

Griep epidemie krijgt vroeg in het seizoen grip op Nederlanders

NEDERLAND

Er is een griep epidemie in Nederland. Dat heeft het Nivel vandaag aangekondigd. Gemiddeld hebben 61 op de 100.000 inwoners bij de huisarts aangegeven griepachtige verschijnselen te hebben.

Volgens de normen van het onderzoeksinstituut Nivel is er dan al sprake van een (lichte) griep epidemie, maar het daadwerkelijke aantal zieke mensen ligt waarschijnlijk hoger. Niet iedereen gaat namelijk naar de huisarts, en om die reden komt niet iedereen in de statistieken terecht. De epidemie is eerder dan in 2012; toen hadden pas rond maart veel mensen last van griep. Griep krijgt vaak langzaam vat op mensen, maar kan Nederland wel zo'n 8 weken in de ban houden.

Verspreidingspatroon

Hoe kan het toch dat griep epidemieën eigenlijk altijd in het winterseizoen vallen? De basis voor het antwoord is: onze weerstand is in die periode vaak slechter. Dat heeft bijvoorbeeld te maken met wisselvallig weer, de kou die ons immuunsysteem zwakker maakt en minder bewegen in

de buitenlucht. We krijgen het daardoor sneller te pakken. Toch zegt dit nog niet alles over het ontstaan van een epidemie. Op dat vlak heeft Bioloog David Earn enkele jaren geleden verder onderzoek gedaan. Om precies te zijn naar het verspreidingspatroon van griep in de winter. Hij ontdekte dat bij zo'n besmettelijke ziekte als griep de allerkleinste verschillen in weerstand al epidemiologische gevolgen kunnen hebben.

Weerstand

Stel: meneer Boomsma heeft in augustus griep. Gelukkig is de weerstand van de mensen in zijn omgeving op dat moment zo hoog, dat van de 10 mensen die contact hebben met meneer Boomsma er maar 3 daadwerkelijk griep krijgen. Die drie mensen steken op hun beurt ook ieder weer drie mensen aan, waardoor er op dat moment al 13 mensen griep hebben. Na 10 'besmettingsrondjes' komen we dan al gauw op 88.573 mensen (1) die griep krijgen. Dat is al behoorlijk veel.

Maar stel nou dat meneer Boomsma in januari griep krijgt, wanneer de weerstand minder is? En er niet steeds drie, maar vier mensen per persoon



Ook al denken we regelmatig onze weerstand te verhogen...

worden aangestoken? Dan zijn er na diezelfde 10 'besmettingsrondes' maar liefst 1.398.101 mensen (2) besmet met griep.

Een minuscule verschil met enorme gevolgen. En een 'bewijs' dat een stevige weerstand niet alleen in staat is om griep te

voorkomen, maar in sommige gevallen zelfs de doorslag kan geven of het een griep epidemie wordt of niet.

Veel Nederlanders zijn zich prima bewust van het principe dat een stevige weerstand helpt in de strijd tegen griep: bijna 75% van de mensen is regelmatig bezig met het verhogen van de weerstand, juist in de winter. Zorgen voor gezond en gevarieerd eten is met 84% de meest populaire manier om aan een goede weerstand te werken. Gevolgd door voldoende drinken (ruim 70%), voldoende slaap (bijna 70%) en voldoende ontspanning (ruim 50%). Daarnaast staat de Echinacea purpurea (rode zonnehoed) al sinds jaar en dag bekend om haar krachtige invloed op het immuunsysteem. Het stimuleert de werking van het immuunsysteem, waardoor de weerstand tegen bacteriële en virale infecties toeneemt en op die manier de kans op griep en verkoudheid verkleint. Preventief zolang de "R" in de maand is of zodra de eerste symptomen van griep of verkoudheid opkomen. En acuut als er al sprake is van griep of verkoudheid, dan helpt de Echinacea purpurea de symptomen ervan - zoals een slap, hangerig gevoel, keelpijn, niezen, een loopneus, koorts en vermoeidheid - te verminderen en het herstel te versnellen.

Krachtraining voor je longen

Kortademigheid is een veelvoorkomend verschijnsel bij het leveren van grote inspanning (sporten), maar ook bij een inactieve leefstijl, een slechte conditie of na een periode van ziekte.

Bij inspanning leidt het tot hijgen en ademnood. Meestal wordt kortademigheid veroorzaakt door verzwakte ademhalingspijpen of een verkeerde (hoge) ademhaling, maar het kan ook verbonden zijn met een ziektebeeld zoals astma, COPD of hartfalen.

Als er geen medische oorzaak is, kan ademspiertraining uitkomst bieden. Deze training versterkt de spieren zodat u die



Foto: U.S. Army

per en krachtiger kunt inademen.

Al na korte tijd is het verschil merkbaar tijdens het sporten of dagelijkse inspanningen zoals traplopen. Ook bij COPD of voorafgaand aan een operatie kan ademspiertraining door arts of fysiotherapeut worden voorgeschreven. In zulke gevallen traint u onder begeleiding. Ademspiertraining, ofwel

Inspiratory Muscle Training (IMT), is een krachttraining voor het middenrif en de tussenribspieren, de hoofdribspieren voor de ademhaling. Net als bij andere krachttraining worden deze spieren opzettelijk belast met een weerstand om ze te versterken. Hiervoor zijn speciale trainingsapparaten ontwikkeld. Afhankelijk van het doel zijn er verschillende mogelijk-

heden en trainingsniveaus: sporters die hun prestaties willen verbeteren gebruiken een ander apparaat en volgen een intensievere training dan bijvoorbeeld COPD-patiënten die aan longrevalidatie doen.

Ademspiertraining maakt inmiddels een vast onderdeel uit van sporttraining (Atletiekunie, KNWU, KNZB en Triatlombond) en longrevalidatie, maar wordt ook gebruikt voorafgaand aan hart-, buik- en thoraxoperaties om het risico op longcomplicaties na de operatie te verlagen.

Meer informatie over ademhalingsrevalidatie vindt u op www.trainjelongen.nl

Spataderkeurmerk

NEDERLAND

De Hart&Vaatgroep heeft het eerste Spataderkeurmerk uitgereikt aan het Flebologie Centrum van het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht/Nieuwegein. Naast dit hospitaal ontvangen nog 110 ziekenhuizen en zelfstandige behandelcentra keurmerk.

Als enige in Zuid-Limburg werd het azM ermee onderscheiden. Op www.hartenvaatgroep.nl/kiesuwvaatzorg is te zien om welke ziekenhuizen en zelfstandige behandelcentra het gaat.

Het keurmerk is voor patiënten heel zinvol, vertelt spataderpatiënt Anne Jansen: "ik heb al zo'n 25 jaar last van spataderen

en ben hier diverse keren voor behandeld. Gelukkig is er nu een keurmerk, zodat mensen kunnen kiezen voor goede spataderzorg. Als geen ander weet ik hoe belangrijk dit is."

In september heeft De Hart&Vaatgroep de Vragenlijst Spataderkeurmerk 2012 uitgezet om het zorgaanbod voor spataderen en (ernstige) chronische veneuze insufficiëntie in ziekenhuizen en zelfstandige behandelcentra te inventariseren. 85 procent van de organisaties vulden de lijst in, 62 procent van alle ziekenhuizen en zelfstandige behandelcentra ontvangen het Spataderkeurmerk.

Een mooie en gezonde huid!

Huidtherapie Huidverbetering Laserontharing Oedeemtherapie

De basis van een mooie huid is een gezonde huid. Veel mensen krijgen vroeg of laat te maken met huidproblemen zoals overbeharing, acne, acnelittekens, pijnlijke littekens, vochtophoping in de benen, wijn- of pigmentvlekken, hinderlijke wraatjes of verwijde bloedvaatjes (couperose). Deze aandoeningen kunnen vervelend of ontlerend zijn. De huidtherapeute helpt jou om verschillende huidproblemen te lijf te gaan.

De behandelingen die uitgevoerd worden in praktijk DermaMedic:

Acnetherapie	Elektrisch epileren
Huidverbetering	Littekentherapie
Chemische peeling	oedeemtherapie
Laser ontharen	Huidverzorgingsadviezen

Carola Lemmens is gediplomeerd huidtherapeute, geregistreerd bij het kwaliteitsregister en lid van de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH).

Heb jij problemen met je huid?

Kom dan eens langs voor een vrijblijvend en gratis consult en maak kennis met de verschillende behandelmethoden van de huidtherapeute.

Vergoeding door alle zorgverzekeraars.



DermaMedic
Huidproblemen oplosbaar