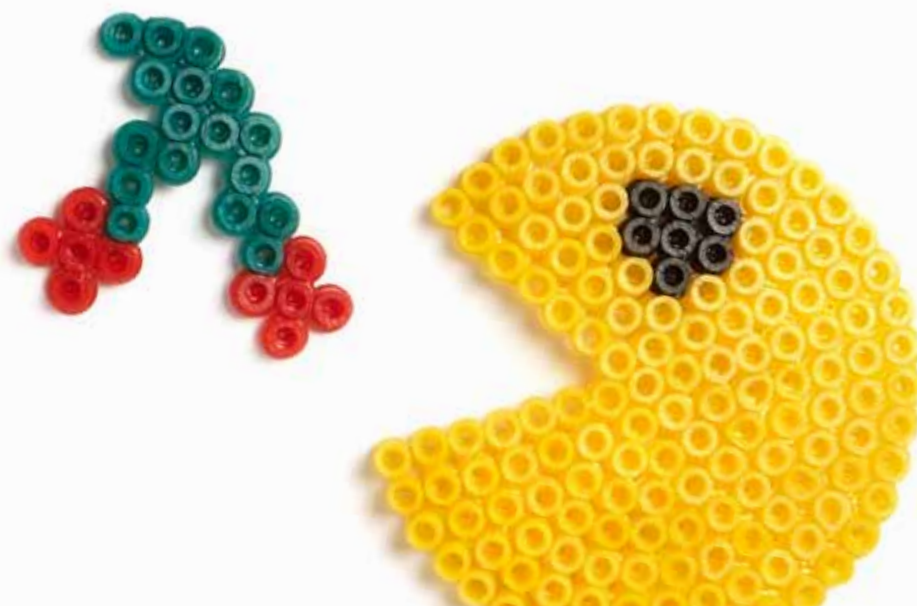




LAAT JE NIET PACEMAN Zo ben je virussen te slim af

Bizar maar waar: uit De Grote Griepmeting blijkt dat vrouwen twintig procent meer kans hebben op griep dan mannen. En er zijn meer virussen die het vooral voorzien hebben op vrouwen.



Laat ons raden: je bent snottiger. Je voelt je lamlendig. En je loopt al wekenlang met papieren zakdoekjes in je tas. Troost je: je bent niet de enige. En nee, dat we in de herfst massaal verkouden worden, komt niet door de kou, want die heeft op zich geen invloed op onze weerstand. “Wie zonder jas en sjaal naar buiten gaat, heeft evenveel kans op een griep als iemand die wel zijn jas helemaal dichtknoopt. Je wordt niet ziek van kou, maar van een virus,” zegt professor Toine Lagro-Janssen, huisarts en hoogleraar Vrouwenstudies Medische Wetenschappen.

Om ons heen wemelt het van de virussen en andere onzichtbare, minuscule beestjes, zoals bacteriën. Elke keer dat je inademt, dringen er micro-organismen het lichaam binnen. Ben je gezond, dan worden deze ziekteverwekkers meestal meteen onschadelijk gemaakt door je immuunsysteem: de lymfeklieren maken witte bloedcellen aan die de etertjes vangen en afvoeren naar buiten. Maar in de herfst en winter zijn de ziekmakers met zo veel dat het voor het immuunsysteem lastiger is om ze weg te bonjournen. Want zijn we in de lente en zomer geregeld buiten en zetten we het raam open, in de winter pakken we eerder de tram in plaats van de fiets. En de ramen blijven dicht, waardoor de lucht niet wordt ververst en bacteriën en virussen de tijd hebben om rond te hangen en zich te vermenigvuldigen. Bovendien zitten we vaker en langer binnenshuis bij elkaar en krijgen zo meer ziektekiemen binnen. Tja, dan glipt er sneller eentje langs je immuunsysteem om zich in je lichaam te nestelen. En dan word je ziek.

WEERSTAND VOELEN

Wat medicijnfabrikanten ook beweren, je kunt je immuunsysteem niet versterken. Hoe sterk het immuunsysteem is, verschilt van persoon tot persoon. Een deel ervan is aangeboren en de rest ontwikkelt je door de jaren heen. Als je een virus binnenkrijgt, maakt je lichaam antistoffen aan en word je daar – jarenlang of soms zelfs levenslang – immuun voor. Je immuunsysteem blijft dus in ontwik-

‘Mensen wassen zich te veel, waardoor het natuurlijk evenwicht wordt weggepoetst’

keling, maar het is geen spier die je kunt vergroten. Het kan wel verzwakken. Medicatie zoals chemotherapie en antibiotica, slaapprobleem, slechte voeding en weinig bewegen zijn funest voor je afweersysteem. Ook emotionele omstandigheden tasten je lichamelijke wapenschild aan: spanning, zorgen, stress en drukte kunnen je weerstand verlagen. Om ervoor te zorgen dat je lichaam goed is voorbereid op een aanval van virussen en andere ziekmakers, is het dus zaak om je immuunsysteem op peil te houden. Dit kan door:

- gezond en gevarieerd te eten. Voldoende volkorenproducten, onverzadigde vetten, vocht, dagelijks twee stuks fruit en 200 gram groente en vlees, vis of vleesvervangers.
- voldoende te slapen.
- regelmatig te bewegen: dagelijks minimaal een halfuur lopen, hardlopen of fietsen.
- niet te roken en matig te drinken.

KLEINE WASJES

En vitaminesupplementen slikken dan? Dat helpt toch wel om je immuunsysteem te boosten? Nee dus. Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je genoeg vitamines binnen, waaronder vitamine C. Je lichaam neemt wat het nodig heeft en plast de rest uit. Je gekochte supplement eindigt dus in de toiletput. Natuurlijk zijn supplementen een prima aanvulling als je een periode wat minder vitamines binnenkrijgt, maar het is niet zo dat je een pilletje kunt nemen in plaats van een stuk fruit. Obsessief je handen wassen of fanatiek met desinfect in de weer gaan, helpt ook niet en doet meer kwaad dan goed, waarschuwt huisarts Lagro-Janssen: “Het aantal schimmelinfecties neemt toe in vergelijking met vroeger. Mensen wassen zich te veel, waardoor het natuurlijke evenwicht wordt weggepoetst. Degenen die veel in aanraking komen met zieken, bijvoorbeeld artsen en verplegers, moeten natuurlijk wel heel vaak hun handen wassen. Maar de rest van de mensen: doe het met mate. Geef jezelf ook de kans om lokale afweer in je huid op te bouwen.”

Helaas voor ons zijn vrouwen gevoeliger voor bepaalde virussen en bacteriën dan mannen. Lagro-Janssen: “Een blaasontsteking wordt bijvoorbeeld veel vaker bij vrouwen geconstateerd dan bij mannen. En een vaginale schimmelinfectie komt vaker voor dan een schimmelinfectie van de penis.” Waarom? En voor welke virussen kunnen we ons maar beter indekken?

UIT DE LAPPENMAND

DON'T BLAME DE WC-BRIL

Wat Blaasontsteking, door artsen urineweginfectie genoemd
Boosdoener Circa negentig procent van de blaasontstekingen wordt veroorzaakt door de bacterie escherichia coli, een bewoner van de menselijke darm die daar een nuttige taak heeft: het verteren van voedsel.
Symptomen Vaak plassen, een branderig of pijnlijk gevoel bij plassen, loze aandrang, troebele en sterk ruikende urine, soms met bloedsporen.
Hoe krijg je het De bacterie kan vanuit de darm via de anus naar de plasbuis bewegen. Bij vrouwen kan dit makkelijker gaan door geslachts-gemeenschap en vooral het gebruik van condooms met spermadodende glijmiddelen: dan ontstaat een verstoring van het evenwicht in onze natuurlijke flora – dat zijn beestjes, ieder mens heeft zijn eigen bacterie-flora – in het gebied tussen vagina- en anusingang. Hierdoor kan de bacterie makkelijker 'overlopen' van de anus naar de plasbuis. De ene vrouw is er gevoeliger voor dan de andere.

Mannen vs vrouwen In de leeftijdscategorie twintig tot vijftig jaar komen urineweginfecties vijftig keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Van alle klachten en aandoeningen waarmee vrouwen de huisarts consulteren, komt een urineweginfectie het meest voor. Dit komt door onze anatomie: de afstand tussen anus en plasbuis is bij vrouwen veel korter dan bij mannen. Ook is de plasbuis van vrouwen korter dan die van mannen, waardoor de bacterie sneller in de blaas kan komen en daar tot een ontsteking kan leiden.

Besmettingsgevaar Geen. Je krijgt het niet van een wc-bril en kunt het ook niet overdragen tijdens sex.

Behandeling Veel drinken: zo'n anderhalve liter per dag. Dan moet je veel plassen en worden de bacteriën eruit gespoeld. Cranberry's kunnen effect hebben, maar het verschilt per persoon hoe hierop wordt gereageerd. Een blaasontsteking kan vanzelf overgaan bij een gezonde, niet-zwangere vrouw. Je kunt dus wachten met het gebruik van een pil van de dokter, totdat de klachten erger worden.

Dit helpt het voorkomen Plas na het vrijen, zodat de bacterie niet de kans krijgt zich te nestelen, drink voldoende en plas je blaas rustig helemaal leeg.

Feit of fabel? Vaak wordt beweerd dat je blaasontsteking krijgt als je op het toilet van achteren naar voren veegt. Hier is onderzoek naar gedaan en een verband is nooit aangetoond. De veegrichting maakt dus niets uit.

PAS OP VOOR BESMET BESTEK

Wat Griep
Boosdoener Het influenzavirus. Er zijn ontzettend veel varianten en elk jaar duiken er nieuwe op.

Symptomen Het begint acuut, hoesten, slap, moe, koorts, hoofdpijn, koude rillingen, spier- of gewrichtspijn.
Hoe krijg je het Het influenzavirus wordt meestal overgebracht via druppeltjes in de lucht, dus door praten of hoesten in elkaars nabijheid. Je kunt het ook krijgen door bijvoorbeeld besmette deurklinken of besmet bestek, of door iemand de hand te schudden.

Mannen vs vrouwen Uit De Grote Griepmeting blijkt dat vrouwen twintig procent meer kans hebben op griep dan mannen. Een mogelijke oorzaak hiervan kan zijn dat vrouwen meer contact hebben met kinderen, die vaker griep krijgen dan volwassenen omdat hun afweersysteem nog maar weinig virussen heeft meegemaakt.

Besmettingsgevaar Hoog. En je bent al besmettelijk voordat je klachten hebt. Na het binnenkrijgen van het griepvirus kan het een tot zeven dagen duren voordat je ziek wordt. Tijdens deze incubatietijd kun je zonder dat je het weet andere mensen besmetten.

Behandeling Er zijn geen medicijnen. Het virus moet je lichaam uit en dat kost tijd. Een griep duurt gemiddeld een week, maar het is goed mogelijk dat je je pas na twee weken weer helemaal de oude voelt. Wat je kunt doen om de symptomen aan te pakken: stomen, sigarettenrook vermijden, rust, warm houden en veel drinken.

Dit helpt het voorkomen Je weerstand op peil houden kan helpen. Maar dat biedt nog geen garantie: als je lichaam een nieuwe virusvariant tegenkomt waartegen het geen antistoffen heeft opgebouwd, ben je de dupe.

MINDER ZEEP IS BETER

Wat Vaginale schimmelinfectie
Boosdoener Candida albicans, een gist (eencellige schimmel) die leeft in het maag-darmstelsel en daar geen kwaad doet.
Symptomen Vooral hinderlijke jeuk, soms met een witte, brokkelige afscheiding en branderig gevoel in de vagina.
Hoe krijg je het Het vaginale evenwicht is verstoord, waardoor gist de kans krijgt om te groeien. Dit kan komen door wassen met zeep of door een verzwakt immuunsysteem als gevolg van bijvoorbeeld een ziekte of gebruik van een antibioticum. Het kan ook komen door sex, omdat dit een onbalans kan veroorzaken.

Mannen vs vrouwen Mannen kunnen een candida-infectie krijgen op hun penis. Maar de schimmel gedijt daar niet goed: een schimmel houdt van een vochtige, warme omgeving en de penis is dat niet.

Besmettingsgevaar Heel laag. En bij mannen is het meestal na een dag weer over. Het geneest bij hen vanzelf, dus je hoeft de partner niet mee te behandelen.

Behandeling Een candida is hinderlijk, maar onschuldig. Zo'n schimmel gaat vaak vanzelf weer weg, want je vagina heeft een groot zelfreinigend vermogen. De huisarts kan ook een schimmeldodend middel voorschrijven, zoals fluconazol of miconazol.

Dit helpt het voorkomen Waak voor overmatige hygiëne, want dat kan leiden tot een verstoorde flora. Wassen met lauw of warm water aan de buitenkant van de vulva is voldoende.

NIET ZOENEN SVP

Wat Koortslip
Boosdoener Herpes simplexvirus type 1. Type 2 van dit virus is meestal verantwoordelijk voor genitale herpes.
Symptomen Een branderig, tintelend gevoel op of rond de lippen, gevolgd door pijnlijke blaasjes die na enkele dagen overgaan in met een korst bedekte zweertjes.

Mannen vs vrouwen Het aantal vrouwen dat zich bij de huisarts meldt met een koortslip, is drie keer zo hoog als het aantal mannen.

Zo krijg je het Veel mensen hebben het virus op jonge leeftijd opgelopen door contact met iemand die besmet was. Dat kan door hoesten, niezen of rechtstreeks huidcontact, maar ook door uit hetzelfde glas te drinken. Al hoeft dit niet altijd tot een koortslip te leiden: ongeveer tachtig procent is er immuun voor. Bij mensen die niet immuun zijn, 'schuilt' het virus in een zenuwknoop, het ganglion. Bij verlaagde weerstand, bijvoorbeeld als je koorts hebt, of bij een grote blootstelling aan uv-licht steekt het virus weer de kop op.

Besmettingsgevaar Een koortslip duurt gemiddeld zeven tot tien dagen. Al die tijd is de koortslip een groot besmettingsrisico. Het kan ook genitale herpes veroorzaken, dus het wassen van de handen na aanraking van het zweertje of blaasje is noodzakelijk om besmetting te voorkomen,



net als het vermijden van oraal seksueel contact. Mensen die regelmatig een koortslip hebben, moeten uitkijken met het knuffelen en kussen van baby's, omdat de infectie voor hen levensgevaarlijk is.

Behandeling Zinkzalf verzacht, ontsmet en droogt de koortslip in. Antivirumiddelen remmen wel de groei van het virus, wat nuttig is bij het opkomen van een koortslip, maar kunnen het niet doden. Ze kunnen bovendien bijwerkingen geven, die niet opwegen tegen een onschuldige aandoening.

Dit helpt het voorkomen Omdat je het virus meestal al op jonge leeftijd oploopt, is voorkomen nauwelijks mogelijk. Eenmaal geïnfecteerd raak je het virus niet meer kwijt. In periodes van verminderde weerstand van het lichaam ligt de koortslip altijd op de loer. ●

WAT KRIEELT DAAR?

Bacterie Eencellig wezen dat beschikt over primitieve vormen van communicatie.

Virus Half biologisch, half chemisch. Veel kleiner dan een bacterie en kan zich niet voortplanten. Het heeft een gastheer nodig.

Schimmel Een- of meercellig micro-organisme dat leeft van organische stoffen.

Gist Eencellige schimmel.

