



Tijdens de wintermaanden staat de telefoon roodgloeiend met mensen die 'griep' hebben. Alleen gaat het niet altijd om griep. Kent u het verschil tussen een verkoudheid en griep?

De gewone verkoudheid ontwikkelt zich geleidelijk gedurende enkele dagen en kan beginnen met een zere keel, niezen en snotteren wat doorgaans leidt tot neusverstopping. De eventuele koorts is mild van aard (bij volwassenen). De hoest is vaak droog maar er kan ook slijm opgehoest worden door de verstopping.

Griep daarentegen, begint vaak plotseling met koorts (vaak hoger dan 38.4 en 3-4 dagen aanhoudend), hoofdpijn en pijn in het hele lichaam (myalgie). Mensen met griep voelen zich vaak uitgeput. De hoest is normaal gesproken droog en kan dagen tot weken aanhouden nadat alle andere griepsymptomen al zijn verdwenen.

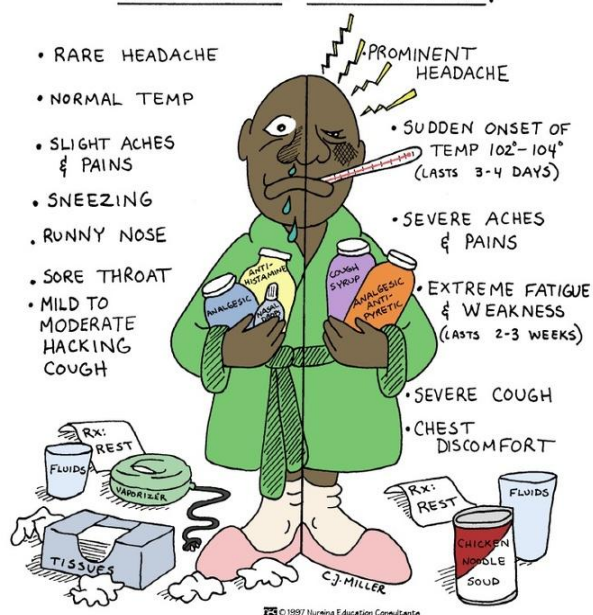
Influenza of 'de griep' geeft meer een systemisch beeld, wat betekent dat het je hele lichaam beïnvloed, terwijl een verkoudheid zich doorgaans beperkt tot het bovenlichaam. Soms behoren een verstopte neus, niezen en een zere keel ook tot de symptomen van griep, maar dit zijn vaker symptomen van een verkoudheid. Griep is serieuzer van aard omdat het tot andere problemen kan leiden, zoals longontsteking bij jonge kinderen en mensen die hier vatbaar voor zijn.



Like ons op



IS IT A COLD OR THE FLU?



Influenza wordt veroorzaakt door een virus. Over het algemeen kunnen we virale ziektes doorstaan zonder een bezoekje aan de huisarts. Antibiotica werken niet tegen virussen, dus het enige wat de huisarts je kan adviseren om te doen is om pijnstillers, hoestonderdrukkers of koortsonderdrukkers te gebruiken. Deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij de drogist.

Wanneer je last hebt van de symptomen van verkoudheid of griep, kun je een bezoek aan je chiropractor overwegen. Deze behandelt het virus niet op een directe manier maar stimuleert het vermogen van je lichaam om de strijd met de indringers aan te gaan. Op deze manier kan chiropractie ervoor zorgen dat je minder vaak ziek bent.

Wacht niet op symptomen! Een lichaam zonder zenuwblokkades functioneert beter en heeft een hogere weerstand tegen ziektes, dit biedt veel voordelen voor de gezondheid in het algemeen.

Met gezonde groeten en tot ziens in de Praktijk,

André de Voos
Chiropractor