

## Tips voor een gezond voorjaar

De lente vraagt erom om weer vaker buiten te zijn. Om uw voorjaar gezond en aangenaam te houden, geven we u enkele tips en adviezen:

### Hooikoorts

- Als u allergisch bent voor stuifmeel van bloeiende grassen, pollen en bomen, kunt u in de lente en zomer last krijgen van hooikoorts.
- U herkent hooikoorts aan een loopneus of verstopte neus, jeukende/tranende ogen, niezen, een kriebelend gevoel in de keel en/of hoesten.
- Om hooikoorts te voorkomen, kunt u uw huis het beste luchten in de vroege ochtend en late avond omdat er dan minder stuifmeel in de lucht zit. Een pollenhor kan helpen. Uw was kunt u beter niet buiten drogen.
- Er zijn verschillende middelen zonder recept bij de drogist te kopen om uw allergische reactie te verminderen.
- Om zo veel mogelijk prikkels door pollen te vermijden, kunt u de hooikoortskalender bijhouden via [www.pollennieuws.nl](http://www.pollennieuws.nl). Er is ook een hooikoorts-app beschikbaar.

### Mooie en gezonde benen

- Als u last heeft van zichtbare, kronkelige, blauwe of verdikte aderen op het been, kan het zijn dat u spataderen heeft. Sommige spataderen zijn pijnlijk door kramp, rusteloze benen, jeuk of een zwaar en vermoeid gevoel; andere niet. Spataderen zijn soms been ontsierend, maar kunnen ook medische klachten veroorzaken, zoals vochtophoping rond de enkels die vervolgens pigmentvorming, eczeem, harde plekken en uiteindelijk een open been kunnen veroorzaken.
- Wat kunt u zelf doen? Lopen en bewegen zijn noodzakelijk. Het is verstandig om per dag ten minste een half uur te lopen. Vermijd lang staan, stil zitten, zwaar tillen en een warme omgeving. Bij langdurig zitten kan het verstandig zijn de benen hoog te leggen.
- U kunt uw spataderen ook laten weghalen. Dit kan op korte termijn bij de Spataderkliniek, ☎ (036) 868 9272, meer informatie: [www.deSpataderkliniek.nl](http://www.deSpataderkliniek.nl).

### Goed eten en voldoende drinken

- Sla geen maaltijden over en vergeet vooral niet te ontbijten, dan begint u de dag beter.
- Iedere groente bevat zijn eigen unieke mix aan vitamines en mineralen. Daarom is variëren belangrijk om om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Door elke dag genoeg groente te eten (200-250 gram per dag), verlaagt u het risico op chronische ziekten. Ook helpt groente u op gewicht te blijven. Groente bevat weinig calorieën en veel vezels: het geeft een gevuld gevoel. Probeer iedere dag 2 porties fruit te eten: fruit verlaagd, net als groente, het risico op hart- en vaatziekten.
- Drink voldoende om uitdroging en een geïrriteerde huid te voorkomen. Hoeveel vocht iemand nodig heeft hangt af van leeftijd, temperatuur, inspanning, eten en gezondheidstoestand. Dit zijn de richtlijnen: kinderen (1 t/m 3 jaar) 0,8 liter per dag; kinderen (4 t/m 12 jaar) 1-1½ liter per dag; vanaf 12 jaar 1½-2 liter per dag en ouderen boven de 70 jaar minimaal 1,7 liter per dag
- Tips voor gezond eten en drinken: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Voorkom tekenbeten

- Een beet van een teek kan de ziekte van Lyme veroorzaken. Lang niet alle teken kunnen deze infectie overbrengen. Houd dus na een tekenbeet enkele weken de plek van de beet in de gaten. Ga naar de huisarts wanneer er een rode vlek ontstaat die langzaam groter wordt of wanneer u zich ziek voelt.
- Om de kans op een tekenbeet te verkleinen is het advies om gebieden met struikgewas van maart tot oktober niet met onbedekte huid te betreden. Blijf vooral op de paden en draag lange mouwen en broekspijpen.
- Kijk dagelijks uw huid na. Verwijder een teek met een draaibeweging met een goede pincet. Zo snel mogelijk de teek verwijderen is belangrijk om infectie te voorkomen.

### Veilig zonnen

- Ook in de lente kan de zon al aardig fel zijn. Zon is gezond voor uw lichaam, maar het is belangrijk om regelmatig te smeren: gebruik elke twee uur zonnebrandcrème op de zon-blootgestelde huid. Dit verkleint de kans op het ontstaan van huidkanker.
- Het is mogelijk dat uw medicijnen een huidreactie kunnen geven in de combinatie met zonlicht. U kunt dit lezen in de bijsluiters of uw arts of apotheker vragen.
- Draag een zonnebril om uw ogen tegen de zon te beschermen. Oogziekten als staar en maculadegeneratie treden eerder op door schadelijke UV-straling.

### Zin in de 'grote' voorjaars schoonmaak?

Enkele hygiëne tips:

- Was een vaatdoekje op 60 graden of verhit het vaatdoekje in de magnetron (1 minuut op vol vermogen) en laat het goed drogen. Dit doodt de bacteriën. Een vaatdoekje wordt niet ontsmet door het in chloor of bleekmiddel te laten weken.
- Als je de vaatwasser op een lage temperatuur laat draaien dan worden niet alle bacteriën gedood. Bacteriën gaan pas dood bij een temperatuur van 70 graden of hoger.
- Een houten snijplank mag niet in de vaatwasser. Direct na gebruik goed schrobben met afwasmiddel en (heel) heet water is een goed alternatief om bacteriën te doden.
- Chloor en bleekmiddel zijn niet nodig om de keuken goed schoon te maken. De keuken goed en regelmatig reinigen met een sopje en goed afdrogen is voldoende.

### Sportblessures voorkomen

- Om sportblessures te voorkomen, moet u uw sport geleidelijk opbouwen. Start altijd met een warming up. Loop bijvoorbeeld eerst twee tot drie minuten in, fiets even op een hometrainer warm of doe oefeningen die passen bij uw sport, zodat u de belangrijkste bewegingen soepel kunt maken.
- Sluit het sporten af met uitlopen of rek- en strekoefeningen. Hierdoor kan uw lichaam geleidelijk afkoelen. Tip: [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl).
- Soms rekt een spier te ver uit, een gewricht kantelt de verkeerde kant op of een pees scheurt. U kunt dan op maandagavond terecht voor een snelle diagnose en behandeling van uw (sport)blessure bij het Centrum voor Beweging, Louis Armstrongweg 10, ☎ (036) 534 6956.

**Spoedpost:** ☎ 0900 - 203 0 203 (€ 0,10 p/m) of ☎ (036) 54 54 380 (lokaal tarief).

De Spoedpost is een samenwerking tussen de huisartsen en de Spoedeisende hulp. Ga nooit zelf meteen naar de Spoedpost als u een ongelukje heeft. Bel altijd eerst uw huisarts of – tussen 17.00 en 08.00 uur en tijdens het weekend en op feestdagen – de Spoedpost. Anders kan het zijn dat uw verzekeraar de rekening hiervoor (deels) niet vergoedt.