

Tips voor een gezonde herfst

De herfst is begonnen. Dat betekent meestal minder zon en vaker regen. Enkele tips en adviezen voor een gezonde en prettige herfst:

Verkoudheid en griep voorkomen

- Slaap voldoende, eet groenten en fruit en zorg voor voldoende lichaamsbeweging, zijn tips om gezond te blijven. Roken en stress maken de kans op verkoudheid/griep groter.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep, en droog ze goed af met een schone handdoek. Hiermee voorkomt u besmetting via computers, deuren, trapleuningen etc.
- Voor volwassenen geldt dat zij de huisarts moeten bellen bij benauwdheid, piepende ademhaling, sufheid en/of langer dan 5 dagen hoge koorts (hoger dan 38°C).
- Voor kinderen (ouder dan 3 maanden) geldt hetzelfde, maar dan bij 3 dagen.
- Antibiotica helpen niet tegen het 'verkoudheidsvirus' en het 'griepvirus'. Antibiotica voor niets geven is geen goed idee, want ze geven bijwerkingen zoals misselijkheid of diarree. Ze doden namelijk ook gezonde darmbacteriën.

Verkoudheid

- De oorzaak van verkoudheid is niet 'kou vatten', maar een virus. Verkoudheid begint vaak met een loopneus, gevolgd door keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn. Koorts komt vrijwel alleen voor bij verkouden kinderen. Een gewone verkoudheid gaat vanzelf over, ook al kan het soms een paar weken duren.
- Medicijnen zijn bij verkoudheid niet nodig. Bij een verstopte neus kan een zoutoplossing helpen (een paar keer per dag, een paar druppels per neusgat).
- Gebruik bij voorkeur papieren zakdoekjes (hoesten, niezen) en gooi deze na gebruik meteen weg. Hierdoor komt u niet steeds weer in aanraking met bacillen.

Griep

- Verschijnselen die bij griep kunnen optreden zijn: hoge koorts, koude rillingen, keelpijn, hoofdpijn en spierpijn in het hele lichaam. Griep is iets anders dan verkoudheid. De oorzaak van griep is het influenzavirus.
- Als u griep heeft, is bedrust het advies. Het is belangrijk om veel te drinken en bij hoge koorts niet te warme kleren te dragen. Roken vertraagt de genezing.
- Uitzieken van griep is noodzakelijk. Wie te snel weer aan de slag gaat, loopt het risico een half jaar of langer vermoeidheidsklachten te houden.

Griep prik

- De Gezondheidsraad adviseert de jaarlijkse griep prik voor mensen met specifieke medische aandoeningen en voor mensen van 60 jaar en ouder, omdat griep voor deze mensen ernstige gevolgen kan hebben. De beste tijd voor de griep prik is tussen half oktober en half november.
- De doelgroep ontvangt een oproep van de huisarts. Andere geïnteresseerden kunnen bij de huisarts een griep prik voor eigen rekening krijgen.
- Als u een griep prik heeft gehad, is de kans veel kleiner dat u echte griep (influenza) krijgt. Als u toch griep krijgt, wordt u daar meestal veel minder ziek van.
- De griep prik werkt niet tegen verkoudheid.

Voorkom een herfstdip

- Goed eten, buitenlucht en beweging kunnen een herfstdip voorkomen.
- Ga op tijd naar bed. Goed slapen is erg belangrijk om overdag goed te kunnen functioneren. Zeker als u zich niet fit voelt. Eet niet vlak voor het naar bed gaat; u verstoort er een goede slaap mee.
- Probeer dagelijks een wandeling te maken. Buitenlucht en zonlicht zijn belangrijk voor uw weerstand. Het lichaam maakt dan cortisol aan, een hormoon dat ons wakker en geconcentreerd houdt en goed is tegen stress. Naar buiten gaan is dus belangrijk voor uw conditie en uw humeur, waardoor u zich fitter blijft voelen.

Gezonde huid

- Door guur herfstweer kan uw gezicht of lichaam wat droog, schraal of geïrriteerd raken. Tijdig smeren van een hydraterende gezichtscreme of bodylotion kan dit voorkomen.
- Ook kan het zijn dat u scheurtjes of velletjes in uw nagels krijgt. Zorg dan voor een goede handcreme en draag eventueel (dunne) handschoenen.
- Door te lang douchen kan de vochtbalans van uw lichaam afnemen. Door doucheolie te gebruiken beschermt u uw huid beter.
- Ook uw lippen zijn gevoelig voor dit weer. Bescherm uw lippen met vette lippencreme.

Een gezond huis

- Zorg ervoor dat u uw huis af en toe ventileert, vooral als iemand ziek is. Dagelijks een kwartier alle ramen openzetten is voldoende. Bijvoorbeeld in de slaapkamers met de dekens/dekbedden opgeslagen, zodat u ook uw beddengoed lucht. De hele dag een raam op een kiertje is niet nodig (en bovendien niet goed voor uw energierekening).
- Als het koud is, gaat de verwarming of kachel hoger en de ramen blijven zo veel mogelijk dicht. Als u gaskachel of openhaard heeft, is het van belang dat u regelmatig uw schoorsteen laat vegen om (meestal reukloze) CO2 vergiftiging te voorkomen.

Goed en gezond eten

- Ook in de herfst is het belangrijk om gezond te blijven eten. U bent snel geneigd om wat meer en vetter te gaan eten, maar dit is niet nodig. De kans dat u sneller aankomt is dan groter, ook omdat u in deze periode mogelijk wat minder beweging heeft.
- Sla geen maaltijden over en vergeet vooral het ontbijt niet, dan begint u de dag beter.
- Zorg dat u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt, zodat uw weerstand op peil blijft. Denk bijvoorbeeld aan vitamine C in groente en fruit en besmeer uw brood met margarine of halvarine voor de vitamines A en D.
- Voor kinderen t/m 3 jaar, zwangeren, vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere/getinte huid of mensen die lichaamsbedekkende kleding dragen, is vitamine D extra van belang om zij de zon minder zien in de herfst. Daarom wordt extra vitamine D (druppels of tablet) geadviseerd.
- Drink voldoende om uitdroging en een droge en geïrriteerde huid te voorkomen.
- Tips voor gezond eten/drinken en recepten vol herfstgroenten: www.voedingscentrum.nl.

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

De Spoedpost is een samenwerking tussen de huisartsenpost en de Spoedeisende hulp. Belt u eerst uw huisarts of de huisartsenpost bij een ongelukje, voordat u zelf naar de Spoedpost komt? Anders kan uw verzekeraar de rekening hiervoor (deels) niet vergoeden.