



Dr. Jan M.C. Ampe  
Dr. Yen Deledicque

Praktijk Vossensteert  
Vossensteert 180  
8310 Sint-Kruis  
050 35 33 55

[www.praktijkvossensteert.be](http://www.praktijkvossensteert.be)  
[praktijk.vossensteert@telenet.be](mailto:praktijk.vossensteert@telenet.be)

# Verkoudheid bij een volwassene

---

## Symptomen

Neusverstopping, Hoest, Keelpijn, Heesheid, Oorpijn

## Oorzaak

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus. Dit virus verspreidt zich via vochtdruppeltjes in de uitgedemde lucht van een besmette persoon. Het kan ook via de handen worden overgedragen.

## Behandeling

- Vermijd irritatie van de luchtwegen. Roken kan ervoor zorgen dat de klachten veel langer aanhouden.
- Stomen kan de klachten wat verminderen (3 x per dag, 15 minuten)
- Spoelen van de neus met een zoutoplossing (9 gram zout per liter water)
- Bij zware hinder kunnen vrij verkrijgbare neusdruppels gebruikt worden (bv. nasa-rhinatiol of xylometazoline). Dit maximaal 7 dagen
- Hoessiroop heeft weinig nut
- Een infectie gaat vanzelf voorbij maar het hoesten/niezen/snuiten kan echter enkele weken aanhouden.
- Gebruik paracetamol (bv. Dafalgan) of ibuprofen (bv. Nurofen) om koorts en pijnklachten te bestrijden.
  - Paracetamol: maximaal 4 x 1 gram per dag
  - Ibuprofen: maximaal 4 x 400mg per dag

**Antibiotica zullen niet helpen bij een verkoudheid.**

## Preventie

- Houdt een had of zakdoek voor uw mond bij hoesten of niezen.
- Was regelmatig uw handen

## Wanneer contact opnemen met de dokter

- Moeilijke ademhaling
- Piepende ademhaling
- Sufheid
- Hoge koorts, langer dan 5 dagen (>38°C)
- Opnieuw koorts na een koortsvrije periode.