

# Jouw gezondheid



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS



WAT JE ZELF KAN DOEN  
OM GEZOND EN GELUKKIG  
TE LEVEN

# Voorwoord

## Gezondheid, zoveel meer dan niet ziek zijn

Wanneer voel jij je gezond? Stel deze vraag aan tien willekeurige mensen uit je omgeving en je zal tien verschillende antwoorden krijgen. Nochtans lijkt het simpel. Je voelt je gezond wanneer je niet ziek bent. En je bent niet ziek wanneer je geen enkele kwaal hebt die je hindert in je dagelijks functioneren.

Denk even door. Voel jij je vandaag gezond? Ik hoop van wel. Maar mogelijk zal dat niet het geval zijn, ook al ben je op dit ogenblik niet ziek. Net zozeer kun je vandaag kampen met fysieke ongemakken, maar toch heel goed in je vel zitten.

Hoe dat kan? Omdat onze oude definitie van gezondheid al lang niet meer volstaat. Gezondheid is veel meer dan 'niet ziek zijn'. Dat is – tussen haakjes – ook de reden waarom CM zich geen ziekenfonds meer noemt. Wij zijn een gezondheidsfonds. Gezondheid heeft namelijk evenzeer te maken met mentaal welbevinden, vrienden en familie hebben om op terug te vallen, zin geven aan wat je doet, een aangename omgeving hebben om te wonen, doelen kunnen nastreven en nog zoveel meer. Er zijn tal van factoren die een rol spelen. En het belang dat we aan elk afzonderlijk hechten, verschilt van mens tot mens. Op die manier bestaan er evenveel omschrijvingen van gezondheid als er mensen zijn.

Als iedereen gezondheid op een andere manier invult, wat voor zin heeft het dan om er een boek over te schrijven? Heel eenvoudig, omdat gezondheid zo'n belangrijk deel van ons leven uitmaakt. Wat je focus ook is, er zijn altijd factoren waar je kunt over bijleren en die je zelf in handen kunt nemen.

Uiteraard duiken er regelmatig problemen op die je nooit had kunnen voorkomen. Zelfs mensen die altijd gezond leven, kunnen kanker krijgen. En ja, sommige omstandigheden zijn wat ze zijn, hoe graag we ze ook zouden willen veranderen. Ongezonde voeding zal niet als bij toverslag uit de supermarkten verdwijnen. Maar veel factoren heb je wel in de hand. Dit boek wil ingrediënten aanreiken die jouw gezondheid ten goede kunnen komen. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken. Dat kan ook niet. Bepaal zelf maar welke ingrediënten de beste smaak geven aan jouw leven.

En heb je geen zin om alleen voor jezelf te koken? Weet dat gezondheid evenzeer een collectieve verantwoordelijkheid is. Wat ik doe, kan het welzijn van een familielid, vriend, buur of zelfs een nobele onbekende ten goede komen. Alleen al oprecht vragen hoe het met iemand gaat en geïnteresseerd luisteren, kan voor de ander een wezenlijk verschil maken. En het klinkt mogelijk banaal, maar een geveltuintje aanleggen in een drukke straat, heeft wel degelijk een effect op voorbijgangers.

Gezondheid mag dan voor iedereen iets anders betekenen, het belang ervan kan nauwelijks onderschat worden. Niet voor niets is een goede gezondheid het eerste wat we elkaar elk nieuw jaar toewensen.

Maar dat we in 2020 zo met de neus op de feiten zouden worden gedrukt, hadden we bij het schrijven van dit boek nooit kunnen vermoeden. De teksten waren bijna afgewerkt toen de wereld geconfronteerd werd met de grootste gezondheids crisis in generaties. In nauwelijks enkele weken tijd is een onzichtbaar virus erin geslaagd de wereld lam te leggen.

Nog nooit was de impact van gezondheid op ons dagelijkse leven zo zichtbaar. Op het ogenblik dat ik dit schrijf heeft het coronavirus wereldwijd al meer dan 220.000 dodelijke slachtoffers gemaakt. Ruim 3 miljoen mensen raakten ermee besmet. En wellicht zijn de getallen nog een onderschatting. Veel mensen ervaren voor het eerst de kwetsbaarheid van onze samenleving wanneer die ten prooi valt aan een overweldigende natuurkracht.

Toch zal je in dit boek weinig over corona lezen. Niet alleen omdat het virus vandaag nog heel wat geheimen heeft, maar ook omdat we met deze uitgave niet de pretentie hebben om alle gezondheidsproblemen onder de loep te nemen. Dit boek wil niet in de plaats treden van de gezondheidsprofessional. Het wil je informatie geven over de vele gezichten van gezondheid en je aanmoedigen om gezonde keuzes te maken, maar professionele hulp zal altijd nodig blijven. En we mogen ons gelukkig prijzen dat de medische zorg in ons land van zo'n hoog niveau is. Als we de coronacrisis onder controle gehouden hebben, dan hebben we dat voor een groot stuk te danken aan onze zorgverleners die zich maandenlang uit de naad gewerkt hebben.

Dit boek wil ook geen uitgeschreven versie van dokter Google zijn. Niet alleen zouden we in dat geval miljoenen pagina's ter onzer beschikking moeten hebben, waardoor je door het bos de bomen niet meer zou zien. Bovendien zouden veel van die pagina's ook onbetrouwbare informatie bevatten. Wie de symptomen van een verkoudheid intikt in een zoekmachine, moet niet al te veel doorklikken om bij een ongeneeslijke ziekte terecht te komen.

Dit boek wil vooral een betrouwbare partner zijn voor jouw gezondheid. Wat kun je zelf doen om die te versterken? En op welke manier kun je de gezondheid van anderen verbeteren? We reiken handvaten aan, zonder dat je verplicht bent om ze allemaal te hanteren. En word je toch ziek, dan leggen we uit wat je zelf kunt doen en wanneer je naar je arts moet. De woorden van dit boek staan niet in steen gebeiteld. Gezondheid is voor iedereen anders. Welzijn is een dynamisch gegeven. Een samenleving verandert. Inzichten wijzigen. Factoren die vandaag een doorslaggevende rol spelen, verdwijnen morgen naar het achterplan. Zo blijven we bijleren en kunnen we blijven vooruitgaan.

Maar omdat mensen mensen zijn, zal gezondheid altijd een belangrijke rol spelen in ons leven. Dit boek wil jou inspiratie geven om jouw gezondheid op een positieve manier te beïnvloeden en je op die manier veerkracht geven om vol in het leven te staan, wat er jouw pad ook kruist. En vergeet niet, gezondheid mag niet het ultieme doel zijn, het is een middel om meer levenskwaliteit te ervaren. Wij hopen jou mee te kunnen nemen op een aangename ontdekkingsreis.

**Draag zorg voor jezelf en voor je naasten.**

*Luc Van Gorp, Voorzitter CM Gezondheidsfonds*

DEEL I



DE TIJD WAARIN WE  
ONWETENDE PATIËNTEN  
WAREN DIE MET EEN KLACHT  
ALLEEN NAAR DE DOKTER  
GINGEN EN GELOOFDEN DAT  
ER WEL EEN PIL ZOU ZIJN,  
IS VOORBIJ.

*Een bredere kijk op  
gezondheid*

## I. INLEIDING: HOE GAAT HET VANDAAG?

De kans dat je onlangs een praatje hebt gehouden over het weer is vrij groot. We hebben het over te veel of te weinig regen, de toegenomen hitte, steeds meer stormen en al dan niet aangename temperaturen op vakantie. We wensen elkaar vooral mooi weer toe wanneer er een buitenactiviteit staat gepland of wanneer er een belangrijke dag aankomt: een huwelijk, het lentefeest, het plaatsen van een nieuw dak op de te renoveren woning.

Behalve mooi weer is er nog iets anders wat we elkaar regelmatig toewensen: een goede gezondheid. We zeggen het tussen drie zoenen door met het suizen en knallen van het nieuwjaarsvuurwerk nog op de achtergrond. We wensen het na het uitblazen van de kaarsjes op een verjaardag en we zeggen het vast en zeker tegen oma die net een nieuwe heup moet krijgen.

Onze praatjes over ziekte of gezondheid zijn doorgaans iets korter dan deze over het weer. We plakken een naam op de kwaal, zuchten eens

en wensen elkaar beterschap. Wanneer de kwaal niet zo erg is, vertellen we er eigenlijk maar weinig over. En wanneer er wel iets ergs aan de hand is, zwijgen we vaak verdrietig. Zelfs op de vraag 'Hoe gaat het?' verwachten we lang niet altijd een uitgebreide analyse van de gezondheid en het welzijn van de persoon aan wie we het vragen.

*“Ziek zijn wordt vooral gezien als een tijdelijke pauze”*

Nochtans zijn we wel allemaal erg met onze gezondheid bezig. We voelen ons het liefst gewoon goed. We ervaren allemaal wel eens wat een impact zelfs de kleinste kwaal of zorg op ons dagelijkse leven heeft. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de grote zorgen en ziektes: Hoe ga je daarmee om? Wat zeg je als iemand anders zwaar ziek is? En hoe beladen is de sfeer niet wanneer nog maar het vermoeden van een zware ziekte of zorgen bestaat?

Ziek zijn wordt in onze samenleving vooral gezien als een tijdelijke pauze, in afwachting van terug gezond zijn. En dan stelt zich de vraag: Wat is gezond zijn eigenlijk? Is dat inderdaad niets meer dan de afwe-

zigheid van ziekte? Ben je per definitie gezond als je niet ziek bent? Kun je je nooit meer goed voelen als je een chronische kwaal zoals diabetes hebt? En als iemand vraagt: 'Hoe gaat het?', zeg je dan: 'Goed!', gewoon omdat je niet ziek bent?

Soms ben je niet ziek en voel je je toch niet goed. Je maakt je zorgen over een van je kinderen, je hebt al enkele dagen moeilijkheden met het toiletbezoek, je snauwt je partner voortdurend af omdat je zo onder stress staat, of je raakt 's avonds niet in slaap en voelt je oververmoeid. Neen, een ziekte uit de medische encyclopedie is het niet, maar de dag krijgt toch geen tien op tien. Er mankeert iets om te kunnen spreken van een volledig gezond gevoel. En het voelt net zo belangrijk om die wat minder benoembare zorgen te kunnen oplossen als een duidelijk omschreven ziektebeeld uit die encyclopedie.

## II. OP ZOEK NAAR EEN DEFINITIE VAN GEZONDHEID

### GEZONDHEID IS COMPLEX

Laten we teruggaan naar de situatie waarin twee mensen elkaar ontmoeten en elkaar begroeten. Laat ons zeggen: de buurvrouw en de buurman die allebei in de tuin aan het werk zijn en over de haag heen een praatje aanknopen.

'En, hoe gaat het vandaag?' vraagt de buurvrouw.

De buurman drukt zich zuchtend recht op de steel van zijn spade en zegt: 'Ik mag niet klagen. Een jaar geleden had ik nooit gedacht dat ik nog zou kunnen spitten. Maar deze hier...' en hij klopt met zijn vuist op zijn staalharde knie, 'doet ondertussen weer alles wat ik vraag. Het is niet meer zoals vroeger hé, maar we mogen niet klagen, ik kan weer naar buiten. En bij jullie alles goed?' De buurvrouw knikt. 'Volgende week loop ik weer een marathon mee. Ik kijk er ongelooflijk naar uit. Ik denk wel dat het zal lukken.' Ze glimlacht en verzwijgt dat ze net een knallende ruzie

heeft gehad met haar puberzoon, die kwaad uit huis is weggestormd. Ze maakt zich zorgen, maar ze kan de buurman met zoiets toch niet lastig vallen? Hij is nu zo blij en lijkt zelfs even het overlijden van zijn vrouw twee maanden geleden vergeten te zijn. Ze had kanker en is nauwelijks een half jaar na de diagnose overleden.

Ondertussen is de puberzoon naar een vriend gereden met de fiets. In nauwelijks een minuut tijd sprintte hij de helling op en toen hij boven kwam, was hij zelfs niet buiten adem. Hij klaagt tegen zijn vriend dat zijn moeder hem nooit begrijpt.

‘Ze verpest alles,’ roept hij uit, ‘en ik kan mij door haar gewoon op niets meer concentreren!’ Zijn vriend wil antwoorden, een grapje maken om hem af te leiden, maar krijgt net een niesbui, veroorzaakt door zijn hooikoorts. ‘Jij hebt tenminste coole ouders’, gaat de jongen onverstoort verder, ‘jij hebt nooit problemen thuis. Ik moet het met een zeur van een moeder en zonder geld doen. Altijd ben ik de idioot met boterhammen in de brooddoos terwijl jullie lekkere belegde broodjes meekrijgen. En dan zeurt ze maar verder dat boterhammen gezonder zijn, terwijl ze die broodjes gewoon niet kan betalen.’ Terwijl de tranen ondertussen uit de ogen van de vriend met hooikoorts rollen door danige irritatie, kijkt de zoon mokkend uit het raam naar buiten. Zijn vriend neemt een zakdoek, legt onderweg naar de doos zakdoekjes even een hand op de schouder van zijn vriend, en besluit uiteindelijk niets te zeggen. Hij laat de stilte onder vrienden, zelden ongemakkelijk, even zijn werk doen. Ik ken je door en door, denkt hij. Veel kabaal, maar daaronder zo onzeker. Als je nu maar eens geloofde dat hoe arm of rijk jij bent voor ons, je vrienden, van geen enkel belang is... Maar hij spreekt zijn gedachten niet uit. Hij kent z’n vriend al zo lang dat hij weet dat zwijgen nu de beste reactie is. Zijn vriend zal na een tijdje wel vanzelf opnieuw beginnen praten.

Vier mensen, vier antwoorden op hoe ze zich voelen. De buurman heeft op fysiek vlak een knieprobleem en op mentaal vlak het overlijden van zijn vrouw te verwerken. Toch lijkt hij zich goed te voelen.

De buurvrouw lijkt te blaken van gezondheid: ze kan marathons lopen!

Toch verzwijgt ze de mentaal zware discussies met haar zoon. Heeft ze niemand waarmee ze haar zorgen kan delen? Bovendien kunnen we uit de woorden van die zoon verderop opmaken dat ze het financieel niet breed hebben.

De zoon zelf lijkt last te hebben van dat gebrek aan geld, toch zeker omdat hij zich beoordeeld voelt in de ogen van zijn vrienden. Maar hij heeft wel een goede conditie. Dat laatste beseft hij echter niet, hij vindt het normaal. Een blakende fysieke gezondheid, maar zich goed voelen doet hij duidelijk niet.

Van de vriend van de zoon weten we weinig. Blijkbaar is hij wel een luisterend oor voor zijn vriend. Hij heeft veel last van hooikoorts, maar hoe hij zich daarbij voelt, weten we niet.

Wie van deze vier mensen zou zeggen dat hij of zij in goede gezondheid is? Misschien zouden ze dat alle vier wel zeggen. Geen van hen is ziek, toch? Of zou iemand van deze vier toch vinden dat zijn of haar gezondheid te wensen overlaat wanneer je het hem of haar op een ander moment zou vragen, ’s avonds alleen in de zetel bijvoorbeeld?

Het mag blijken: gezondheid is complex. Er bestaat niet één antwoord op de vraag waaruit gezondheid precies bestaat. Zelfs ons eigen antwoord zal wellicht wijzigen naargelang onze stemming, het moment, het gezelschap of het weer buiten. Voor sommige mensen en op sommige momenten zullen bepaalde klachten zwaar doorwegen, voor anderen zullen ze dan weer van weinig betekenis zijn. Soms blijven klachten hangen, soms raken ze vergeten in de sportclub of met vrienden. Wat is dan gezondheid en wanneer ben je gezond?

## GEZONDHEID IS MEER DAN AFWEZIGHEID VAN ZIEKTE

Lange tijd zouden we gezegd hebben dat gezond zijn het tegenovergestelde is van ziek zijn. Wie geen ziekte heeft, is gezond. Daarop is de naam van de sociale verzekeringsinstellingen zelfs gebaseerd: een ‘ziekenfonds’. Was je ziek? Dan had je het ziekenfonds nodig. Zelfs de geneeskunde is in oorsprong op die visie gebaseerd: artsen ‘genezen’ wie ziek is. Eerst het probleem (ziekte of symptoom), dan de arts om het op te lossen.



De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft sinds 1948 haar eigen, ongewijzigde definitie. Ze stelt daarin gezondheid gelijk met: ‘een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken’. De Wereldgezondheidsorganisatie erkent daarmee dat gezondheid uit meer bestaat dan de afwezigheid van ziekte. Inderdaad, ook andere aspecten spelen een rol: het lichamelijk welzijn (je voelt je fysiek goed), het geestelijk welzijn (je voelt je mentaal goed) en het maatschappelijk welzijn (je leeft in een goede omgeving waar je kunt en mag zijn wie je bent).

Echter: de WHO stelde met deze definitie dat je op al deze vlakken een toestand van volledig welzijn moet bereiken om gezond te zijn. Dat is natuurlijk onhaalbaar. Niemand bereikt constant de perfecte staat van welzijn op elk van deze vlakken. Daarvoor doen zich in het leven te vaak gebeurtenissen voor die ons welzijn beïnvloeden: een overlijden, slechte punten, plannen van het gemeentebestuur om het bos te rooien, liefdesverdriet, buikgriep enzovoort. Ons leven is constant in beweging en in verandering. Een onafgebroken, statisch gevoel van gezondheid lijkt daar volkomen haaks op te staan. Want zorgen al die wisselende levensgebeur-

*“Niemand bereikt constant de perfecte staat van welzijn”*

tenissen ervoor dat we ons volstrekt niet goed voelen en dus ongezond zijn? Daar lijkt deze statische visie, van een complete gezondheid, op aan te sturen. Terwijl we dat in het leven van alledag niet vaststellen. Het is niet dat dergelijke gebeurtenissen ons nooit volledig vloeren, maar de meeste mensen bereiken vaak toch nog een staat van welzijn, ondanks hun moeilijkheden.

Die laatste visie is wenselijker. Als we de oude definitie van de WHO toepassen, zijn plots namelijk heel wat mensen ziek. Het gevaar dreigt dat al die ‘ziektes’ dan ook ‘opgelost’ moeten worden, met een al te snelle medicalisering van alles wat minder goed loopt tot gevolg. Een erg positieve visie is dat niet. Je gezondheid lijkt dan alleen nog maar te bestaan uit ziekte en pillen, terwijl je misschien veel meer behoefte hebt om te praten over hoe je je voelt, te zoeken naar wat nog kan voor jou, hoe je je zo goed mogelijk kunt voelen enzovoort. Een pil geven doet het gesprek over zelfzorg vaak verstommen. En dat is niet wenselijk.

Hoe we omgaan met wat ons overkomt, wordt dan ook door veel meer bepaald dan de aard van de feiten alleen. Iemand met een goed sociaal netwerk voelt zich bijvoorbeeld vaak beter gewapend om om te gaan met het verdriet van een overlijden dan iemand die alleen is. Voor wie zich verder fysiek goed in zijn vel voelt, heeft een plotse stijging of daling van het gewicht vaak minder impact dan voor iemand die zich al niet al te sterk voelde. En wie leeft met een chronische ziekte zoals diabetes of astma probeert een manier te vinden om het een plaats te geven in zijn of haar leven. Die persoon is daarom niet bij voorbaat uitgesloten van een tevreden, gezond gevoel.

Heel wat mensen zijn dus in staat een fijn leven uit te bouwen zonder dat elk lichamelijk of mentaal probleem opgelost raakt. Velen van hen zouden het zelfs niet leuk vinden om door anderen alleen maar als ‘die jongen met astma’ of ‘die vrouw met psoriasis’ te worden beschouwd. Niemand wordt graag verengd tot de kwaal waar hij of zij (al dan niet tijdelijk) aan leidt. En het is dan ook niet verstandig om gezondheid te beperken tot het tegenovergestelde van ziekte, of de gezondheidszorg te beperken tot het omgaan met zieken.

Vandaag beseffen we gelukkig meer en meer dat die visie op gezondheid niet toereikend is. De WHO introduceerde in 1986 zelf ook al het begrip ‘gezondheidsbevordering’. Daarmee wilde ze een antwoord bieden op de specifieke gezondheidsproblemen van landen met een hoog welvaartsniveau, met veel chronische zieken en vermijdbare welvaartsziekten. De WHO verwijst met gezondheidsbevordering naar ‘het proces waardoor mensen in staat gesteld worden om meer controle te verwerven over de

*“Mensen kunnen een perfect leven uitbouwen zonder dat elk lichamelijk of mentaal probleem opgelost is”*

factoren die hun gezondheid bepalen, om zo hun eigen gezondheid te verbeteren.’ Door gezondheidsbevordering stel je mensen dus in staat om met de eigen sociale, mentale en fysieke capaciteiten te werken aan de gezondheid. Of we ons goed of gezond voelen, bestaat namelijk uit zoveel meer dan het antwoord op de vraag of we ziek zijn.

Gezondheid bestaat uit een heel scala aan feiten, factoren, zelfbeleving en betekenissen, waarvan ziekte er maar eentje is. Niet enkel wat er effectief aan de hand is, maar ook hoe je zelf naar je gezondheid kijkt, daarmee omgaat en hoe je je gezondheid beleeft, zijn cruciale elementen in je levenskwaliteit.

DEEL III



VAN A TOT Z:  
DE MEEST VOORKOMENDE  
GEZONDHEIDSKLACHTEN  
WAARBIJ JE ZELF ACTIEF  
JE GEZONDHEID IN HANDEN  
KUNT NEMEN.

*En wat als je je toch  
niet goed voelt?*

## I. INLEIDING: WAT BIJ KLACHTEN OF VRAGEN?

In het dagelijkse leven worden we regelmatig met klachten of vragen over onze gezondheid geconfronteerd. Deze vragen kunnen soms klein lijken, maar hebben vaak toch een erg grote invloed op hoe we onze gezondheid ervaren. We hebben het dan over klachten zoals een loopneus, menstruatiepijn of diarree. Over een likdoorn, wratjes of acne. Maar eveneens over slaapproblemen, stress of donkere gedachten.

Het zijn klachten die in het algemeen erg vaak voorkomen, ook in de spreekkamer van de huisarts, maar die niet altijd urgente medische hulp vragen. Correcte informatie, en eventueel een passend advies, zijn daarentegen wel noodzakelijk. Naar een huisarts gaan met een klacht is altijd een goed idee. Je arts is immers opgeleid om je te helpen, met om het even welk gezondheidsprobleem. Dat betekent echter niet dat je zelf niets kunt doen, integendeel. In onderstaande lijst staan de meest voorkomende gezondheidsklachten waarbij je zelf actief je gezondheid in handen kunt nemen. Voor elk van deze klachten geven we beknopte medische informatie, maar gaan we bovenal in op de twee hoofdvragen: 1) Wat kun je zelf doen als deze klacht zich voordoet? En 2) Wat kun je eventueel doen om deze klacht zoveel mogelijk te voorkomen? Bijkomend geven we duidelijk aan wanneer het niet meer verstandig is om alleen aan de slag te gaan en wanneer je dus beter een arts raadpleegt.

*“Naar een huisarts gaan met een klacht is altijd een goed idee. Je arts is immers opgeleid om je te helpen, met om het even welk gezondheidsprobleem”*



## AAMBEIEN



**WAT:** Aambeien, ook speen genoemd, kunnen pijn veroorzaken aan de anus. Aan het eind van de endeldarm en het begin van de sluitspier bevinden zich sponsachtige netwerken van bloedvaatjes bedekt met een dun laagje slijmvlies. Als die anale kussentjes uitzakken, vormen zich aambeien. Over het algemeen veroorzaken aambeien geen pijn. Als de bloedtoevoer afgekneld is en er in de aambeï bloedstolsel ontstaat, treedt er echter wel een scherpe pijn op. Uitstulpende aambeien geven een doffe pijn of een propgevoel. Hoewel het niet altijd gebeurt, is het bloeden van aambeien de meest gehoorde klacht.



**OORZAAK:** Aambeien ontstaan vermoedelijk vooral door een verhoogde druk rond de sluitspier. Ze zijn het gevolg van factoren die verstopping in de hand werken en/of voor flinke druk zorgen ter hoogte van de anus. Daaronder valt vooral een vezelarme voeding, maar ook een tekort aan beweging, weinig drinken, overgewicht, het te vaak ophouden van ontlasting en veel hoesten.



Je kunt verstopping (en dus aambeien) enigszins voorkomen door vezelrijke voeding te eten, voldoende te bewegen, veel te drinken en tijd te nemen voor elk toiletbezoek. Gebruik bij irritatie zeker geen ruw toiletpapier en reinig je anus dan liever met een nat washandje.



**NAAR DE DOKTER:** Als je de jeuk of pijn niet zelf onder controle krijgt, bezoek je best je huisarts. Doe dat zeker bij anale bloedingen, want die kunnen ook een andere oorzaak hebben dan aambeien. Een correcte diagnose is dan aangewezen.

## ACNE



**WAT:** Acne uit zich door puistjes die vaak in het gezicht toeslaan. Maar ook op andere plaatsen waar veel talgklieren zitten (bijvoorbeeld schouder, rug of borst) kan acne voorkomen. Acne komt het vaakst voor bij pubers, maar iedereen kan de kwaal krijgen. Zo bestaat er bijvoorbeeld ook baby-acne.



**OORZAAK:** Acne ontstaat door een combinatie van factoren. Bij jeugdpuistjes spelen hormonen en bacteriën een belangrijke rol. Zij veroorzaken de productie van een te veel aan talg in de smeerklieren in de poriën. Zo'n verstopt kliertje noemen we een mee-eter. Deze kan wit zijn door de opgehoopte talg, of zwart als hij wordt afgesloten door een propje afgeschilferde dode cellen. De meest voorkomende oorzaak is een bacterie die diep in de talgkliertjes huist en zich daar gaat ontwikkelen. Daardoor ontstaat een ontsteking die zichtbaar is als het bekende rode puistje waarin zich gele etter kan vormen. Andere vormen van acne ontstaan door contact met vreemde stoffen (bijvoorbeeld sommige cosmetica), mechanische factoren (zoals druk of wrijving) of door sommige geneesmiddelen. Je hebt meer kans op acne als een van je ouders of beiden ernstige acne doormaakten in hun jeugd. In tegenstelling tot wat de volkswijsheid beweert, heeft acne niets te maken met seksuele activiteit, niets met slechte hygiëne en is het ook niet besmettelijk.



Blijf er eerst en vooral met je handen af. Acne kan verergeren door aan de huid te peuteren, te drukken of te wrijven. Duw puistjes zeker niet uit. Ook overvloedig wassen en schrobben van de huid kan acne in de hand werken. Was je huid

met lauw water en liefst zonder zeep. Gebruik eventueel een product waar benzoylperoxide inzit. Het is het enige product waarvan de werkzame stof bewezen is. Dit product een à twee keer per dag aanbrengen, gaat de verdikking van de huid tegen, remt de ontsteking en onderdrukt de aangroei van de bacteriën. Enig resultaat is er pas na enkele weken. Volhouden is dus de boodschap.



**NAAR DE DOKTER:** Merk je na zes weken weinig verbetering? Dan kan de huisarts een andere, lokale behandeling voorschrijven, of — indien aangewezen — een aanvullend antibioticum.

## AFTEN



**WAT:** Je voelt een klein letsel in het mondslijmvlies dat eruit ziet als een klein, grijswit plekje met een rode rand. Het nestelt zich meestal aan de binnenkant van je wangen, op je lippen, gehemelte, tong of tandvlees. Aften zijn onschuldig, maar ze kunnen wel pijnlijk zijn. De pijn neemt vaak toe tijdens het eten of drinken. Na ongeveer twee weken is de aft verdwenen. Het gebeurt vaak dat aften later terugkomen.



**OORZAAK:** De oorzaak van aften is nog steeds niet bekend. Ze ontstaan waarschijnlijk makkelijker door stress, erfelijke aanleg, hormonale schommelingen of bacteriën en virussen in je mond. Heb je op je tong gebeten, te ruw je tanden gepoetst of past je kunstgebit niet goed? Dan kunnen de kleine wondjes die daardoor ontstaan vervolgens ook makkelijker aanleiding geven tot aften. Maar waarom dat bij de ene persoon vaker gebeurt dan bij de andere, is niet bekend. Alleen heel soms zijn aften een symptoom van een onderliggende aandoening, zoals een tekort aan ijzer of een tekort aan vitamine B12.



Leef en eet zo gezond mogelijk. Zorg voor ontspanning, voldoende slaap en beweging. Ga minimaal een keer per jaar naar de tandarts. Hij of zij kijkt je mond ook na op scherpe randen aan je tanden en kiezen. Voorkom ook wondjes in de mond door voorzichtig te poetsen, voorzichtig te eten of hard voedsel met scherpe randjes (zoals stokbrood of toast) te vermijden. Heb je toch aften? Blijf er dan zoveel mogelijk af. Erin bijten of er overheen schrapen vertraagt de genezing alleen maar. Soms kan het vermijden van gekruid voedsel of zure dranken de pijn wat verminderen. Als je er veel last van hebt, gebruik dan een mondspoeling met een ontsmettingsmiddel (bijvoorbeeld chloorhexidine) om de bacteriën in je mond te doden. Om de pijn te verlichten, kun je een pijnstillertje op basis van paracetamol nemen. Na twee weken ben je er meestal vanaf, bij grotere aften kan het wat langer duren.



**NAAR DE DOKTER:** Raadpleeg je arts als de aften langer blijven dan twee weken, als je je ziek voelt of koorts hebt, of als je regelmatig last hebt van aften.

## ALLERGIE



**WAT:** Een allergische reactie is een overdreven reactie van het immuunsysteem (een overvloedige aanmaak van afweerlichaampjes) tegen stoffen die door de meeste mensen wel worden verdragen. Er zijn tal van klachten die kunnen wijzen op een allergische reactie. Vaak heb je last van een kriebelende neus, loopneus, niezen, jeukende ogen, rode en/of gezwollen ogen, huiduitslag of een jeukende huid. Ook een kriebelende of gezwollen keel, hoesten, benauwdheid, buikpijn, diarree, gezwollen lippen en een tintelende tong kunnen op een allergie wijzen. Kinderen hebben vooral maag-darmklachten en eczeem in het geval van allergie. Bij oudere kinderen en jongeren treden eerder luchtwegklachten op de voorgrond. Nog wat later in de volwassenheid zijn er vooral neus- en oogklachten.



**OORZAAK:** Een allergische aanleg is voor een groot deel erfelijk. Als één of beide ouders allergisch zijn, dan hebben hun kinderen een grotere kans om die aanleg te erven. Of die allergische aanleg ook tot uiting komt, hangt vermoedelijk ook af van de omgeving waarin iemand opgroeit of werkt (denk aan isolatie en verwarming, overdreven hygiëne, te frequent gebruik van antibiotica, luchtvervuiling enzovoort).

Frequent voorkomende allergenen zijn huisstofmijt, schimmels, stuifmeel of pollen, chemische stoffen (cosmetica en zepen bijvoorbeeld) en medicijnen. Bij astma ligt meestal een chronische ontsteking van de luchtwegen met een overgevoeligheid voor bepaalde prikkels aan de basis. Ook bij astma gaat het veelal om allergische prikkels.



Heb je last van allergische klachten? Probeer dan eerst en vooral uit te zoeken welke prikkel de reactie uitlokt. Vaak is dat heel duidelijk, soms is het moeilijker te achterhalen. Een (voedings)dagboek kan je hierbij helpen. Heb je gevonden waarvoor je allergisch bent? Probeer dan het contact met deze allergenen zoveel mogelijk te vermijden. Bij klachten ter hoogte van de neus, keel of ogen kun je steeds spoelen met een oplossing van zoutwater (negen gram keukenzout in een liter lauw kraantjeswater). Wrijf bij jeuk niet met je handen aan je neus of in je ogen. Bij een voedingsallergie zal je de voedselbestanddelen waarop je allergisch reageert, moeten schrappen uit je dieet. Was bij een allergie aan huisstofmijt zeker je beddengoed wekelijks op 60°C, poets wekelijks met een natte vod, verlucht en verlicht je slaapkamer dagelijks voldoende en verwarm je kamer tot maximaal 18°C. Bij allergie voor huidschilfers van dieren kan het nodig zijn het huisdier weg te doen. Helaas blijven deze schilfers erg lang aanwezig in huis. Ook schimmels kunnen een allergie opwekken. Deze ontstaan vooral door vocht en vragen meestal om een structurele aanpak van de woning. Verwijder de schimmels altijd met een allesreiniger, plaats niets voor de vochtige plekken, bewaar je gft-afval indien mogelijk buiten en verwijder regelmatig alle etensresten uit de keuken.