

Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK
NR 158 - NOVEMBER 2021



► Blijven leren DEPRESSIES



DOSSIER
Zwanger-
schap

Materiaal
ZELF DE BLOEDDRUK
METEN

Gezondheid
DARMMICROBIOTA
& ANTIBIOTICA

Gezondheid
MILDE COGNITIEVE
STOORNIS

Dermatologie
ATOPISCHE
DERMATITIS

WAAROM HP-GUAR BIJ DE BEHANDELING VAN DROGE OGEN?

- 2X BETERE HYDRATATIE DAN HA ALLEEN¹
- HERSTELT DE MUCINELAAG²
- STABILISEERT DE TRAAFILM³⁻⁴



EEN GEPATENTEERDE FORMULE OP BASIS VAN EEN NATUURLIJKE GOM





Van de zwangerschapstest tot en met de koffer voor de kraamklinik, opletten geblazen!

De inname van foliumzuur van zodra de zwangerschapswens er is, oppassen met

pijnstillers en ontstekingsremmers, niet van de ene op de andere dag stoppen met medicatie: het zijn tips die aanstaande moeders steeds te horen krijgen van de media en van de zorgprofessionals. En toch slikt 36% van de vrouwen die hun eerste kind verwachten geneesmiddelen op eigen initiatief. Dit stijgt zelfs tot 48% wanneer hun tweede kind op komst is: dat blijkt uit een onderzoek dat begin 2020 werd gevoerd in opdracht van het Nationaal Agentschap voor de Veiligheid van Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (zeg maar het FAGG van onze zuiderburen). Zelfmedicatie blijft gebruikelijk tijdens deze risicoperiode voor de foetus en voorzichtigheid is geboden in elk stadium van de zwangerschap. Informatie, advies en voorlichting van deze vrouwen over de mogelijke risico's van het gebruik van een medicijn is een belangrijke opdracht.

Bovendien zullen de ongemakken die gepaard gaan met zwangerschap in de loop van de maanden verschillen en opnieuw kunt u uw multitasking-rol uitspelen. Meer dan 50% van de zwangere vrouwen heeft last van misselijkheid en braken: stel hen gerust! Ongeveer 4% van de zwangere vrouwen heeft zwangerschapsdiabetes: spoor hen aan om zich te laten controleren. En natuurlijk: zwangerschap en tabak gaan niet samen! Nogmaals, u kunt hen helpen en informatie geven over nicotinevervangers.

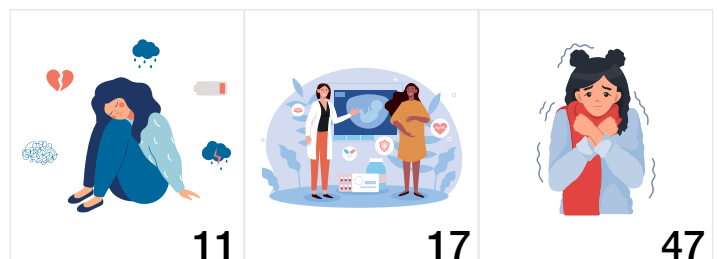
Volgens specialisten kan klantenbinding uw omzet met meer dan 25% verhogen. Een extra reden om toekomstige moeders tijdens hun zwangerschap te ondersteunen en even de tijd te nemen om naar hen te luisteren, om een vertrouwensrelatie op te bouwen die later kan verder groeien om de kwaaltjes van de baby en waarom niet, van het hele gezin, te verlichten?

De redactie

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	
Algemeen nieuws	4-5
Nieuws in de pediatrie	6-7
Blijven leren	
Depressies, wat kunt u doen?	11-15
Dossier zwangerschap	
Een hele reeks antwoorden	17-22
De voeding na een maagingreep	25-26
Materiaal	
Bloeddrukmeters, zelf aan de slag	28-29
In de kijker	
Tijm als natuurlijk antisepticum	31
Gezondheid	
Darmmicrobiota en antibiotica	33
Valeriaan, sterk bij slapeloosheid	34
Ik heb keelpijn!	37-38
Milde cognitieve stoornis voorbode van Alzheimer?	41
Voorkeursbehandeling voor een droge huid	43-44
Homeopathie	
Advies bij griepgerigheid	47-48
Dermatologie	
Anti-aging, antwoorden op vele vragen	51
Atopische dermatitis in 10 hoofdpunten	52-53
Vragen aan patienten	55
Wedstrijd	56
Nieuws	57-58



11

17

47

MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 158 - NOVEMBER 2021 - TARIEF 1,50€

Verantwoordelijke uitgever: Farmapress bvba/sprl. - Leuvensesteenweg 431 D - 1380 Lasne • **Directeur van de publicatie:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Marketing Directeur:** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Redactie:** Nathalie Evrard, apotheker - Virginie Villers, apotheker - Isabelle Janssens, apotheker - Céline Quitelier, apotheker - Michèle Koerperich, apotheker - Ann Daelemans, apotheker - Charline Rousseau, apotheker • **Lay-out:** Fabrice Liben / 19Agency - fabrice.liben@19agency.be • **Vertaling:** Mark De Geest / Together • **Drukkerij:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

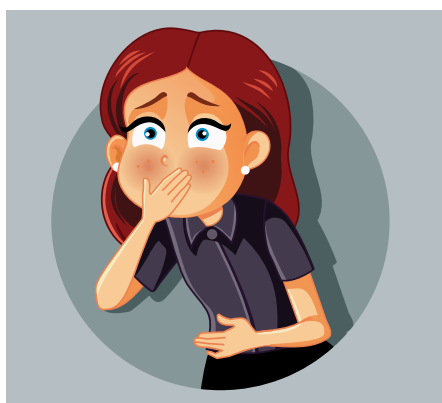
Uw advies is uw sterkste argument voor de patiënten die langskomen in uw apotheek. Daarom ook dit overzicht van de medische actualiteit waarmee u uw patiënten nog beter kunt informeren!

Wereld Diabetesdag 14 november

Het aantal diabetespatiënten steeg van 108 miljoen in 1980 naar 422 miljoen in 2014. In 2019 overleden 1,5 miljoen mensen rechtstreeks aan de gevolgen van de ziekte. Voeg daarbij nog de overlijdens te wijten aan een bovennormale suikerspiegel die aan de basis ligt van hart- en vaat-, nier- en chronische ziekten en tuberculose. In 2012 werden 2,2 miljoen overlijdens toegeschreven aan een hyperglycemie. Bij volwassenen verhoogt diabetes met 2 tot 3 de kans op een hartinfarct of een beroerte.

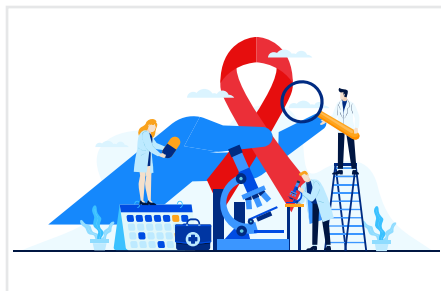
Uw advies

Eenvoudige ingrepen in de leefstijl kunnen de komst van diabetes type 2 vermijden of vertragen.



Meclozine is terug

Meclozine (Agyrax®), het antihistaminicum dat wordt gebruikt bij indicaties (off label) als misselijkheid en braken tijdens de zwangerschap is opnieuw beschikbaar. Het middel kan zo kort mogelijk worden gebruikt tijdens de zwangerschap. Het heeft een sederend effect maar minder dan dimenhydraat of difenhydriene.



Kankerpreventie

40% van de kankers zou te verklaren zijn door de blootstelling aan risicofactoren tegen dewelke we ons kunnen wapenen door gedragsveranderingen. Een doeltreffende preventie en een gezondheidsbevorderende omgeving zou het jaarlijkse aantal kankers in ons land kunnen beperken tot om en bij de 28.000. Voeg daarbij de aanbevelingen inzake preventiescreening en de wetenschappers vermoeden een vermindering van de impact van kanker met de helft.

Ze geven hiervoor 12 hoofdpunten aan die u kunt raadplegen op www.europecancerleagues.org



VTE en anticonceptiva

Het gebruik van oestroprogestagene anticonceptiva verhoogt het risico op veneuze trombo-embolie (VTE) vergeleken met het niet-gebruik ervan.

De hormonale combinatie anticonceptiva met diënogest en ethinylestradiol worden

gelinkt aan een iets hoger risico voor veneuze trombo-embolie in vergelijking met de pillen die levonorgestrel- ethinylestradiol bevatten.

Dit moet u weten

Het risico is het hoogst in het eerste jaar gebruik van alle combinatiepillen of tijdens het opnieuw innemen na een onderbreking van vier weken of langer. Het risico op VTE is ook hoger bij intrinsieke risicofactoren. Deze risicofactoren zoals obesitas, leeftijd, langdurige immobilisatie... evolueren met de tijd en met het individu. De risico's moeten regelmatig bij elk individu worden geëvalueerd.

Bron: BCFI oktober 2021



Geneesmiddelen en priapisme

Priapisme komt zelden voor maar vergt wel een spoedbehandeling. Sommige geneesmiddelen zijn betrokken bij de meest courante vorm: het ischemisch priapisme dat zich meestal onderscheidt van het non-ischemisch priapisme dat meestal een traumatische oorzaak heeft. Ongeveer de helft van de medicamenteuze priapismes wordt veroorzaakt door een antipsychoticum.

Wist u dit?

Een priapisme kan snel optreden na de start van de inname van een antipsychoticum maar soms kan het ook nog na een lange periode opduiken of na een verhoging van de doses.

In de onvolledige lijst van andere betrokken geneesmiddelen vinden we antidepressiva zoals trazodone, SSRI's (selectieve serotonine-heropnameremmers), bupropione, mirtazapine net als middelen voor erectiestoornissen (sildenafil, tadalafil...), goedaardige prostaathypertrofie (tamsulosine, terazosine...) en ook nog melatonine.

Dit moet u weten

Het risico op priapisme gelinkt aan een geneesmiddel stijgt vaak met de dosis en de aanwezigheid van andere risicofactoren of in het geval van alcohol- of druggebruik.

Bron: BCFI oktober 2021

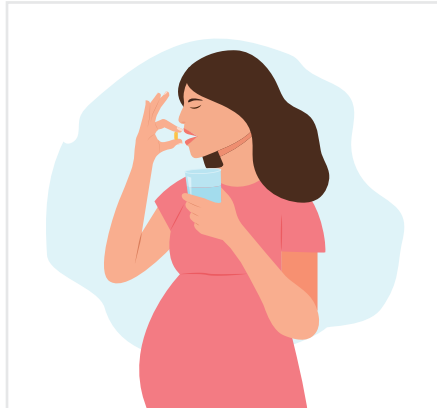
De plantentrend

Onze voeding is bepalend voor de gezondheid van ons hart en bloedvaten. De inname van een meer plantaardige voeding (met meer fruit, groenten, volgraanproducten, peulvruchten noten en zaden) is goed voor het hart en ook goed voor de planeet. Dit betekent echter niet dat men meteen alle andere producten van dierlijke oorsprong moet bannen.



De voedingsmodellen die zowel aan de voedingsbehoefte denken als tegelijk de eraan verbonden ecologische impact willen beperken, behouden producten zoals melk, zuivel, vis, gevogelte en zelfs rood vlees in kleine hoeveelheden.

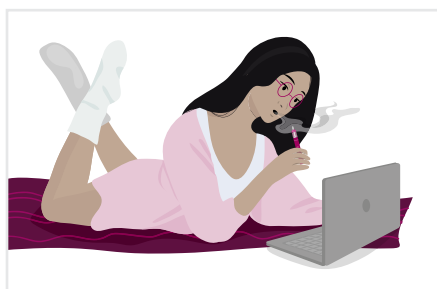
Bron: de Belgische Cardiologische Liga



Geneesmiddelen en zwangerschap

Een onderzoek van het InterMutaalisch Agentschap en de Universit  Libre Brussel bekeek de evolutie van de voorschriften en de aflevering van geneesmiddelen tijdens de zwangerschap. De studie legt een duidelijke verhoging bloot van de voorgeschreven geneesmiddelen doorheen de periode van de zwangerschap. Het gaat dan om progesteron en antibiotica. Ook het gebruik van (aanbevolen) vaccins neemt duidelijk toe.

Het gebruik van NSAID's (vooral dan ibuprofen en ketorolac) dat toch wordt afgeraden tijdens de zwangerschap, nam toe in de drie bestudeerde perioden (2003-2006, 2009-2011 en 2015-2017).



Bericht voor mensen die willen stoppen met roken

Een elektronische sigaret geeft minder gifstoffen vrij dan tabak. Vaping heeft dus de voorkeur boven echt blijven roken. Wan-

neer beide samen gebeuren - dus een klassieke sigaret roken en afwisselen met een vaping - dan zijn de voordelen voor de gezondheid zo goed als nihil.

Maar toch stoppen we ook beter met de e-cigarette want de gevolgen op lange termijn zijn onbekend. We weten niets over de effecten van de aroma's die veilig verklaard werden voor oraal gebruik in de voeding. Maar dat betekent niet dat ze ook veilig zijn als ze worden geïnhaleerd en door inademing in de longen terecht komen. De e-cigarette wordt dan ook best enkel gebruikt in het kader van tabaksontwenning en dus enkel tijdelijk.



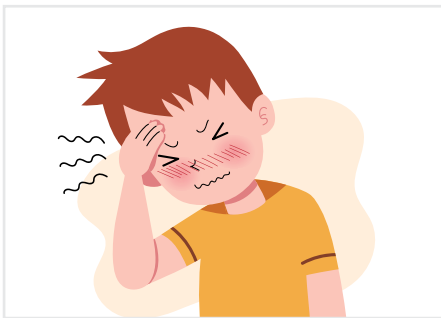
Rationeel gebruik van antibiotica bij eerstelijnszorg van infecties van de luchtwegen

Een recente meta-analyse reikt bijkomende argumenten aan voor het uitgesteld voorschrijven als mogelijk compromis tussen een onmiddellijke antibioticatherapie en helemaal geen antibioticatherapie bij sommige patiënten. Het uitgesteld voorschrijven zorgt voor een vermindering van het antibioticagebruik vergeleken met het onmiddellijk voorschrijven van antibiotica. Het gebruik van antibiotica blijft echter nog steeds het kleinst wanneer geen enkel voorschrift aan de patiënt wordt gegeven en gevraagd wordt opnieuw de arts te raadplegen wanneer geen verbetering optreedt binnen de vooropgestelde termijn of wanneer de symptomen verergeren.

Bron: BCFI oktober 2021

Michèle Koerperich

Wat voor nieuws in de apotheek inzake pediatrie?



▣ Migraine bij kinderen

Migraine komt veel voor in de kindergeneeskunde, aangezien volgens onderzoeken 5% van de 5-jarige kinderen al eens migraine heeft, 10% bij 10 jaar, 15% in de adolescentie. De ondervraging door een arts kan vaak al de diagnose stellen.

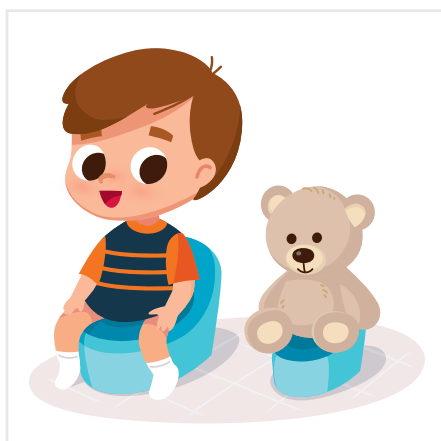
▣ Het Pfizer vaccin toegelaten vanaf 12 jaar in Europa

Momenteel is alleen het Pfizer-BioNTech-vaccin goedgekeurd door het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) voor gebruik bij jongeren van 12 tot 15 jaar. Deze goedkeuring volgt op de publicatie van de resultaten van een klinische studie met 2.260 kinderen van 12 tot 15 jaar die de doeltreffendheid van het vaccin bij het opbouwen van een sterke immuunrespons aantoonde.



▣ Klopt het dat ibuprofen het beeld van COVID-19 bij kinderen kan verergeren?

Er zijn tot op heden geen gegevens die een verslechtering van COVID-19 bij kinderen aantonen na het gebruik van niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen. In het algemeen wordt wel aanbevolen om de voorkeur te geven aan het gebruik van antipyretica van het type paracetamol als het gebruik van antipyretica echt noodzakelijk is (ongemak bij kinderen).



▣ Zindelijkheidstraining

Een recent observatieonderzoek keek naar de volwassenheidssignalen die samenhangen met de zindelijkheidstraining bij gezonde peuters. Het onderzocht hoe ze kunnen helpen bij het bepalen van het juiste moment om te beginnen met zindelijkheidstraining en het voorspellen van de

slaagkansen. Het onderzoek observeerde de verschillende stadia van zindelijkheidstraining en wees de volgende drie tekenen van volwassenheid aan voor een succesvolle zindelijkheidstraining:

- ➔ het vermogen om de plasbehoefte of naar het toilet te gaan uit te drukken.
- ➔ de mogelijkheid om het broekje uit te doen om op het potje te gaan en het dan weer aan te trekken.
- ➔ het kind is fier om nieuwe dingen aan te leren en wil zelf de hele handeling uitvoeren.

Zindelijkheidstraining is dus vooral bewustwordingstraining. Het belangrijkste doel is het kind te leren snel en adequaat te reageren op een volle blaas of darm.



▣ Tips voor een gezond gebit

De Hoge Gezondheidsraad actualiseerde hierover zijn aanbevelingen:

- ➔ **De poetsfrequentie:** om deze problemen, waar 95% van de Belgen nog steeds last van heeft tijdens hun leven, te voorkomen, is het aangeraden om tweemaal per dag de tanden te poetsen met een geïmmergeerde tandpasta die aangepast is aan de leeftijd.
- ➔ **De hoeveelheid fluoridetandpasta:** voor zeer jonge kinderen wordt aangeraden om 0,125 g tandpasta met 1000

ppm fluoride per poetsbeurt te gebruiken, wat ongeveer de grootte is van een rijstkorrel, en dit vanaf de eerste melktand tot de leeftijd van 2 jaar.

"Het effect van tandpasta's met een lager fluoridegehalte (minder dan 1000 ppm) is onvoldoende bewezen," stelt de HGR.

Voor kleuters van 2 tot 6 jaar wordt aanbevolen om 0,25 g tandpasta te gebruiken die 1000 ppm fluoride bevat. Dat is zowat de grootte van een erwten. Vanaf 6 jaar geldt hetzelfde advies als voor volwassenen: tandpasta met een fluoridegehalte van 1450 ppm over het hele oppervlak van de tandenborstel.

- ➔ **Andere bronnen van fluoride:** de fluoridetandpasta is momenteel de meest effectieve en veilige bescherming tegen tandcariës, maar er zijn nog andere bronnen van fluoride in de voeding: drinkwater, specifieke mineraalwaters en vruchtensappen, thee en zeevruchten.



russen circuleren', zoals supermarkten, shopping centra of het openbaar vervoer.

Een aanbeveling die vooral geldt voor zuigelingen jonger dan twee maanden, want het is op deze leeftijd dat baby's de 'ernstige vormen van de ziekte' krijgen.

- ➔ Wanneer de eerste symptomen van bronchiolitis zoals hoesten, koorts, verstopte neus en ademhalingsproblemen,

optreden, moeten alleen baby's jonger dan twee maanden naar spoed omdat het meestal is aanbevolen om ze een paar uur in het ziekenhuis op te nemen of een paar dagen voor controle en behandeling van de symptomen.

- ➔ Bij afwezigheid van ernstige symptomen (en die zijn: gedragsverandering, mak gedrag van het kind, voedselopname minder dan de helft van de gebruikelijke porties gedurende 3 opeenvolgende maaltijden, een zeer snelle, zeer trage of onregelmatige ademhaling, blauwachtige verkleuring van de lippen of ledematen): raadpleegt men gewoon een arts, om niet lang te moeten wachten in een drukke spoeddienst (en deze dienst niet te overbelasten).
- ➔ Om kinderen thuis te helpen: de neus vrijmaken en de maaltijden splitsen. HFNO (onder meer Optiflow) is een uitstekend hulpmiddel voor kinderen met ademnood in het kader van bronchiolitis in een ziekenhuisomgeving.
- ➔ Een behandeling door fysiotherapeuten wordt niet langer aanbevolen.

Virginie Villers

Goed om te weten

Water met een fluoridegehalte van meer dan 1,5 mg/l is echter niet geschikt voor regelmatige consumptie door zuigelingen en kinderen jonger dan 7 jaar en ook niet voor de bereiding van melkpoeder.

- ➔ **Voedingssupplementen:** behalve in gebieden waar het fluorogehalte in drinkwater erg laag is en waar het gebruik van mondhygiëneproducten onvoldoende is, is er geen reden om in België voedingssupplementen op basis van fluor aan te bevelen.

❑ Een agressieve vorm van zuigelingenbronchiolitis dit jaar!

De gezondheidsdiensten waarschuwen sinds enkele weken voor een snelle en vroegere start van de circulatie van het bronchiolitisvirus vergeleken met voorgaande jaren. Ze herhalen daarom enkele tips:

- ➔ Men vermijdt best om kinderen mee te nemen naar plaatsen 'waar veel vi-

Gewrichten¹ & Pezen



Natuurlijk

Hoog gedoseerd

1 tablet per dag

Bewezen doeltreffendheid²

Voedingssupplementen • Biocondil - NUT/AS 21/22 Mobilityl Max: NUT/PL 21/45 ©Trenker 2021-10

¹ Kurkuma-extract draagt bij tot het behoud van de gewrichtsflexibiliteit.

² Amalraj A. et al., 2019. Evaluatie op basis van een daling van de CRP's.

➔ In de apotheek

Made in Belgium



www.mobilitylmax.be

Passion for family health

Trenker laboratoires

KOORTS KAN STRESS VEROORZAKEN, VOORAL ALS HET OM KINDEREN GAAT¹

Publieksprijs:
9,55€

Kunt u ouders en zorgverleners helpen om beter om te gaan met koorts bij kinderen?

Koortsfobie is de angst voor de schade die koorts bij kinderen kan veroorzaken.¹ Het werd vastgesteld dat het toedienen van lage dosissen van koortswerende middelen gebruikelijk is en mogelijk onvoldoende is om de koorts te verminderen.¹

Raad ouders en zorgverleners aan om te kijken naar het algemeen welzijn van het kind en naar signalen die mogelijk verder onderzocht moeten worden, niet alleen naar het cijfer op de thermometer.^{2,3}

De koorts op zich is onderdeel van de natuurlijke reactie van het immuunsysteem en moet niet gevreesd worden;^{2,3} het moet alleen behandeld worden om leed te verzachten.²

Ibuprofen voor kinderen:



Is een van de eerste aanbevolen behandelingen bij koorts² en de veiligheid ervan is reeds lang bewezen^{4,5}



Is doeltreffend voor het verlagen van koorts gedurende de eerste 8 uur na toediening²



Heeft een bewezen veiligheidsprofiel met betrekking tot de spijsvertering of aan astma gerelateerde bijwerkingen⁶



Heeft het voordeel dat maar één inname nodig is om de 6 tot 8 uur²



HEBBERN OUDERS EN
ZORGVERLENERS
ER VOLDOENDE
VERTROUWEN IN DAT ZE
WETEN WAT ZE MOETEN
DOEN, ALS HET GAAT
OM KOORTS?

NUROFEN



1. Gunduz S *et al.* Why fever phobia is still common? *Iran Red Crescent Med J* 2016;18(8):e23827. 2. Sullivan JE, Farrar HC. Fever and antipyretic use in children. *Pediatrics* 2011;127:580–587. 3. National Health Service (NHS). High temperature (fever) in children. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children> (Last accessed June 2021). 4. Tan E *et al.* Comparison of acetaminophen (paracetamol) with ibuprofen for treatment of fever or pain in children younger than 2 years: a systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2020;3(10):e2022398–e2022398. 5. Kellstein DE *et al.* The safety profile of nonprescription ibuprofen in multiple-dose use: a meta-analysis. *J Clin Pharmacol* 1999;39(5):520–532. 6. Lesko SM. The safety of ibuprofen suspension in children. *Int J Clin Pract Suppl* 2003;(135):50–53. **Revisiedatum: 17/09/2021.**



Betrouwbaarheid en veiligheid in de laboratoriumsector

- Nauwkeurige Comfort-elektronica met digitaal display maakt een precieze temperatuurinstelling mogelijk
- Optisch en akoestisch temperatuur- en deuralarm plus een optisch alarm bij stroomonderbreking
- Geïntegreerd geheugen voor het documenteren van de min / max binnentemperaturen evenals de laatste drie temperatuuralarm- en stroomuitvalmeldingen
- 1-punts-kalibratie voor een nauwkeurige temperatuurregeling
- Seriële interface RS 485 en potentiaalvrij contact voor externe temperatuur- en alarmdocumentatie
- Alle modellen met explosiebeveiligde binnenruimte zijn getest volgens ATEX 95
- Koelkasten voor de opslag van medicijnen conform DIN 58345 zijn eveneens verkrijgbaar

LIEBHERR

Kwaliteit, Design en Innovatie

DEPRESSIE WAT KUNT U DOEN?

DEPRESSIE IS DE MEEST VOORKOMENDE HUMEURSTOORNIS. AFHANKELIJK VAN DE ERNST HEEFT ZE TE MAKEN MET EEN AL DAN NIET AANZIENLIJKE TERUGHOUDENDHEID OP HET RELATIONELE, SOCIALE EN PROFESSIONELE LEVEN VAN DE PATIËNT. DE ZIEKTE VERGT EEN MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK.



HERKEN DE KLINISCHE KENMERKEN

Een depressieve patiënt zal zich melden met meestal niet-specifieke klachten waardoor men niet onmiddellijk de diagnose van een ernstige depressie kan stellen. Men kan de signalen in vier groepen rangschikken.

- 1. De humeurschommelingen:** een depressief humeur komt zo goed als de hele dag voor en ook elke dag; het gaat vooral om een gevoel van nutteloosheid en buitenmaatse schuldgevoelens.
- 2. Negatieve gedachten.**
- 3. Gedragsveranderingen:** minder energie of toename van de vermoeidheid; vertraging van de psychomotoriek en, maar dat komt minder vaak voor, ook psychomotorische opgewondenheid.
- 4. Verandering van de levensinstincten:** slaapproblemen meestal met slapeloosheid soms hyperinsomnia (extreme slapeloosheid), gewijzigde eetlust, begin van anorexia en, maar dat is zeldzamer het omgekeerde: hyperfagie.

Andere somatische signalen kunnen soms overheersen of gewoon aanwezig zijn, vooral van seksuele aard, of hart- en vaatproblemen, blijvende pijn (hoofd-, spier-, gewrichts- en lage rugpijn).

Bij jongeren kunnen ook een verhoogde prikkelbaarheid of concentratieproblemen een reden tot consultatie zijn.

Bij ouderen kan het gaan om opgewondenheid, verwardheid of pseudodementie.



De typische klinische kenmerken van een ernstige depressie die ermee gepaard kunnen gaan zijn droefheid, psychomotorische vertraging, angst, zelfmoordgedachten en in verschillende mate: lichamelijke kwalen waaronder in het bijzonder slapeloosheid op het einde van de nacht.

NIET ALLES IS EEN DEPRESSIE

Depressie is een veel voorkomende psychische pathologie die vaak verward wordt met gewone angst. Het gaat om een stemmingsstoornis, net als een bipolaire ziekte waarmee u het echt niet mag verwarren, ondanks de symptomatische gelijkheid met uni- en bipolaire depressieve aanvallen. De biochemie van deze verschillende psychische aandoeningen is anders. Veel neurobiologische afwijkingen gelinkt met depressie zijn intussen geïdentificeerd:

een wijziging van de noradrenerge en serotonerge, maar ook dopaminerge, cholinerge, GABA-erge en glutamaterge neuro-

DEPRESSION



SUICIDAL THOUGHTS OR ATTEMPTS

TROUBLE CONCENTRATING



transmissies in de hersenen; een tekort aan negatieve feedback van de hypothalamus-hypofyse-bijnieras (stress-as), een tekort aan neurotrofe factoren, in het bijzonder BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor - hersenafgeleide neurotrofe factor), een factor die essentieel is voor de proliferatie, differentiatie en overleving van de neuronen.

(HER)KEN DE RISICOFACTOREN

Negatieve gebeurtenissen in het leven of overmatige en aanhoudende stress kunnen leiden tot depressie. Enkele voorbeelden: overlijden, emotionele ineenstorting, baanverlies, jobonzekerheid, kindermishandeling, agressie, handicap...

Andere beïnvloedende factoren zijn geïdentificeerd, waaronder vrouwelijk geslacht, persoonlijke of familiegeschiedenis van depressie, alleen wonen, sociaal isolement, persoonlijkheidsstoornissen, bepaalde perioden in het leven (adolescentie, postpartum, menopauze) en leeftijd.

Een depressieve toestand kan ook:

- ➔ samengaan (secundair) met een chronische,
- ➔ slopende en/of pijnlijke ziekte (chronische pijn, ziekte van Parkinson of Alzheimer, beroerte, epilepsie, hypothyreoïdie, diabetes, kanker, hiv-infectie, hepatitis, enz.),
- ➔ **aanhoudende angst(en)** of **schizofrenie**,
- ➔ het gebruik van **sommige medicijnen** (neuroleptica, anti-epileptica, anticholinesterases, corticosteroiden, β -blokkers, centraal werkende antihypertensiva, fluoroquinolonen, interferon- α , isotretinoïne, enz.)
- ➔ de **afhankelijkheid** van een psychoactieve stof (alcohol...).

SYMPTOMS



HET RISICO OP ZELFMOORD

Depressie is de belangrijkste oorzaak van zelfmoord. Eerdere pogingen zijn de belangrijkste risicofactor voor bewezen zelfmoord. Het is dan ook essentieel om het risico op zelfmoord bij een depressieve patiënt na te gaan en in te schatten. De arts moet de patiënt duidelijk vragen naar eventuele zelfmoordgedachten, mogelijke zelfmoordplannen of -pogingen. Hij moet ook beoordelen of er een risico bestaat op verwonding van anderen bij een suïcidale patiënt. Het zoeken naar het zelfmoordrisico verhoogt niet het risico om echt tot zelfmoord over te gaan. De herhaalde beoordeling van het zelfmoordrisico moet systematisch behoren tot de opvolging van een patiënt met een depressie.



Depressie is een ziekte die niet alleen kan worden opgelost: u moet de patiënt aanmoedigen, soms met de hulp van zijn omgeving, om een arts te raadplegen. Het doel is om een therapeutische alliantie te vormen om de patiënt in staat te stellen de aangeboden hulp te vertrouwen.

DE BEHANDELING AANPASSEN AAN DE ERNST VAN DE DEPRESSIE

Het doel van de behandeling is een klinische verbetering van de stemming en de preventie van het zelfmoordrisico en recidieven,

die vaak voorkomen na een eerste depressieve periode. Psychotherapie is aanbevolen, ongeacht de ernst van de depressie. De keuze voor een antidepressivum hangt onder meer af van de bijwerkingen, het risico op interacties en de eerdere respons op een dergelijke behandeling.

- ➔ **Bij een lichte depressie** is er een vergelijkbare effectiviteit tussen een medicamenteuze behandeling en psychotherapie. Deze behandelingen kunnen trouwens samengaan. Een nabije opvolging is nodig vooral inzake de therapietrouw en het beheer van en omgaan met de emotionele, sociale en professionele problemen zonder daar meteen een farmacologische behandeling aan te koppelen. Elke gezondheidswerker die te maken heeft met een depressieve patiënt moet het belang benadrukken en uitleggen van het (opnieuw) aanleren van een gezonde levensstijl met de nadruk op een goede slaaphygiëne, regelmatig bewegen of sporten, een matig gebruik van alcohol en koffie (cafeïne) en als het kan helemaal geen gebruik van drugs.
- ➔ **Indien de depressie niet gunstig evolueert of nog verslechtert**, dan is een specifieke psychotherapeutische behandeling en/of medicatie aangewezen. Een klinische verbetering geldt significant te zijn wanneer die groter is dan of gelijk aan 25 van de initiële gemeten symptomatologie in de score vertrekkende van de schaal van de ernst van de depressie.
- ➔ **Voor een patiënt met een gemiddelde depressie** omvat de aanbevolen behandeling psychotherapie en/of een behandeling met antidepressiva. De combinatie van psychotherapie en antidepressiva is de noodzakelijke behandeling voor een ernstige depressieve periode. Indien een ernstige depressie gepaard gaat met psychotische symptomen of zelfmoordgedachten, is dit een noodsituatie die specialistische behandeling vereist, of soms zelfs een ziekenhuisopname.

Psycho-educatie

Een eerste belangrijke stap is het met de patiënt bespreken van zijn diagnose, door hem een vereenvoudigde uitleg te geven over de neurobiologische oorzaken van de depressie en de prognose. Informeer de patiënt duidelijk en stel hem of haar gerust over de beschikbare therapeutische middelen en hun effectiviteit. Dit omvat ook de verwachte effecten van een medicamenteuze behandeling, net als de bijwerkingen die kunnen optreden, vooral aan het begin van de behandeling, en benadruk ook de tijd die nodig is voor het medicijn effect heeft. De betrokkenheid van familie- of gezinsleden, met instemming van de patiënt, maakt het mogelijk om uitleg over de ziekte te geven, psychologische ondersteuning te bieden en zo de spanningen in het gezin te verminderen of te beperken die verband houden met het onbegrip van de depressieve beleving van de patiënt.

EEN LANGDURIGE BEHANDELING

De resultaten zijn pas twee tot vier weken na de regelmatige inname van de medicatie merkbaar en een volledige therapeutische werking vergt meestal zes tot acht weken. Na acht weken vertoont in het algemeen een derde van de patiënten een volledige reactie met remissie van de symptomen.

U moet hierbij de patiënten een reeks tips meegeven:

- ➔ U moet de patiënt benadrukken dat de behandeling veel tijd vergt en dat de behandeling **niet verslavend is**.
- ➔ De patiënt mag ook in geen enkel geval zelf zijn behandeling wijzigen.
- ➔ Bijwerkingen zijn mogelijk en laten zich voelen vooraleer de goede effecten verschijnen. U moet de patiënt hier dus zeker voor waarschuwen en aandringen op het verder innemen van het medicijn. Een zeer geleidelijke verhoging van de dosering kan de bijwerkingen beperken.
- ➔ De belangrijkste bijwerkingen van serotonerge remmers zijn: spijsverteringsstoornissen (misselijkheid, diarree, droge mond), hoofdpijn of migraine. Ook gewichtstoename, seksuele stoornissen, nervositeit, slaperigheid of slapeloosheid zijn mogelijk. De patiënt moet dit soort symptomen aan de arts melden.
- ➔ Tricyclische geneesmiddelen kunnen een droge mond, constipatie en urineretentie veroorzaken. Er is ook een risico op slaperigheid en hartproblemen die een monitoring rechtvaardigen bij patiënten met een hartrisico en/of ouder zijn dan 50 jaar.
- ➔ Het is ook belangrijk dat u de interacties tussen geneesmiddelen regelmatig controleert.
- ➔ De behandeling wordt geleidelijk afgebouwd en stopgezet,

vooral voor moleculen met een korte halfwaardetijd (paroxetine, venlafaxine, escitalopram), om recidieven en ontweningsverschijnselen (angst, slapeloosheid, nachtmerries, enz.) te voorkomen.

EEN EFFECTIEVE BEHANDELING

'The Lancet' publiceerde een meta-analyse van 522 klinische onderzoeken met meer dan 116.000 deelnemers. Ze wees uit dat 21 antidepressiva effectief zijn (zwak tot matig) tegenover de placebo bij de behandeling van acute depressie bij volwassenen op korte termijn. De meest effectieve moleculen zijn agomelatine, amitriptyline, escitalopram, mirtazapine, paroxetine, venlafaxine. Het onderzoek toonde ook dat *"antidepressiva een effectief hulpmiddel kunnen zijn bij de behandeling van depressie, maar ze hoeven niet altijd als eerste keuze worden gebruikt. Andere opties moeten worden overwogen, zoals psychotherapie,"* aldus Dr. psychiater Andrea Cipriani, (Oxford Health NHS Foundation Trust) en coauteur van de studie. Psychotherapie is een integraal onderdeel van de zorg en heeft tot doel de uitlokkende factoren van depressie, traumatische gebeurtenissen en/of conflicten met de buitenwereld op te sporen. Bovendien *"weten we dat bijna een derde van de patiënten met een depressie niet zal reageren op medicamenteuze behandelingen."*

Wijs steeds op de effectiviteit van een behandeling met antidepressiva

- ➔ De werkzaamheid van een antidepressivum moet na ten minste 2 weken worden beoordeeld, maar dit kan zoals bekend, 4 tot 6 weken duren. De behandeling moet worden beoordeeld op naleving en tolerantie.



- ➔ Een antidepressivum moet ten minste 6 tot 9 maanden na het verdwijnen van de symptomen blijven genomen worden om het risico op terugval te verminderen. De duur van de behandeling na remissie moet worden verlengd als het niet gaat om een eerste depressieve periode (≥ 2 jaar na 3 of meer depressieve episoden).

Stoppen met een antidepressivum

- ➔ Het verminderen of stoppen met een antidepressivum kan leiden tot het optreden van ontweningsverschijnselen zoals misselijkheid, duizeligheid, angst, prikkelbaarheid, enz. Ze komen ook des te meer voor naarmate de halfwaardetijd van het betrokken molecuul kort is (bijv. paroxetine, venlafaxine). Stoppen met tricyclische antidepressiva of paroxetine kan ook anticholinerge effecten veroorzaken.
- ➔ Na 6 weken of langer behandeling moet deze worden afgebouwd door de dosering geleidelijk te verlagen over een periode van minstens 4 weken. Wanneer de halfwaardetijd lang is en de dosering laag is, kan met sommige stoffen sneller worden gestopt (bijv. fluoxetine).
- ➔ Bij meervoudige antecedenten wordt levenslange farmacotherapie overwogen.

Wisselen van antidepressiva

De overschakeling van een molecuul op een ander is moeilijk, omdat het moet worden aangepast aan de kenmerken van de twee betreffende behandelingen (halfwaardetijd, metabolisme, specifieke bijwerkingen, enz.). Deze overgang moet met de nodige voorzichtigheid gebeuren, in overleg met de patiënt: de keuze van het nieuwe molecuul zal uitgaan van de aard van het gestopte molecuul, de werkingsmechanismen van de twee behandelingen, het risico op geneesmiddelinteracties, de patiënt (leeftijd, aard van de symptomen, comorbiditeiten, lever- of nierfalen, enz.), de kosten van de behandeling, enz. Het is belangrijk dat men hierbij rekening houdt met het risico op een mogelijk ernstig serotoninesyndroom dat bestaat wanneer een en/of een andere van de behandelingen een molecuul met een serotonerge werking (SSRI, MAOI) omvat.

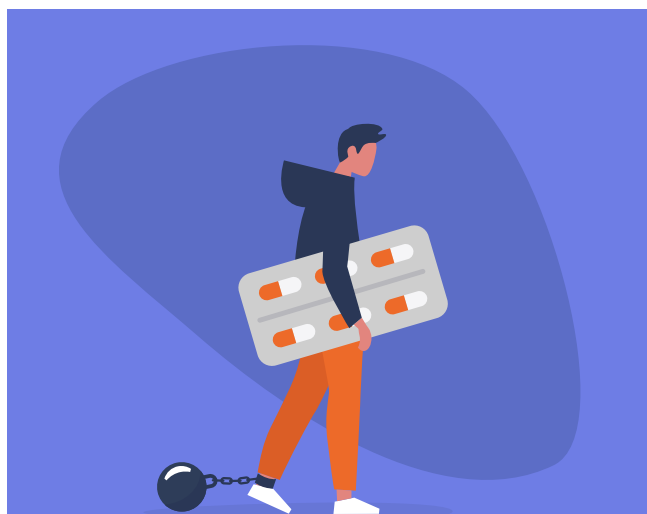
HOE EVOLUEERT EEN BEHANDELING?

Bij 50-70% van de depressieve perioden volgt een herval!

Dit moet u weten

Het is belangrijk om de patiënt te informeren over het hoge risico op herval en hem aan te moedigen om bij de eerste symptomen te overleggen met de arts. De zorgprofessional kan de patiënt helpen door naar zijn noden te luisteren, zal de noodzaak van een gezonde levensstijl benadrukken (alcohol vermijden, voldoende slapen, evenwichtig eten, bewegen) en aanmoedigen om desgewenst specifieke psychotherapie te volgen.

In geval van recidief is het advies van een psychiater aanbevolen. Cognitieve therapie op basis van mindfulness-meditatie is ontwikkeld om mensen die herhaaldelijk depressies hebben doorgemaakt, te helpen de vaardigheden te ontwikkelen om de gedachten en gevoelens die gepaard gaan met een herval te herkennen. Zodoende kunnen ze constructief reageren om een spiraal van depressies te voorkomen. Het is aangetoond dat dit even effectief is als antidepressiva bij het voorkomen van een herval. In 20% van de gevallen houden de symptomen minstens 2 jaar onafgebroken aan: depressie wordt dan als een 'chronische' ziekte beschouwd.



DE ALTERNIEVE BEHANDELINGEN

- ➔ De antidepressieve werkzaamheid van extracten van Sint-Janskruid en saffraan (door het afremmen van de heropname van serotonine, noradrenaline en dopamine) bij de kortdurende behandeling van milde tot matige depressieve stoornissen is goed gedocumenteerd en plantengeneesmiddelen worden over het algemeen goed verdragen.
- ➔ Lichttherapie bestaat uit het zich (gelaat en ogen) gedurende minimaal een halfuur per dag blootstellen aan straling in het zichtbare spectrum, met een helderheid tot 10.000 lux (daglicht). Het is nu de voorkeursbehandeling voor seizoensgebonden depressies veroorzaakt door veranderingen in het licht met hypersomnie en eetbuien in het algemeen. Het heeft een klinisch significant effect bij ongeveer 60% van de patiënten. Patiënten met risicofactoren moeten vóór een dergelijke behandeling een oogarts raadplegen. Lichttherapie moet dagelijks gevolgd worden de hele duur van de gebruikelijke aanhoudende seizoensdepressie.
- ➔ Lichamelijke activiteit: een regelmatige en matige lichaamsbeweging, ongeveer 30-60 minuten 3 keer per week, zal bijdragen tot het verminderen van depressieve symptomen en kan helpen bij de bestrijding van een milde tot matige depressie.
- ➔ Het is aangetoond dat acupunctuur en yoga effectief zijn bij het verminderen van symptomen in combinatie met een standaardbehandeling.

Nathalie Evrard

NIEUWE
FORMULE

Natalben® supraZWANGERSCHAP

Een unieke en innovatieve samenstelling*
in lijn met de laatste aanbevelingen**



1 capsule/dag



Doos van 30 of 90 caps.
1 of 3 maanden



Bevat geen nanopartikels



Bevat geen palmolie



* Natalben® supra ZWANGERSCHAP bevat een direct assimileerbare vorm van foliumzuur, Quatrefolic®, en een makkelijk opneembare vorm van ijzer, ijzerbisglycinaat.

** Aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR) voor foliumzuur (in de vorm van Quatrefolic® voor Natalben® supra ZWANGERSCHAP) en vitamine D.



ZWANGERSCHAP en de vele vragen

Een zwangerschap brengt veel vragen met zich mee. Een van de grootste moeilijkheden voor de jonge moeder of het jonge paar, is om het onderscheid te maken tussen de vele tips die de mensen om hen heen geven en soms wel eens tegenstrijdig zijn. De ouders zullen zich vaak wenden tot het apothekerteam dat in de frontlinie staat om hun vele vragen beantwoord te krijgen. Het apothekerteam moet ook risicovolle situaties of gedrag voor de moeder en het kind identificeren die eventueel medische behandeling vereisen.





Zwangerschap en voeding: vooral foliumzuur!

Er is steeds meer belangstelling voor de invloed van de voeding van zwangere vrouwen op de gezondheid van het ongeboren kind en de toekomstige volwassene. Baby's van ondervoede moeders (of met een of meer tekorten) ontwikkelen een spaarzaam metabolisme dat hen vatbaar maakt voor vele ziekten (cardiovasculaire aandoeningen, hypertensie, diabetes). De moeder moet zichzelf voldoende en evenwichtig voeden om de foetus te voorzien van alle voedingsstoffen die essentieel zijn voor een goede ontwikkeling. We weten nu dat 'periconceptie-nale' voeding, die dus start van bij de kindervens, een preventieve werking heeft voor de gezondheid van de ongeboren baby en voor zijn transgeneratiele toekomst.

De meest betrokken voedingsstoffen zijn vitamine B9, B6 en B12. Ze helpen bij het opzetten van epigenetische processen tijdens het foetale leven.

Andere voedingsstoffen zijn ook belangrijk:

- ➔ **Vitamine D** is essentieel voor het fixeren en vasthouden van calcium in de beenderen, en neemt dus deel aan de botmineralisatie. De vitamine bevindt zich in vette vis, eieren, zuivelproducten, enz. Het wordt ook door de huid geproduceerd dankzij de zonnestrallen. Vitamine D-suppletie is routinematig aanbevolen voor zwangere vrouwen.
- ➔ **Calcium** is essentieel voor de opbouw van het skelet van een baby, vooral tijdens het derde trimester. Geen paniek, als je er geen genoeg van inneemt, de foetus haalt het uit de eigen 'voorraad' van de moeder. Naast botmineralisatie bij de baby, beschermt de consumptie van calcium de zwangere vrouw tegen het risico van een hoge bloeddruk en de ernstige complicaties ervan, aanvallen van eclampsie. Het is raadzaam om drie zuivelproducten per dag te gebruiken: melk, yoghurt, kwark, kaas ...
- ➔ **Jodium** is essentieel voor het immuunsysteem en de goede werking van de schildklier, maar voor baby's is het vooral een belangrijke voedingsstof voor de ontwikkeling van hun hersenen. Vrouwen die het meeste risico lopen op een jodiumtekort zijn rokers, vegetariërs of veganisten, vrouwen die zeer korte zwangerschappen hebben gehad of die hevig moeten braken in het begin van de zwangerschap.
- ➔ **Omega-3-vetzuren** zijn essentieel voor de vorming van neuronen. Tijdens de laatste 3 maanden van de zwangerschap nemen de hersenen van het kind 3 tot 5 keer in volume toe. DHA, een omega-3, is echter de belangrijkste hersenbrandstof van de foetus. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega 3 zijn dus essentieel voor de psychomotorische ontwikkeling van de baby, zijn zenuwstelsel en zijn gezichtsvermogen. Het zou ook direct gelinkt zijn met het leerproces. Omega 3 vetzuren en het bekende DHA komen vooral voor in vette vis (zalm, haring, makreel, kabeljauw, enz.), visolie en bepaalde voedingssupplementen.
- ➔ **De ijzerbehoefte** neemt toe, vooral tijdens de laatste zes maanden van de zwangerschap. Veel vrouwen hebben bloedarmoede die de voeding niet kan compenseren, dus moeten ze tijdens de zwangerschap ijzersupplementen krijgen. Een ijzertekort verhoogt het risico op vroeggeboorte en foetale hypoxie.



HET ADVIES VAN EEN EXPERT

DOKTER MOENS, HUISARTS

"De risico's van afwijkingen van de sluiting van de neurale buis zijn te wijten aan verschillende factoren: milieuverontreinigende stoffen, genetische factoren en een tekort aan folaten. Op dit laatste punt is het heel gemakkelijk om actie te ondernemen door deze bijdragen te verhogen," benadrukt Dr. Moens. Maar aangezien de ontwikkeling van het zenuwstelsel heel vroeg in de foetus plaatsvindt (tussen de 21e en 28e dag van de zwangerschap), moet de foliumzuursuppletie minstens een maand voor de conceptie beginnen, wat niet altijd duidelijk is. "Het probleem is dat het moet worden toegediend aan vrouwen die op het juiste moment moeder willen worden, d.w.z. al minstens een maand vóór ze zwanger worden. Maar: één op de twee vrouwen heeft haar zwangerschap niet gepland. Elke vrouw die anticonceptie gebruikt waarmee ze zelf kan stoppen, moet dus volledig geïnformeerd worden over foliumzuursuppletie bij het stoppen met de pil in geval van een kindervens."



antidiabetica, kunnen dan weer niet worden gestopt tijdens een zwangerschap. "Je moet op de risico's anticiperen door vier gouden regels te volgen: bereid je voor op een zwangerschap met de arts of verloskundige, gebruik geen zelfmedicatie, stop nooit alleen met de voorgeschreven behandeling en informeer alle geraadpleegde gezondheidswerkers over de zwangerschap."



Volgens een Europees onderzoek wordt 2 tot 3% van de baby's geboren met een ernstige misvorming, waarvan 5% van de gevallen verband houdt met het gebruik van medicijnen door de moeder.

Waar vind ik meer informatie over teratogene geneesmiddelen?

Het Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT) is een informatiedienst over de risico's van drugs, vaccins, bestraling en verslavingen, tijdens zwangerschap en borstvoeding: www.lecrat.fr

Medicatie en zwangerschap: 4 gouden regels

Om de juiste beslissing te nemen over het nemen van een geneesmiddel, moet men dit bespreken met een gezondheidswerker, in het bijzonder zijn behandelend arts, gynaecoloog, verloskundige of apotheker, en dit vanaf het begin van de zwangerschap, en beter nog, zodra de kinderwens concreet wordt. "Er zijn medicijnen die twee jaar voor de zwangerschap niet mogen worden ingenomen, andere net voor de conceptie, sommige behandelingen zijn gecontra-indiceerd in het 1e trimester, of in het 2e of 3e trimester, en zelfs nog andere tijdens de borstvoeding," zegt dr. Thomas. Het risico op misvormingen door het innemen van medicatie tijdens de zwangerschap is het grootst in het eerste trimester, maar verdwijnt niet volledig tijdens de volgende trimesters. "NSAID's zoals ibuprofen zijn bijvoorbeeld gecontra-indiceerd in het 2e en 3e trimester omdat ze de groei en rijping van de organen van het ongeboren kind kunnen beïnvloeden. Andere geneesmiddelen, zoals psychofarmaca, hebben neonatale effecten, dat wil zeggen pas aan het einde van de zwangerschap of tijdens de bevalling. Ten slotte kunnen bepaalde behandelingen afstandelijke effecten hebben, wat kan leiden tot cognitieve en autistische stoornissen bij kinderen. Het risico is niet 100% maar één dosis kan al effect hebben, zelfs een onbedoelde zwangerschapsafbreking." Bepaalde chronische behandelingen, bijvoorbeeld

Paracetamol en zwangerschap: voorzichtig zijn!

Een consensus van 91 internationale experts roept op tot voorzichtigheid met betrekking tot het gebruik van paracetamol tijdens de zwangerschap in 'Nature Reviews Endocrinology'. Het adagium "de laagst mogelijke dosis voor de kortst mogelijke tijd" is ook van toepassing op de koortswerende pijnstiller naar keuze tijdens de zwangerschap.

Hoewel gezondheidsinstanties, waaronder de Food and Drug Agency (FDA) en het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA), het gebruik ervan bij zwangere vrouwen aanbevelen, "suggeert een groeiend aantal epidemiologische en experimentele onderzoeken dat een prenatale blootstelling aan paracetamol de ontwikkeling van de foetus zou kunnen schaden." Dit zou immers leiden tot neurologische, reproductieve en urogenitale aandoeningen.

De vermoedens nemen toe, maar zijn niet nieuw. Het referentiecentrum voor teratogene agentia geeft ook aan dat "cryptorchidisme, astma / piepende ademhaling, neurologische ontwikkelingsstoornissen" zijn genoemd, maar dat "de beschikbare klinische gegevens en de methodologische vooroordelen van de gepubliceerde onderzoeken ons niet in staat stellen een causaal verband te behouden." Het centrum geeft daarmee aan dat paracetamol, ongeacht de duur van de zwangerschap, 'verstandig' kan worden gebruikt.

Voor de auteurs blijft paracetamol een belangrijke behandeling, zeker gezien de weinige beschikbare alternatieven.



Gember en zwangerschap

30% tot 50% van de zwangere vrouwen klaagt tijdens het eerste trimester van hun zwangerschap over ochtendmisselijkheid, die daarna zeldzamer wordt. Veelvuldig braken tijdens de zwangerschap of Hyperemesis gravidarum, is gelukkig veel zeldzamer maar wel ernstiger. Het treft ongeveer 1% van de aanstaande moeders. Het gaat om oncontroleerbaar braken dat begint tussen 4 en 8 weken amenorroe (uitblijven van de menstruatie) en dat over het algemeen verdwijnt aan het einde van het eerste trimester van de zwangerschap. Dit alles kan uitdroging en ionische aandoeningen veroorzaken bij ernstig zieke vrouwen. Deze hyperemesis wordt veroorzaakt door overgevoeligheid voor endocriene veranderingen die gepaard gaan met de zwangerschap, zoals vaak vertraagde maaglediging, afwijkingen in de intra-abdominale druk, en men mag ook psychologische oorzaken niet verwaarlozen.

Uw advies

- **Wijs op de regels van een gezonde levensstijl:** het is belangrijk om op bed te ontbijten, te beginnen met iets stevigs (toast, ontbijtgranen) en tijdelijk water en sinaasappelsap te verkiezen boven een mix van melk en koffie of melk en thee. Het is ideaal om een kwartier te wachten om op te staan. Later op de dag splitst men de maaltijden best op in vier of vijf keer, waardoor ze gemakkelijker verteerbaar zijn.
- **De systematische inname van drie homeopathische geneesmiddelen voorkomt misselijkheid:** Sepia 9CH (5 granulen 's morgens), Luteinum 15 CH (5 korrels 's avonds), Tabacum compositum (5 granulen voor de maaltijd). Doorheen het ritme van misselijkheid kunt u nog steeds 5 granulen Ipeca 9 CH aanbevelen.
- **Het medicinale gebruik van gember** is de afgelopen 25 jaar gedocumenteerd door duizenden wetenschappelijke publicaties, waaronder honderden klinische onderzoeken. Deze toonden de misselijkheidremmende en anti-emetische werking van gember aan op misselijkheid en braken te wijten aan zwangerschap, chirurgie, dyspepsie en reisziekte.



De gemberwortel wordt voorgesteld als een veilig en effectief anti-emeticum voor advies voor de behandeling van misselijkheid bij zwangere vrouwen. Er is geen acute of chronische toxiciteit waargenomen bij het nemen van gemberwortel in de gewoonlijk voorgeschreven doses.



Covid en zwangerschap

Gezien de vastgestelde ernstige gevolgen en het risico op vroeggeboorte - vermenigvuldigd met drie - in het geval van COVID, zijn wetenschappers voorstander van vaccinatie van alle zwangere vrouwen. Over het algemeen moet zwangerschap als een ernstige risicofactor worden beschouwd in het geval van infectie met SARS-CoV-2 en moet elke zwangere vrouw worden beschermd tegen elke mogelijke bron van besmetting. Het risico op een spontane abortus na mRNA-vaccinatie kort voor of tijdens de zwangerschap is niet hoger dan bij de algemene bevolking. De percentages afwijkingen die optreden tijdens de zwangerschap of bij de pasgeborene van gevaccineerde vrouwen zijn identiek aan de gerapporteerde incidenties bij zwangere vrouwen vóór de pandemie. Vrouwen die zijn ingeënt of die COVID hebben opgelopen tijdens de zwangerschap, mogen borstvoeding geven. De antistoffen die door moedermelk worden overgedragen, hebben inderdaad een beschermend effect op de pasgeborene. Er is geen overdracht van het virus via moedermelk aangetoond. Het blijft zeldzaam en onbelangrijk via de intra-uteriene route.

Dit moet u weten

Wat vaccinatie betreft, is er geen contra-indicatie voor het toedienen van vaccins tijdens de zwangerschap, met uitzondering van levende vaccins zoals BCG en verzwakte virussen (mazelen, bof, rubella, waterpokken, gele koorts). Bepaalde vaccinaties zijn vooral voor zwangere vrouwen aanbevolen, zoals voor griep en kinkhoest.



Tabak en zwangerschap

Roken tijdens of (in mindere mate) voor de zwangerschap veroorzaakt epigenetische veranderingen (DNA-methylering) die gevolgen kunnen hebben voor de ontwikkeling van de foetus en de toekomstige gezondheid van het kind.

De zwangerschap is dan ook een goed moment om de beslissing te nemen om te stoppen met roken, omdat het het risico op een spontane miskraam in het eerste trimester en op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap verhoogt. Dit risico is evenredig met het aantal gerookte sigaretten. In het 2e en 3e trimester verhoogt roken het risico op retroplacentair hematoom, foetale sterfte, keizersnede en een laag geboortegewicht. Kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap hebben gerookt, lopen na de geboorte meer risico op luchtweginfecties, astma en vervolgens overgewicht/obesitas in de adolescentie. Ze lopen ook meer kans om verslaafd te raken aan tabak. Nicotinevervangers kunnen, ongeacht hun doseringsvorm, tijdens de zwangerschap worden gebruikt bij vrouwen die niet zijn gestopt. Bupropion en varenicline worden daarentegen sterk afgeraden.



Zwangerschap en zwangerschapdiabetes

De prevalentie van zwangerschapdiabetes of Diabetes Gravidarum (GD) wordt volgens de gebruikelijke criteria geschat tussen 5,8 en 9,2%, maar het kan nog hoger zijn.

Vrouwen met GD lopen een verhoogd risico op maternale-foetale complicaties, waaronder pre-eclampsie, macrosomie met

de mogelijkheid van schouderdystocie (vastzittende schouder-tjes) of andere traumatische laesies bij de pasgeborene, neonatale hypoglykemie en zelfs complicaties op langere termijn.

Tijdens de zwangerschap neemt de insulineresistentie toe, wat leidt tot intolerantie voor glucose en vervolgens tot GD. Vroeger was het verschil tussen echte koolhydraatintolerantie als gevolg van zwangerschap en de toename van reeds bestaande koolhydraatstoornissen vaak onnauwkeurig. Er zijn verschillende bekende risicofactoren voor GD: obesitas, late maternale leeftijd, een voorgeschiedenis van GD tijdens een vorige zwangerschap, familiegeschiedenis of behoren tot bepaalde etnische groepen (Hispanics, Native Americans, Zuidoost-Aziaten...). Het risico bij jonge blanke vrouwen, tussen de 25 en 30 jaar oud, met een body mass index lager dan 25 en zonder enige notie van eerdere koolhydraatintolerantie, is dan weer lager.

In de apotheek geeft u vanaf de 24e week voorlichting over het testen.

De initiële behandeling van GD omvat een matige sportbeoefening en veranderingen in het eetgedrag, daarbij geholpen door trainers en voedingsdeskundigen, gekoppeld aan bloedsuikermonitoring. Als deze eerste maatregelen niet slagen, is het noodzakelijk om antidiabetica (orale bloedglucoseverlagende middelen of insuline) te gebruiken, de prenatale monitoring te intensiveren en de wijze van de bevalling aan te passen.



Zwangerschap en parodontale gezondheid

Zwangere vrouwen zijn vatbaarder voor gingivitis (ontstoken tandvlees) ten gevolge van hormonale schommelingen. Parodontale problemen kunnen het juiste verloop van de zwangerschap verstoren, vandaar het belang van de preventie en de behandeling voor de gezondheid van moeder en kind.

Er is nu ook tijdens zwangerschappen een significant en onafhankelijk verband vastgesteld tussen parodontitis en prematuriteit, pre-eclampsie en/of intra-uteriene groeiachterstand. Zwangere vrouwen met ernstige parodontitis hebben een verhoogd risico (2 tot 3 keer) op vroeggeboorte. Door hun inflammatoire en infectieuze component treedt parodontitis inderdaad op tijdens de zwangerschap, ongeacht de termijn. Zodra het tandvlees bloedt, komen bacteriën uit de mondholte via de bloedbaan de placenta binnen. Ontstekingsmediatoren die aanwezig zijn in parodontale weefsels kunnen ook de placenta bereiken en deze beïnvloeden via cytokinen en TNF's die in de lever wor-



den geproduceerd. Immuno-inflammatoire reacties veroorzaken complicaties, afhankelijk van het tijdstip en de ernst van de blootstelling aan bacteriën. Een lange blootstelling kan leiden tot miskramen, late abortussen of doodgeboorten. Er zijn onderzoeken gaande om de effectiviteit te beoordelen van een behandeling die vóór de zwangerschap start of beter is aangepast tijdens de zwangerschap.

Uw advies

U moet een vrouw met een kinderwens absoluut aanraden om vóór het begin van haar zwangerschap een tandarts of parodontoloog te raadplegen om haar mondgezondheid te beoordelen en eventuele laesies op te sporen.



HET ADVIES VAN EEN EXPERT

DR FANNA, HUISARTS

"Je moet weten dat je tandheelkundige zorg kunt verlenen aan een zwangere vrouw en dat zowel plaatselijke verdoving met vasoconstrictoren als röntgenfoto's van de tanden perfect zijn toegestaan," zegt dr. Fanna. "Dringende niet-chirurgische zorg om pijn en/of infectie te behandelen kan in het eerste trimester gebeuren. Alle andere niet-spoedeisende zorg moet worden uitgesteld. Ze worden bij voorkeur uitgevoerd tijdens het tweede en derde trimester, indien nodig met analgesie, met inachtneming van de algemene voorzorgsmaatregelen."

Angst en zwangerschap

Twintig tot 25% van de zwangere vrouwen is bang tijdens de zwangerschap en/of postpartum, waarvan 10 tot 20% depressieve perioden heeft, soms gedeeld door de partner. Deze toestand blijft niet altijd zonder gevolgen voor het verloop van de zwangerschap en voor de emotionele, psychologische en sociale ontwikkeling van het kind.

Angst kan baat hebben met een medicamenteuze behandeling, maar er zijn ook verschillende niet-medicamenteuze strategieën. De meest effectieve interventies tijdens de zwangerschap zijn gedragsactivering, cognitieve gedragstherapie, yoga, muziektherapie en ontspanning. Tijdens de bevalling vertoonde aromatherapie met Rosa damascena (damascusroos) een discrete werkzaamheid.

Magnesium is noodzakelijk tijdens de zwangerschap.

Tijdens de zwangerschap neemt de behoefte aan magnesium toe. Bijzondere aandacht is nodig aan het begin van de zwangerschap, zelfs als de behoefte nog niet is toegenomen. Inderdaad, de misselijkheid in het eerste trimester kan immers braken veroorzaken, wat de mineraalttekorten verergert. Symptomen van een tekort aan magnesium zijn stress, vermoeidheid en krampen. Beveel vormen van magnesium aan die een hoge biologische beschikbaarheid hebben vertoond.

Acne en zwangerschap

De gevolgen van acne zijn vooral cosmetisch en vormen zelden een bedreiging voor de gezondheidstoestand van de getroffen patiënten. Het lijkt daarom onwaarschijnlijk dat acne bij zwangere vrouwen de zwangerschap zal beïnvloeden. Sommige onderzoeken brachten echter de aanwezigheid van acne en littekens in verband met angst, depressie, sociaal isolement en interpersoonlijke problemen. Het Centre de Référence sur les Agents Tératogènes specificiceert de moleculen die bij zwangere vrouwen kunnen worden gebruikt. De in dit advies genoemde behandelingen kunnen we aanhouden: als de behandeling van acne niet kan worden uitgesteld na de bevalling, is het gebruik van de volgende moleculen mogelijk tijdens de zwangerschap:

- ➔ Benzoylperoxide ongeacht de duur van de zwangerschap.
- ➔ Zink vanaf het 2e trimester, rekening houdend met eventuele andere zinkinname ('multivitamine en sporenelementen'-supplementen in het bijzonder).
- ➔ Eventueel oraal erytromycine als een systemisch antibacterieel middel echt nodig is. Bovenstaande producten kunnen ook gebruikt worden door een zogende vrouw.

Virginie Villers

EEN LICHTE MAAG

tijdens de hele zwangerschap

Antimetil[®]

op basis van **gember**

GEEN NEGATIEVE EFFECTEN

VANAF HET BEGIN VAN DE ZWANGERSCHAP

- De Antimetil[®]-formule helpt tijdelijke spijsverteringsproblemen tijdens de zwangerschap te verlichten
- **Wetenschappelijk onderzochte veiligheid** voor zowel moeder als baby¹



**KLEINE TABLETTEN
GEMAKKELIJK IN TE SLIKKEN**

**50 mg gestandaardiseerd gember
droogextract met 10% gingerolen**



¹Laekeman et al. - Ginger (Zingiber officinale) Root Extract During Pregnancy: A Clinical Feasibility Study - Planta Medica 2021 DOI 10.1055/ja-1386-8848.

www.antimetil.be

Informatie uitsluitend bestemd voor professionelen in de gezondheidssector.



barinutrics[®]
NUTRITIONAL SUPPORT

Specifieke micronutritie vóór & na een bariatrische ingreep

Specifieke samenstelling

- ✓ Juist gedoseerd
- ✓ Wetenschappelijk en klinisch onderbouwd
- ✓ Volgens ASMBS* richtlijnen

Uniek 'High impact' engagement

- ✓ Hoge biologische beschikbaarheid
- ✓ Vitamines in actieve vorm die in elk lichaam werken
- ✓ Maximaal comfort voor de patiënt



**SPAAR
ACTIE**

4+1

4 kopen = 1 gratis

Vraag deze aan voor uw klanten, info zie**



PRENATAL: VANAF ZWANGERSCHAPSWENS TOT EINDE BORSTVOEDING

Specifieke
zwangerschapsmultivitamine
na bariatric

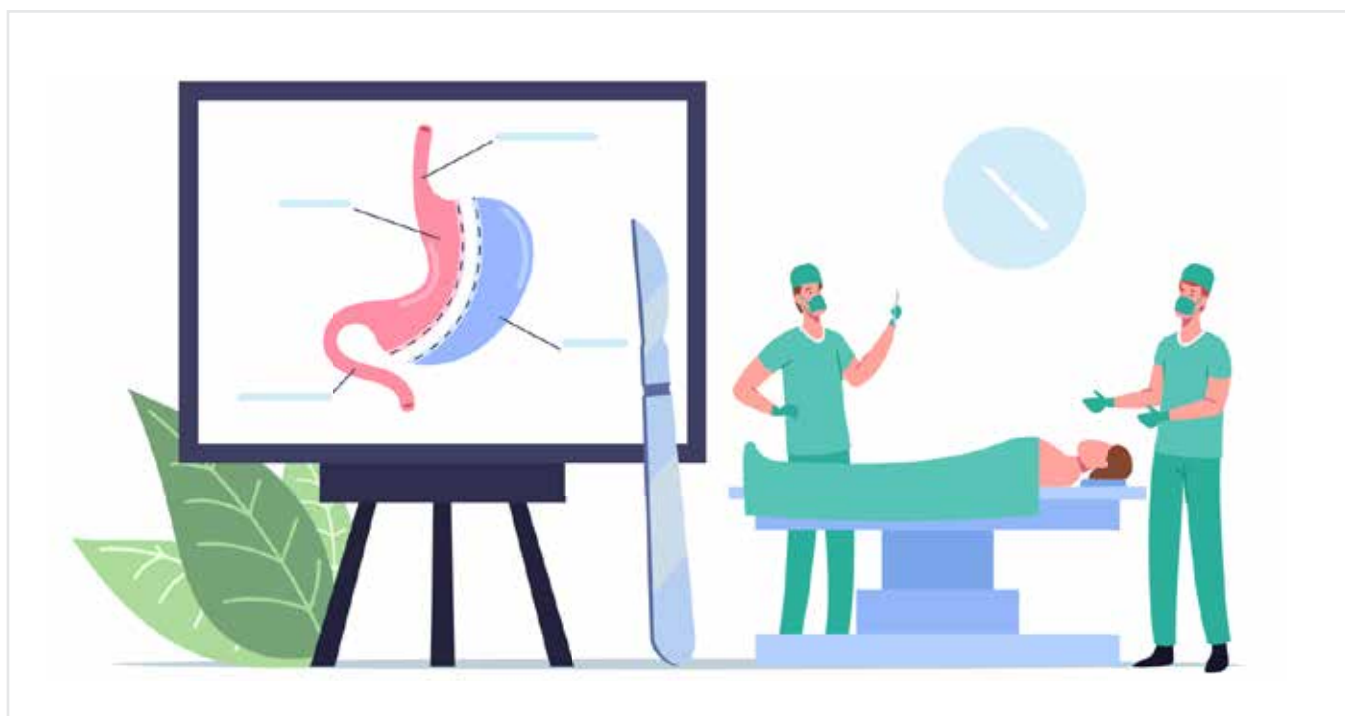


CNK: 4275-020



De voeding tijdens de zwangerschap na een maagverkleining

Elk jaar kiezen in België steeds meer mensen voor bariatrische chirurgie. In 2009 bv. waren dat 7.506 patiënten en 13.382 in 2016. Deze trend komt ook bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd met een kinderwens. Zwangere vrouwen die een maagoperatie hebben ondergaan, vergen een speciale zorg wanneer ze een zwangerschap overwegen. Ze moeten worden opgevolgd door een multidisciplinair team.



Nutritionele bijwerkingen van een maagoperatie

Er is immers een risico op de ontwikkeling van voedingstekorten na een maagverkleining of plaatsing van een maagring. Ze komen meestal voor ten gevolge van de niet-naleving van de aanbevolen voeding of supplementen, voedselintolerantie, een verminderde voedselinname en/of malabsorptie.

➔ **Micronutriëntdeficiëntie:** de meeste maaggrepen beïnvloeden de anatomie en de fysiologie van het maagdarmkanaal en kunnen dus de opname van micronutriënten verstoren. Verder kunnen andere voedings-, klinische en psychologische factoren ook een rol spelen bij de ontwikkeling van tekorten aan micronutriënten. Tekorten aan ijzer, calcium en vitamine A, B12, D, E en K komen het meest voor na bariatrische chirurgie. Om dit soort tekorten te voorkomen, is het raadzaam om op de lange termijn specifiek voor bariatrische chirurgie minerale en multivitaminen supplementen voor te schrijven. De status

van de micronutriënten moet regelmatig worden gecontroleerd en de suppletie moet daaraan worden aangepast.

➔ **Macronutriëntdeficiëntie:** patiënten die een bariatrische ingreep ondergingen, lopen kans op een eiwitdeficiëntie veroorzaakt door een verminderde voedselinname en/of malabsorptie. De eiwitinname is belangrijk voor het behoud van vetvrije massa.

"Bij zeer zwaarlijvige patiënten zijn er reeds vóór elke interventie veel voedingstekorten: een bestaand vitamine B12-tekort bij bijna 20%, zinktekort bij 25%, ernstig vitamine D-tekort bij 90%..." verduidelijkt voedingsdeskundige Dr. Vanessa Rolland (Brussels Weight Loss Center). *"Dan is het bij ontslag uit het ziekenhuis essentieel om de hervatting van de voeding aan te vullen met voedings- en eiwit-supplementen (ongeveer 30g/dag)".* De tien meest voorkomende tekorten na deze ingrepen zijn die van Ca, Fe, Cu,



Zn, vit B12, B9, B1 en vetoplosbare vitaminen A, D en E. "Bij vrouwen met een kindwens, is een goede opvolging essentieel ter voorkoming en/of behandeling van complicaties die verband houden met de operatie en die de uitkomst van de zwangerschap kunnen beïnvloeden. De voedingsstatus van de patiënt moet worden beoordeeld in de weken 3, 12, 18 en 24 maanden na de ingreep en bekeken of een specifieke suppletie nodig is."

Praktische aanbevelingen

Vóór de conceptie

- ➔ Het is raadzaam te wachten tot het gewicht na de operatie gestabiliseerd is om zwanger te worden (minstens een jaar).
- ➔ Voedingstekorten moeten worden opgespoord en behandeld en een passende suppletie moet worden ingenomen. Bijzondere aandacht moet besteed aan foliumzuur, vitamine B12, ijzer en vetoplosbare vitaminen.
- ➔ Interventies gericht op voeding en lichaamsbeweging moeten verdergezet om een gezondere leefstijl te bevorderen; eventueel bij te sturen na de bariatrische operatie, en verder te blijven beheren.
- ➔ Vrouwen in de vruchtbare leeftijd wordt aangeraden een gas-tric sleeve te overwegen in plaats van een Roux-en-Y maag-

bypass, om het risico op voedingstekorten en inwendige hernia's zoveel mogelijk te beperken.

Tijdens de zwangerschap

- ➔ Bariatrische patiënten moeten onmiddellijk een prenatale consultatie aanvragen om: hun initiële voedingsstatus te bepalen en dit zal elk kwartaal opnieuw moeten worden gedaan. De inname van standaard prenatale vitaminen is een minimumvereiste, maar een bijkomende suppletie moet voor elke patiënt op individueel niveau worden bekeken, en indien nodig tijdens de zwangerschap worden bijgestuurd.
- ➔ Zoals bij alle andere vrouwen, moeten de doelen van de gewichtstoename tijdens de zwangerschap uitgaan van de BMI van vóór de zwangerschap.

Na de zwangerschap en de periode tussen twee zwangerschappen

- ➔ De kinderarts moet worden geïnformeerd over de voorgeschiedenis van bariatrische chirurgie van de moeder en de mogelijke gevolgen voor het kind.
- ➔ Voedingstekorten moeten opnieuw worden gecontroleerd en indien nodig worden bijgestuurd.

AANBEVOLEN DAGELIJKSE DOSERINGEN VOOR SUPPLETIE VOOR EN NA DE ZWANGERSCHAP

Micronutriënt	Aanbevolen suppletie per dag
Thiamine	> 12 mg
Foliumzuur	0,4 mg per dag voor de conceptie en tijdens het eerste trimester; 4 tot 5 mg in geval van overgewicht of suikerziekte.
Calcium	1200 tot 1500 mg in verschillende doses (waaronder inname via de voeding).
Vitamine D	> 40 µg (1000 IU)
IJzer	45 tot 60 mg elementair ijzer (maagring > 18 mg).
Koper	2 mg (maagring > 1 mg)
Zink	8 tot 15 mg per µg koper
Vitamine K	90 tot 120 µg
Vitamine E	15 mg
Vitamine A	5000 IU, in de vorm van bètacaroteen tijdens de zwangerschap.
Selenium	50 µg per dag

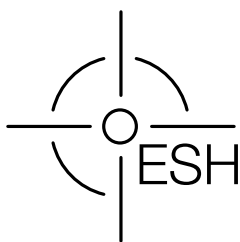
IU = International Unit ;

Bron: Shawe, J, Ceulemans, D, Akheter, Z, et al. Pregnancy after bariatric surgery: Consensus recommendations for periconception, antenatal and postnatal care. Obesity Reviews. 2019; 1-16. <https://doi.org/10.1111/abr.12927>.

BRAUN

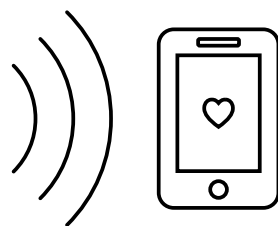


ExactFit™ 5 Connect bovenarmbloeddrukmeter



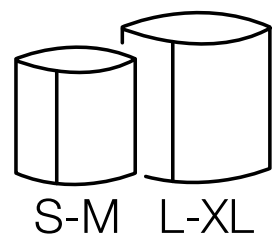
Klinisch bewezen nauwkeurigheid

Werd gevalideerd volgens de methode van de Europese Hypertensievereniging.



Beheer uw gezondheid

Eenvoudig opslaan en analyseren van de gegevens met de Braun Healthy Heart App.



Twee manchetten

Het apparaat wordt geleverd met twee manchetten in verschillende maten, die comfortabel om alle armen passen.

Ontdek alle bloeddrukmeters van Braun

Bluetooth® is een geregistreerd handelsmerk onder licentie van Bluetooth SIG, Inc.

ExactFit™ is gepatenteerd handelsmerk van Helen of Troy Limited en/of gelieerde ondernemingen. Bepaalde handelsmerken die onder licentie van The Procter & Gamble Company of gelieerde ondernemingen worden gebruikt. © 2021, Alle rechten voorbehouden.

REF: BUA6350EU
CNK: 4242525



Hypertensie, het aanleren van de zelfmeting van de bloeddruk

De hoge bloeddruk of hypertensie is een stille en stiekeme moordenaar en is het gevolg van abnormaal hoge druk in bloedvaten. Volgens de WHO is hij verantwoordelijk voor 18% van de sterfgevallen in industrielanden en voor 45% van de sterfgevallen door hart- en vaatziekten. We hebben in ons land bijna 2.500.000 mensen met hypertensie. Onder hen worden er slechts 1.250.000 gediagnosticeerd en slechts 625.000 worden behandeld voor hun hypertensie. De laatste aanbevelingen van de European Society of Cardiology and Hypertension (ESC/ESH) benadrukken de rol van het apotheekeam bij de screening en de monitoring van hypertensieve patiënten.

De belangrijkste aanbevelingen bij de behandeling van hypertensie

- ➔ Benadrukken de belangrijke rol van verpleegkundigen en apothekers bij de langetermijnbehandeling van hoge bloeddruk (educatie, ondersteuning, follow-up).
- ➔ Wijzen op het bevorderen van een breder gebruik van poliklinische bloeddrukmetingen, met name door bloeddrukmeters voor de diagnose en de monitoring van patiënten.
- ➔ Wat de behandeling zelf betreft worden vaste associaties voorgesteld om de bloeddruk beter onder controle te houden.
- ➔ Het gebruik van een combinatie van twee geneesmiddelen is aanbevolen bij de start van de behandeling bij de meeste hypertensiepatiënten.

Het behalen van de streefwaarden

Het minimale doel van de behandeling is om de bloeddruk weer op een normaal peil te krijgen. De recente aanbevelingen stellen dat bij de meeste hypertensiepatiënten, of het nu gaat om patiënten met een laag of hoog risico (inclusief patiënten met diabetes of chronisch nierfalen), de beoogde systolische bloeddruk lager moet zijn dan 140 mmHg. Bij patiënten ouder dan 80 jaar ligt de streefwaarde iets hoger (140 tot 150 mmHg). Bij kwetsbare ouderen moeten de streefwaarden op individuele basis worden bepaald, afhankelijk van hoe de patiënt reageert op de medicijnen. De richtlijn vermeldt een streefwaarde van minder dan 90 mmHg voor de diastolische bloeddruk, behalve bij mensen met diabetes waarbij de streefwaarde lager is dan 85 mmHg. Om deze streefwaarden te bereiken, heeft 75% van de patiënten meerdere therapieën nodig om optimale streefwaarden te bereiken.

De voorgeschreven behandeling zal afhangen van het algemene cardiovasculaire risico (leeftijd, geslacht, persoonlijke en familiale voorgeschiedenis van hart- en vaatziekten, diabetes, zwaarlijvigheid, sedentaire levensstijl, dyslipidemie, reeds bestaande cardiovasculaire of nierziekte). Alle aanbevelingen benadrukken het belang van een gezonde leefstijl en voeding (zie kadertje op de volgende bladzijde).

Wanneer de hoge bloeddruk behandelen?

< 80 jaar: vanaf 140/90 mmHG

< 80 jaar bij **coronaire hartziekte/beroerte:**
vanaf 130/85 mmHG

> 80 jaar: vanaf 160/90 mmHg

Meer screenen

De experts moedigen in hun aanbevelingen het meten van de bloeddruk aan door het apotheekeam of door andere gezondheidswerkers zoals verpleegkundigen. Deze aanpak heeft tot doel de onderdiagnose te beperken en een betere therapeutische opvolging mogelijk te maken. Bij het vermoeden van hypertensie, moet de patiënt worden doorverwezen naar een arts voor een behandeling. Tijdens deze monitoring van de patiënt moet de arts een bloeddrukdoel stellen en de patiënt uitleggen wat het doel is van de metingen en de behandeling (indien een medicijn wordt voorgeschreven). Wanneer u de bloeddrukmeter aflevert, bespreekt u deze doelstellingen opnieuw met de patiënt ter controle of ze alles hebben begrepen.

Zelfmeting, voor wie?

Zelfcontrole kan bij bijna alle patiënten, op voorwaarde dat ze voldoende gemotiveerd zijn om bij te dragen tot hun zorg, goed geïnformeerd zijn en onder medisch toezicht blijven.

Het is ook bijzonder nuttig:

- ➔ Om te screenen op wittejahypertensie voordat een antihypertensieve behandeling wordt gestart bij jonge proefpersonen met een laag cardiovasculair risico.
- ➔ Voor de diagnose en de opvolging van hypertensie bij ouderen - het wittejaseffect komt vaak voor of een verhoogd risico op orthostatische hypotensie (door het rechtstaan), diabetespatiënten (strikte bloeddrukdoelstelling, frequente orthostatische hypotensie) en soms bij zwangere vrouwen (voorzichtigheid is nodig bij de interpretatie: de normale waarden in de verschillende stadia van de zwangerschap zijn nog steeds niet zo goed bekend).

- ➔ Bij aanhoudende hoge bloeddrukwaarden in de spreekkamer ondanks een antihypertensie combinatietherapie; hierdoor kan men een echte resistente hypertensie onderscheiden van een hypertensie die thuis goed onder controle blijkt (het witte-effect tijdens de raadpleging).

De zelfmeting van de bloeddruk kan gecontra-indiceerd zijn bij lichamelijke, visuele of cognitieve problemen. Het is dan ook nodig om sommige ongewenste gedragingen te identificeren die te maken hebben met zelfmeting:

- ➔ angstopwekkend effect dat leidt tot een obsessieve interesse in zelfmeting;
- ➔ zelfmedicatie op basis van de verkregen metingen.

7 belangrijke punten

1 Zorg voor een goedgekeurd toestel (zie de website <https://hy-result.com>).

2 Vijf minuten voor het begin van de bloeddrukmeting moet men comfortabel gaan neerzitten.

3 De arm op een tafel leggen zodat de armband zich ter hoogte van het hart bevindt; de rug en arm ondersteund om een spierspanning en verhoging van de bloeddruk te voorkomen.

4 De metingen uitvoeren op regelmatige tijdstippen door de regel van 3 toe te passen.

De regel van 3

- 3 opeenvolgende metingen met tussenpozen van 1 tot 2 minuten (de eerste is vaak afwijkend, deze moet dan worden geschrapd).
- 2 maal per dag.
- 3 dagen achter elkaar: noteer de resultaten gedurende de 3 dagen voorafgaand aan het vervolgconsult.

Als er tijdens de eerste metingen een verschil in bloeddruk is tussen de twee armen, moet vervolgens de arm met de hoogste bloeddruk als referentie worden gebruikt (en niet noodzakelijk de linkerarm).

5 De resultaten noteren zodat een globaal gemiddelde kan worden gemaakt en de arts ze tijdens de volgende afspraak kan interpreteren.

6 U moet de patiënt informeren over het bestaan van een onmiddellijke verandering in bloeddruk.

7 De zelfcontrole van de bloeddruk kan ook een 'waarschuwingreactie' veroorzaken.



Benadruk dat de patiënt zijn behandeling niet naar eigen goeddunken mag aanpassen op basis van de resultaten van de zelfmeting.

Gemaskeerde hypertensie?

Dit gaat om verschillende bloeddrukniveaus: pathologische thuis en normale tijdens het consult. De diagnose is belangrijk omdat het op lange termijn een significante toename van het cardiovasculaire risico blootlegt. De ziekteoorzaak ervan blijft onduidelijk, maar ze omvat biologische, hemodynamische en epidemiologische eigenaardigheden die het onderscheiden van permanente hypertensie.



De erkende niet-medicamenteuze maatregelen zijn:

- Stoppen met roken.
- Minder zout gebruiken (<5-6g / 24u).
- Vermindering van het alcoholgebruik (♂: ≤ 20-30g ethanol/dag; ♀: ≤ 10-20g/dag).
- Meer groenten, fruit en vetarme producten eten.
- Vermageren om een BMI van 25kg/m² te bereiken met een buikomtrek van ♂ < 102cm en ♀ < 88cm (indien geen contra-indicaties).
- Regelmatige lichaamsbeweging, minimaal 30 minuten matig intensief bewegen, 5-7 dagen per week.

Referenties:

Belgian Hypertension Committee. Prise en charge de l'hypertension artérielle. Recommandations pratiques adaptées à partir de « 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension » J. Hypertens. 2018 ; 36 : 1953-2041 ; Eur Heart J. 2018 ; 39: 3021-3104

Ann Daelemans

Onze oplossingen om
op natuurlijke wijze
de winter te trotseren!



NEW
verbeterde
formule

Eucalyplus®
FORTE

Spray die de NEUS
snel vrijmaakt

FRISHEID VAN EUCALYPTUS EN MUNT
ZONDER GEWENNING



Plantil
Kalmeert de
LUCHTWEGEN

WEEGBREE & ZOETHOUT
ZONDER SUIKER • ZONDER TOEGEVOEGDE AROMA'S



Plantigom®
Gommetjes
voor de KEEL

WEEGBREE & PELARGONIUM
ZONDER SUIKER • ZONDER MENTHOL



Plantivox®
Gommetjes
voor de STEM

WEEGBREE & ERYSIMUM
ZONDER SUIKER



Tilman®

BELGISCH FARMACEUTISCH LABORATORIUM



KEEL

De kracht van TIJM
geconcentreerd in een

PROMOPACK
Thymotil® + Thymotabs®
natuur

Drinkbare oplossing
voor de KEEL

KEELtabletten
aan
-50%

Ontdek alle Tilman-producten om de winter te trotseren op www.tilman.be/nl/winter

Tijm als natuurlijk antisepticum

Tijm is de plant bij uitstek voor advies bij problemen met de luchtwegen. Men kan het nemen in vloeibare vorm (kruidenthee, siroop) of als droogextract of in gemicroniseerde poeders (capsules). Tijm verlicht ontstekingen en irritatie in de keel en verzacht hoestbuien.

De werking en het gebruik

Tijm is een aromatische, houtachtige struik met veel ondersoorten die inheems zijn in Midden- en Zuid-Europa. Elke soort kan botanische en fysiologische variaties vertonen. De soorten worden gegroepeerd volgens chemotypes 1 tot 12, geïdentificeerd door de rijkdom van hun componenten.

Bij de meer dan 300 soorten hoort de 'gewone' tijm - *Thymus vulgaris* en de 'kleine of wilde' tijm - *Thymus serpyllum*. Verschillende werkzame stoffen zorgen voor de therapeutische werking: thymol, carvacrol, linalool, geraniol, flavonoïden, monoterpenen...

De standaardisatie in de laboratoria zorgt voor de kwaliteit, de stabiliteit en de werkzaamheid van het uiteindelijke farmaceutische product.

De eigenschappen

- ➔ **Antiseptische** eigenschappen: tijm bevat een etherische olie die veel fenolen bevat (voornamelijk thymol en carvacrol) en dat zijn uitstekende antiseptica in de strijd tegen bacteriën, schimmels en virussen.
- ➔ Thymol en carvacrol hebben ook een **bronchiale slijmoplossende en krampstillende werking**, voornamelijk bij acute of chronische bronchitis en in het algemeen bij alle aandoeningen van de bovenste luchtwegen. De etherische olie vergemakkelijkt zowel de bronchiale afscheiding als de uitdrijving van het slijm door middel van ciliaire bewegingen.
- ➔ De **ontstekingsremmende werking** is toe te schrijven aan het rozemarijnzuur, dat ook helpt de pijn te verminderen.
- ➔ **Antibacteriële** (geen resistente stammen) en **antivirale** eigenschappen: thymol is een antibacteriële stof die 25 keer krachtiger is dan fenol. De etherische olie heeft een antibacteriële (colibacillen, stafylokokken, enz.) en schimmelwerende werking die bewezen is door in vitro testen. Sommige onderzoeken toonden aan dat methicilline-resistente ziektekiemen worden vernietigd door twee afzonderlijke etherische oliën uit de destillatie van tijmolie.
- ➔ Tijm is een **antioxidant** en een receptor voor vrije radicalen.

Enkele voorzorgsmaatregelen bij gebruik

De literatuur vermeldt geen toxische bijwerkingen bij therapeutische doses. Overdreven doses thymol kunnen gastro-intestinale klachten, huiduitslag en soms leverschade veroorzaken. Het gebruik van tijm is niet aanbevolen voor mensen die allergisch zijn voor planten uit de familie van de lipbloemigen (munt, salie, rozemarijn, lavendel, wilde tijm, enz.). Anderzijds kan een gevoeligheid voor berkenpollen of selderij wijzen op kruisgevoeligheid met tijm.

Farmaceutische vormen en dosering

- ➔ **Thymi herba:** 1,5 tot 2 g per kop kokend water, 10 minuten laten trekken en filteren. Enkele koppen per dag.
- ➔ **Thymi extractum fluidum:** 30 tot 40 druppels 2 tot 3 maal per dag.
- ➔ **Thymi herba nebulisat:** 50 mg per capsule; 1 tot 2 capsules 3 maal per dag.
- ➔ **Thymus vulgaris T.M:** 40 druppels 3 maal per dag.

De mening van de EMA en WHO

- Het **EMA** beschouwt tijm van oudsher als een slijmoplossend middel tegen hoesten en tegen verkoudheden.
- De **WHO** erkent het gebruik van tijm "tegen dyspepsie en andere gastro-intestinale aandoeningen, tegen hoesten, bij verkoudheid of bronchitis, en als gorgelmiddel tegen keelontsteking". Tijm wordt in lokale toepassing ook genoemd voor zijn antiseptische en helende werking bij irritatie van de mond en op oppervlakkige wonden.

Wanneer kunt u tijm aanbevelen?

- ➔ **Ademhalingsstoornissen:** bronchitis, astma, griep, verkoudheid en hoesten...
- ➔ **Spijverteringsproblemen:** spijsverteringscomfort, verwijdering van gas, vermindert winderigheid en diarree.
- ➔ **Overige indicaties:** het handhaven van een goede mondhygiëne omdat het gingivitis verzacht, gaatjes voorkomt en de adem verfrist. Bovendien heeft tijm het vermogen om het immuunsysteem te stimuleren. Bij vermoeidheid of verlies van energie helpt het om het lichaam een 'boost' te geven.

Een speciale vermelding voor honing

Dankzij de bacteriedodende en antibiotische eigenschappen is honing geschikt voor bepaalde NKO-ziekten (laryngitis, hoesten) in de vorm van siropen, zuigtabletten of snoepjes om op te zuigen. De honing kan ook worden verdund in een tijmthee op drinktemperatuur. Oppassen toch: boven 40 °C verliest honing zijn therapeutische eigenschappen omdat de enzymen en vitaminen worden vernietigd.

ENTEROL[®] 250 mg

Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

	Publieksprijs
Enterol 10 capsules	€ 9,60
Enterol 20 capsules	€ 17,80
Enterol 50 capsules	€ 36,95
Enterol 10 zakjes	€ 9,60
Enterol 20 zakjes	€ 17,80
Enterol 10 blister capsules	€ 9,60
Enterol 20 blister capsules	€ 17,80

**ANTIBIOTICA KUNNEN HET NORMALE
EVENWICHT IN JE DARMEN VERSTOREN
EN SOMS DIARREE VEROORZAKEN.**



ENTEROL[®] VOORKOMT

ANTIBIOTICA-GEASSOCIEERDE DIARREE.*



* bij patiënten die voorbestemd zijn om diarree door *Clostridium difficile* te ontwikkelen, of te hervallen in een diarree veroorzaakt door *Clostridium difficile*.

2021_ENT_HCP_015

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie Enterol 250 mg harde capsules *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: Elk zakje poeder voor orale suspensie bevat 250 mg gelyofiliseerde *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 (hetzij minstens 6×10^9 levensvatbare cellen op het ogenblik van de fabricage en 1×10^9 gelyofiliseerde levensvatbare cellen op de vervaldatum). *Enterol 250 mg harde capsules*: Elke harde capsule bevat 250 mg gelyofiliseerde *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 (hetzij minstens 6×10^9 levensvatbare cellen op het ogenblik van de fabricage en 1×10^9 gelyofiliseerde levensvatbare cellen op de vervaldatum). Hulpstof(fen) met bekend effect (zie rubriek 4.4 van de SKP): *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: fructose, lactosemonohydraat, sorbitol. *Enterol 250 mg harde capsules*: lactosemonohydraat. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1 van de SKP. **FARMACEUTISCHE VORM** *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: Poeder voor orale suspensie. *Enterol 250 mg harde capsules*: Harde capsule. **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** • Preventie van diarree bij behandeling met breed spectrumantibiotica van patiënten voorbeschikt tot het ontwikkelen van diarree door *Clostridium difficile* of hervallen in een diarree veroorzaakt door *Clostridium difficile*. • Adjuverende behandeling naast orale rehydratie van acute diarree bij kinderen tot 12 jaar. **Dosering en wijze van toediening** **Dosering** Volwassenen: 2 tot 4 harde capsules of 2 tot 4 zakjes per dag, in 2 innames. **Pediatrie patiënten** Kinderen: 2 harde capsules of 2 zakjes per dag, in 2 innames. **Wijze van toediening** • Harde capsules: de harde capsules met wat water inslikken. • Zakjes: het poeder mengen in een glas water. **Te nemen voorzorgen voorafgaand aan gebruik of toediening van het geneesmiddel** Vanwege een risico op besmetting via de lucht, mogen zakjes of capsules nooit worden opengemaakt in patiëntenkamers. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg moeten tijdens het hanteren en het toedienen van probiotica handschoenen dragen, waarna de handschoenen onmiddellijk moeten worden weggegooid en de handen moeten worden gewassen (zie rubriek 4.4 van de SKP). **Duur van de behandeling** Preventie van een nieuwe episode of recidief van diarree door *Clostridium difficile*: 4 weken. Behandeling van diarree als aanvulling op orale rehydratie bij het kind: 1 week. **Contra-indicaties** • Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 van de SKP vermelde hulpstoffen. • Patiënten met een centrale veneuze katheter, patiënten in kritieke toestand of immuungecompromitteerde patiënten, vanwege een risico op fungemie (zie rubriek 4.4 van de SKP). • Allergie voor gisten, vooral *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. **Bijwerkingen** De bijwerkingen worden hieronder geklasseerd per orgaansysteem en volgens de frequentie. Die laatste wordt als volgt gedefinieerd: zeer vaak ($\geq 1/10$), vaak ($\geq 1/100$, $< 1/10$), soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$), zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$), zeer zelden ($< 1/10.000$), niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald).

Systeemorgaanklasse	Frequentie
Infecties en parasitaire aandoeningen	Zeer zelden : fungemie in patiënten met een centraal veneuze katheter en in patiënten in kritieke toestand of immuungecompromitteerde patiënten (zie rubriek 4.4 van de SKP), mycose door <i>Saccharomyces boulardii</i> CNCM I-745 Frequentie niet bekend : sepsis bij patiënten in kritieke toestand of immuungecompromitteerde patiënten (zie rubriek 4.4 van de SKP)
Immuunsysteemaandoeningen	anafylactische shock
Bloedvataandoeningen	anafylactische shock
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinumaandoeningen	dyspneu
Maagdarmstelselaandoeningen	verstopping, epigastralgie, abdominaal meteorisme (epigastralgie en abdominaal meteorisme werden waargenomen in klinische studies)
Huid- en onderhuidaandoeningen	jeuk, exantheem, Quincke-oedeem
Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen	dorst

Melding van vermoedelijke bijwerkingen Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijk bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het nationale meldsysteem België Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie Galileelaan 5/03 B-1210 Brussel Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** BIOCODEX Benelux NV/SA Marie Curiesquare 20 1070 Brussel België Tel: 0032(0)23704790 **NUMMERS VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: BE 269026 *Enterol 250 mg harde capsules in glazen flesje*: BE 269035 *Enterol 250 mg harde capsules in blisterverpakking*: BE 397896 **AFLEVERINGSWIJZE** Vrije aflevering **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** Herziening: 01/2021 Goedkeuring: 04/2021

BIOCODEX

Darmmicrobiota en antibiotica, gegarandeerd een verstoord evenwicht!

Alle oraal of parenteraal toegediende antibiotica kunnen de oorzaak zijn van een acute of zelfs chronische dysbiose. Welke rol kan het apotheketeam spelen bij het voorkomen van deze bijwerking?

▣ Mogelijke klinische manifestaties van post-antibiotische intestinale dysbiose

Dysbiose wordt gekenmerkt door kwalitatieve en kwantitatieve veranderingen in de darmflora, de metabole werking en de lokale distributie. Heel wat factoren kunnen bijdragen tot een dysbiose:

- ➔ stress,
- ➔ verandering(en) van het voedingspatroon,
- ➔ problemen met peristaltiek in het spijsverteringskanaal,
- ➔ blootstelling aan straling.



De inname van antibiotica is de belangrijkste oorzaak van dysbiose en de schadelijke gevolgen ervan.

Dysbiose is in feite een vermindering van de weerstand tegen de kolonisatie veroorzaakt door de verstoring van de microflora die als een barrière fungeren, een vermindering van het aantal micro-organismen dat niet-verteerbare koolhydraten afbreekt, met de mogelijkheid van diarree en verstoring van de elektrolytenbalans. De microbiota keren gewoonlijk een week tot twee maanden na inname van een antibioticum terug naar een toestand die de toestand benadert van vóór de behandeling. Er zijn echter aanwijzingen dat de gevolgen van blootstelling aan antibiotica voor de microbiota langer kunnen aanhouden.

▣ Dysbiose van meer dan een jaar na behandeling met antibiotica

De gevolgen van antibiotica duren soms veel langer dan verwacht. Onderzoekers ontdekten immers dat de diversiteit van de darmflora tot 4 maanden verstoord kan zijn in de groep patiënten die clindamycine gebruikten en tot 12 maanden na blootstelling aan ciprofloxacine. Alle antibiotica kunnen het darmecosysteem aantasten, al lijken sommige antibiotica agressiever dan andere. Een langdurige inname van antibiotica en combinaties van antibiotica veroorzaken meer bijwerkingen.



Diarree is een veelvoorkomende bijwerking op korte termijn. Allergische aandoeningen zoals astma of voedselallergieën en obesitas mogelijke gevolgen zijn dat op de lange termijn.

▣ Uw advies

Door deze veranderingen in de microbiota, resulterend in diarree en een opgeblazen gevoel, vermindert of stopt bijna 20% van de patiënten met de inname van antibiotica, met gevolgen die soms ernstig kunnen zijn. Het grootste risico is dat een slecht behandelde en aanhoudende infectie. Het andere risico betreft zowel de persoon zelf (het optreden van diarree of andere bijwerkingen) als het milieu (verspreiding van resistentie tegen antibiotica).

Om dysbiose te voorkomen, is het nodig dat u de klinische geschiedenis (ook in termen van antibiotische therapie) nagaat wanneer een patiënt zich bij u meldt met een antibioticavoorschrift. U kunt dan ook nagaan of hij zich bewust is van de uitdagingen van de behandeling. Het is in bepaalde situaties essentieel om te anticiperen en de patiënt te waarschuwen voor de mogelijke bijwerkingen op de darmen en probiotica te adviseren die het evenwicht van de darmmicrobiota behouden.



Talrijke onderzoeken toonden de waarde van probiotica aan bij het herstel van de darmmicrobiota: van bepaalde probiotica is bewezen dat ze effectief zijn bij de preventie en de behandeling van diarree gelinkt aan antibiotica.

Valeriaan, in de vuurlinie voor de aanpak van slapeloosheid

Het apotheketeam krijgt vaak te maken met klachten over slaapstoornissen en kan dus een actieve rol spelen door persoonlijke ondersteuning en advies over OTC-geneesmiddelen. Valeriaan, is van de verschillende therapeutische opties die u aan uw patiënten kunt aanbieden, het meest effectief en het meest gedocumenteerd.

PROFESSOR D. NEU, PSYCHIATER VAN HET SLAAPLABORATORIUM CHU BRUGMANN U.L.B./V.U.B.

▣ Hoe kan men chronische slapeloosheid behandelen?

De eerstekeuzebehandeling van chronische slapeloosheid is volgens alle huidige aanbevelingen, een niet-medicamenteuze aanpak gebaseerd op de principes van cognitieve gedragstherapie (= CGT). Ze richt zich vooral op de factoren die de slapeloosheid in stand houden. In deze context gaan we in op de vicieuze cirkel die start bij de mentale hyperactivering (zowel cognitief als emotioneel), onaangepast gedrag op basis van intuïtieve reacties vanwege de patiënt, cognitieve storingen (gedachten, piekeren en mentale anticipaties gerelateerd aan de gevolgen van een slechte nachtrust op wat men overdag doet), net als een slecht stressmanagement.

▣ Is CGT mogelijk in de apotheek?

Ja, sommige principes van deze therapie moet u in de apotheek steeds weer herhalen en benadrukken.

- ➔ Pas naar bed gaan als men moe is en stoppen met de gedachte dat men 8 uur moet slapen om in goede vorm te zijn.
- ➔ Als men in bed ligt, mag men geen tv-kijken, lezen, eten of gestrest raken. Het bed is er alleen voor seks en om te slapen.
- ➔ Als men na 20 minuten niet slaapt, staat men best opnieuw op en gaat men naar een andere kamer. Men gaat pas terug naar bed als men moe is. Dit zo vaak als nodig herhalen gedurende de nacht.
- ➔ De wekker instellen om elke dag rond hetzelfde tijdstip op te staan, ook tijdens het weekend.
- ➔ Overdag geen dutjes doen.

Dit advies, zeg maar opleiding, vereist relatief uitvoerige empathische vaardigheden (de aanpak van frustrerende elementen voor de patiënt, het beheer van het gebrek aan onmiddellijke therapeutische reacties) net als de noodzaak om de patiënt uit te leggen dat hij ook gemotiveerd moet zijn en blijven.

▣ Wat met de OTC farmacologische behandeling van slapeloosheid?

Valeriaan heeft in klinische onderzoeken een zekere mate van feitelijke bewijzen getoond qua effectiviteit bij hoge doses die over het algemeen meer bedragen dan 1 gram droogextract voor het slapengaan. Naar mijn mening is dit de enige effectieve en gevalideerde optie.

▣ Wat is de farmacologische werking van valeriaan?

De sedatieve en anxiolytische effecten van valeriaanwortel zijn bewezen in preklinische en klinische onderzoeken. Het is dan ook algemeen aanvaard dat de erkende preparaten op basis van valeriaanwortel de tijd die nodig is om in slaap te vallen verminderen en de slaapkwaliteit en het welzijn gedurende de dag verbeteren. Deze effecten worden verklaard door de tussenkomst in de werkingsmechanismen waarbij het GABAerge systeem, adenosine A1-receptoren en serotonerge 5-HT_{1A}-receptoren betrokken zijn. Valeriaan werkt op de GABAA-receptoren: in plaats van ze te binden aan de gamma-subeenheid zoals een benzodiazepine dat doet, bindt het zich aan de bèta-subeenheid. Deze verandering in de receptorverankering verklaart de slaapkwaliteit en de afwezigheid van nadelige effecten van valeriaan: geen geheugenstoornissen, tolerantie of afhankelijkheid.

▣ Zijn er onderzoeken die de effectiviteit van valeriaan valideren?

Talrijke onderzoeken konden de effectiviteit van valeriaan bij slapeloosheid aantonen, maar alleen bij hoeveelheden van 1 gram. U moet ook weten dat valeriaan een traditie heeft van meer dan 300 jaar in de behandeling van nerveuze opwindings- en slaapstoornissen. Volgens het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA, 2006) is valeriaan aanbevolen bij algemeen gebruik voor de verlichting van lichte nerveuze spanning en slaapstoornissen. Het bureau raadt aan om het voor te behouden voor volwassenen en kinderen ouder dan 12 jaar. Traditioneel geldt dat de werking van valeriaan geleidelijk wordt opgebouwd en dat een maximale effectiviteit pas na twee tot vier weken bereikt kan worden. Valeriaan is daarom vooral geïndiceerd bij chronische slapeloosheid. De literatuur vermeldt geen bijwerkingen, noch enige afhankelijkheid van therapeutische doses.

Ann Daelamans

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Sedistress Sleep filmomhulde tabletten • **KWALITATIEVE EN**

28 tabletten

10,50 €

KWANTITATIEVE SAMENSTELLING : Elke filmomhulde tablet bevat 500 mg droogextract van

56 tabletten

17,40 €

Valeriana officinalis L., radix (equivalent aan 2 g–3 g valeriaanwortel). • **FARMACEUTISCHE VORM:** Lichte blauwgekleurde, langwerpige, biconvexe filmomhulde tabletten van 18 x 7 mm. • **THERAPEUTISCHE INDICATIES :** Kruidengeneesmiddel gebruikt voor het verlichten van lichte nerveuze gespannenheid en slaapstoornissen. • **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING :** Adolescenten, volwassenen en ouderen: Voor het verlichten van lichte nerveuze gespannenheid : één tablet tot driemaal per dag. Voor het verlichten van slaapstoornissen: één tablet een half uur tot een uur voor het slapengaan, indien nodig voorafgegaan door een tablet in de loop van de avond. Maximale dagelijkse dosis: 4 tabletten. **Pediatrische patiënten:** Het gebruik bij kinderen jonger dan 12 jaar wordt niet aanbevolen. **Wijze van toediening:** Oraal gebruik. De tabletten moeten in het geheel worden doorgeslikt, zonder te kauwen, met een weinig water.

Slapeloosheid

Slaapstoornissen

Sedistress[®] Sleep
filmomhulde tabletten

Well-established use



Significatieve verbetering van de slaapkwaliteit¹ bij 80% van de patiënten

Vanaf 12 jaar

Geneesmiddel zonder gewenning

500 mg zuiver Valeriaanextract

Duur van de behandeling: Vanwege de geleidelijke werking is valeriaanwortel niet geschikt voor de acute behandeling van lichte nerveuze gespannenheid en slaapstoornissen. Voor een optimaal effect van de behandeling is **een continue inname gedurende 2 tot 4 weken aanbevolen.** Als de symptomen na 2 weken continu gebruik aanhouden of verergeren, is het raadzaam om een arts of apotheker te raadplegen. • **CONTRA-INDICATIES :** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. • **BIJWERKINGEN :** Maag- en darmproblemen (bv. misselijkheid, buikkrampen) kunnen optreden na het inslikken van middelen op basis van valeriaanwortel. De frequentie ervan is niet bekend. Het is raadzaam om een arts of apotheker te raadplegen als er andere ongewenste effecten optreden die hierboven niet vermeld zijn. • **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. • **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN :** BE468195 • **WIJZE VAN AFLEVERING :** Vrije aflevering. • **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST :** 07/2019.

**Tilman[®]**

¹ Bent et al. Valerian for sleep : a systematic review and meta-analysis. Am J Med. 2006;119:1005-12.

ACTIVOX[®] Propolis

NEUS EN KEEL

DE KEEL VERZACHTEN EN HET IMMUUNSYSTEEM VERSTERKEN



**BESTANDELEN
VAN PLANTAARDIGE
OORSPRONG**

Verzacht de geïrriteerde keel <
Maakt de luchtwegen vrij <
Verzacht en beschermt de slijmvliezen <

24 zuigtabletten
Gebruiksaanwijzing: vanaf 6 jaar.
Zuig 1 tot 3 tabletten per dag, naar behoefte.
Neem op een afstand van medicatie (1 uur).



> Verzacht de keelpijn
> Verzacht heesheid in de keel
> Versterkt het immuunsysteem

Spray van 30 ml
Gebruiksaanwijzing:
vanaf 12 jaar.
2 verstuivingen,
3 maal per dag

Voedingssupplementen verkrijgbaar in apotheken en parafarmacies.

Niet gebruiken bij zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen met een voorgeschiedenis van allergieën voor bijenkorfproducten

Ik heb keelpijn!

Een ontsteking van de keelholte, de amandelen of het strottenhoofd, alleen of samen met een verkoudheid, al dan niet samen met hoesten, met of zonder stemverlies... keelpijn is een 'klassieker' in de apotheek. De behandeling ervan vereist slechts zeer zelden antibiotica.

Keelpijn komt zelden alleen voor en gaat meestal samen in een context van acute nasofaryngitis: de rhinitis is min of meer mucopurulent met vermoeidheid en soms koorts als bijkomende symptomen.

De oorzaak?

90% van de acute keelontstekingen is goedaardig (vooral viraal) en slechts 10% vereist een medisch advies. Keelontsteking is verantwoordelijk voor amper 5 tot 9% van de tonsillitis bij volwassenen. Het komt vaker voor bij kinderen, vooral tijdens de eerste jaren op school. Bij kinderen jonger dan 2 jaar is faryngitis bijna uitsluitend viraal.

De behandeling

60 tot 75% van de tonsillitis bij kinderen en 75 tot 90% bij volwassenen wordt veroorzaakt door virussen waar antibiotica geen effect en dus geen zin hebben. **Het doel van de behandeling is vooral om de last van de patiënt te verlichten, ongeacht de oorzaak.**

Virale tonsillitis geneest spontaan binnen een paar dagen. De behandeling richt zich vooral op de symptomen.



Keelpijn, inclusief keelontsteking, is een aandoening die in de meeste gevallen op natuurlijke wijze naar genezing evolueert en waarvoor geen antibiotica nodig is.

De lokale behandeling

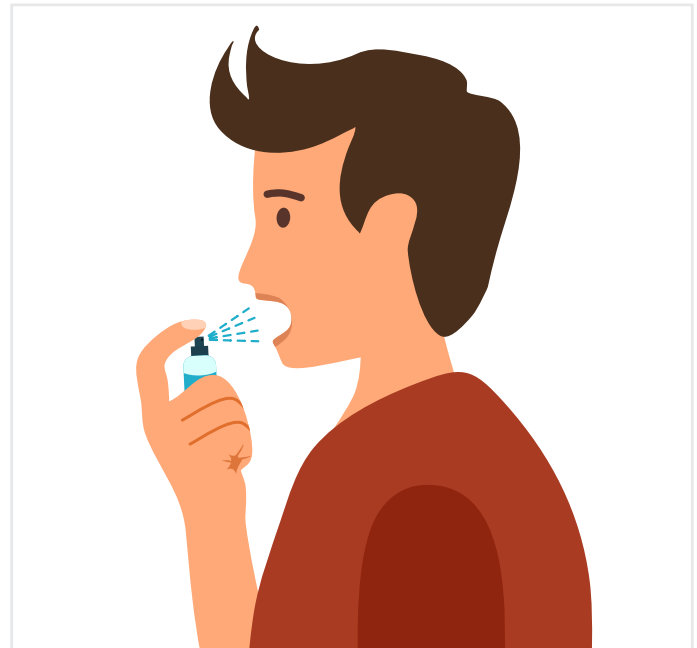
U kunt mondspoelingen en zuigtabletten als lokale behandelingen aanbevelen aan uw patiënten.

Aangezien het verschil in werkzaamheid tussen deze twee galenica niet groot is, kiest de patiënt zelf.

- ➔ **De zuigtabletten** zorgen voor een langdurig contact met het slijmvlies en verhogen de speekselafscheiding. Op iets zuigen stimuleert de aanmaak van speeksel, wat de ontstoken slijmvliesen smeert en verzacht.
- ➔ **De spray** is snel en gemakkelijk in gebruik. Het is altijd het beste om even te gorgelen voordat men het doorslikt.

Sprays of zuigtabletten zijn samengesteld met dezelfde werkzame stoffen:

- ➔ **De antiseptica** (dequalinum, chloorhexidine, benzoxonium, dichloor-ben-zyl-alcohol, cetrime, hexetidine, povidonjodium, enz.) waarvan de werking is bewezen op bepaalde gram-



positieve en gramnegatieve bacteriën, op bepaalde schimmels en soms zelfs op bepaalde virussen.

- ➔ **Een antibiotische werking** verhoogt het risico op de ontwikkeling van resistente ziektekiemen.
- ➔ **Anesthetica** verzachten de pijn. Lidocaïne wordt het meest gebruikt, in verhouding tot tetracaïne, dat een groter risico op overgevoeligheid heeft. De zuigtabletten worden 1 uur na een maaltijd ingenomen en zijn niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 6 jaar.
- ➔ **Flurbiprofen** heeft als indicatie de behandeling van acute keelpijn vanaf 12 jaar. Het is beschikbaar in de vorm van zuigtabletten. Vergeet niet dat het hier gaat om een NSAID, met alle bijbehorende voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties van dien (bijvoorbeeld zwangere vrouwen), om het risico van bagatellisering en verwarring met niet-medicinale zuigtabletten te voorkomen.
- ➔ **Ambroxolhydrochloride** heeft een ontstekingsremmend effect en vermindert aanzienlijk de afgifte van cytokinen door mononucleaire of polymorfonucleaire cellen in het bloed, maar ook door weefselgebonden cellen.

Wat met fytotherapie?

- ➔ **Planten met slijmstoffen: heemst** (*Althaea officinalis*), **kaasjeskruid** (*Malva sylvestris*), **Koningskaars** (*Verbascum thapsus*), **weegbree** (*Plantago minor*). De slijmstoffen zorgen voor een verzachtende werking.

- ➔ **Planten met antiseptische werking via hun etherische olie:** oregano, grove den, zilverspar, wilde tijm, gewone tijm.
- ➔ **Samentrekkende planten met tannines:** agrimonie (*Agrimonia eupatoria*), wijnstok (*Vitis vinifera*), zwarte vlierbes (*Sambucus nigra*), weegbree (*Plantago minor*). Virussen hechten zich gewoonlijk aan cellen via oppervlakte-glycoproteïnen. Het virus komt de cel binnen via proteasen die de celwand vernietigen. Daarnaast zijn er duizenden tannines (procyanidinen) in het plantenrijk die zich specifiek kunnen binden aan verschillende eiwitten en ze kunnen neutraliseren. Door zich aan de eiwitten te binden, werken de tannines zowel beschermend als genezend voor de slijmvliezen. Ze hebben een antiseptische werking.
- ➔ **De bovengrondse delen van Gewone raket of *Erysimum officinale*** = *Sisymbrium officinale*) worden gebruikt tegen heesheid of afonie (klankloosheid) door laryngitis en faryngitis. Dit effect is te danken aan de glucosinolaten in de plant. Het is de favoriete plant van advocaten, acteurs en zangers.
- ➔ **Karmozijnbes** (*Phytolacca decandra*) verzacht de keel en wordt aanbevolen bij heesheid.

Wat met de aromatherapie?

- ➔ **Oregano (*Origanum compactum*):** orale toediening
Volwassenen: één druppel, 3 keer per dag gedurende 5 dagen. Systematisch combineren met een etherische olie voor leverbescherming (bijvoorbeeld citroenolie).
- ➔ **Thymol-tijm (*Thymus vulgaris*):** orale toediening
Volwassenen: één druppel, 3 keer per dag, gedurende 5 dagen. Combineer systematisch een etherische olie voor leverbescherming (bijvoorbeeld citroenolie).
- ➔ **(Winter)bonenkruid (*Satureja montana*):** orale toediening
Volwassenen: driemaal daags één druppel gedurende 5 dagen.
Kind ouder dan 12 jaar: één druppel, tweemaal per dag, gedurende 5 dagen. Systematisch combineren met een etherische olie voor leverbescherming (citraenolie).
- ➔ **Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*):** orale toediening
Volwassenen: 3 keer per dag 2 druppels.



Bijenproducten

- ➔ **Propolis** staat bekend als het 'natuurlijke schild' van de bijenkorf. Het wordt gebruikt om de binnenmuren van de bijenkorf te 'coaten' en vast te zetten, de structuur te versterken en de openingen van de bijenkorf te sluiten.

Het heeft antioxiderende eigenschappen en een benchmarkwerking op de immuniteit. De antibacteriële en antivirale eigenschappen van bruine propolis zijn gekoppeld aan het hoge gehalte aan flavonoïden (galangine, chrysin en pinocembrine). Dankzij deze verschillende farmacologische effecten helpt propolis bij de bestrijding van alle infecties en ziekten met virale overdracht, zoals verkoudheid, griep, keelpijn, bronchitis of angina. Het verlicht ook patiënten met een chronische hoest, laryngitis of rhinitis dankzij de ontstekingsremmende eigenschappen. Propolis bevordert ook de afweer van het lichaam tegen externe aanvallen dankzij de flavonoïden die het antiseptische en antibiotische eigenschappen geven.

- ➔ **Honing** is een complexe stof die bestaat uit meer dan 180 elementen. Hij is hoofdzakelijk samengesteld uit suikers, gemiddeld ongeveer 80%. Het watergehalte bedraagt ongeveer 18%. Er is een grote verscheidenheid aan ondergeschikte componenten, waaronder fenolzuren en flavonoïden, enzymen (glucose-oxidase en catalase), ascorbinezuur, carotenoïden, organische zuren, aminozuren, eiwitten, alfatocoferol en meer dan 30 mineralen (calcium, natrium, magnesium, kalium, koper, mangaan, chloor...).

Honing wordt gebruikt als middel voor de groei en tegen vermoeidheid, bij keelirritatie en zelfs bij hoest. Dankzij zijn antibacteriële en antivirale werking, bevestigd door talrijke studies, is het een werkzame stof bij uitstek bij heel wat winterkwalen.

Wat met de homeopathie?

- ➔ **Belladonna 5 CH:**
bij een rode keel, hoge koorts en wanneer de patiënt rusteloos is.
- ➔ **Mercurius corrosivus 5 CH:**
de patiënt klaagt over een branderig gevoel.
- ➔ **Capsicum 5 CH:**
pijn verbetert door warme dranken.
- ➔ **Phytolacca 5 CH:**
de patiënt heeft de indruk een droge keel te hebben. De pijn straalt uit naar de oren.
- ➔ **Mercurius bi-iodatus 5 CH:**
de pijn blijft links gelokaliseerd.
- ➔ **Mercurius proto-iodatus 5 CH:**
de pijn blijft rechts gelokaliseerd.
Wanneer er ook sprake is van een gelokaliseerde splinterachtige pijn, 4 keer per dag Hepar sulfuris calcareum 9 CH, 5 granulen toevoegen.

Wanneer verwijst u door naar een arts?

- ➔ Angina in de context van een epidemie.
- ➔ Angina en roodvonk in de directe familie.
- ➔ Risicopatiënten: hart- of niergeschiedenis, transplantatie of immuungecompromitteerde patiënten.
- ➔ Als de keelpijn ernstig is, het slikken verstoort, een grote pijnlijke lymfeklier, of men moeite heeft met spreken of bewegen van de mond en nek.
- ➔ Terugkerende angina.
- ➔ Als de pijn of vermoeidheid na 5 dagen aanhoudt.

Protefix®

Een volledig gamma voor kunstgebitten



- ✓ Langdurige kleefkracht
- ✓ Rechtstreeks aan te brengen op de natte prothese



NIEUW:

Protefix PREMIUM met 7-voudige werking
voor optimale bescherming en draagcomfort

- ① Natte kleefkracht
- ② Extra sterk
- ③ Verzorging
- ④ Kruidenbescherming
- ⑤ Draagcomfort
- ⑥ Kruidenkracht
- ⑦ Zachte frisheid





Eerste Ginkgo biloba met **verlengde werking**
(long acting)



Beter opgenomen dan standaard GBE¹
(AUC x2)

1. Ginkgo biloba extract.

NEW



**Hoog gedoseerd
Ginkgosome™**

Ondersteunt het geheugen² met slechts 1 capsule per dag.

Cogniton® focus 280 mg LA is een voedingssupplement. Verbeterde formule. Betere absorptie.

NEW



**Zorgt voor
extra energie³**

Ideaal voor studenten en voor de actieve bevolking.

Cogniton® plus energy 140 mg LA is een voedingssupplement.

2. Ginkgo Biloba ondersteunt geheugen en concentratie.

3. Guarana en vitamine B5 dragen bij tot het normaal energieleverend metabolisme en vermindering van vermoeidheid.

DEPHARM

De milde cognitieve stoornis, het eerste stadium van de ziekte van Alzheimer?

De milde cognitieve stoornis - of Mild Cognitive Impairment – MCI - is groter dan de normale cognitieve achteruitgang te wijten aan de leeftijd. Ze wordt gedefinieerd door geheugenproblemen en andere cognitieve problemen die voldoende duidelijk zijn om te worden gemeten, maar zonder dat ze significant voel- of zichtbaar zijn in het dagelijks leven.



MCI is een heterogeen klinisch syndroom dat zich uit in etiologische factoren, klinische patronen of klinisch verloop.

Wat zijn de symptomen?

De milde cognitieve stoornis is een hiërarchisch klinisch syndroom dat een verandering in de cognitieve functie en tekorten op neuropsychologische tests weerspiegelt, terwijl ze de dagelijkse activiteiten relatief weinig beïnvloed.

Bij de diagnose van een MCI moet men rekening houden met verschillende criteria. Ouderen (50+) moeten klagen over minstens één cognitieve stoornis (geheugenverlies, taalstoornis...). De klacht moet worden bevestigd door iemand die dicht bij de patiënt staat en objectief moet zijn door zijn geheugenprestaties te meten (een geheugentest). Tweede criterium: de persoon moet nog voldoende zelfstandig zijn om de diagnose dementie uit te sluiten. Hij moet zich nog steeds zelfstandig kunnen verplaatsen, boodschappen kunnen doen, koken of zelfs haar rekeningen kunnen betalen.

Hoe evolueert de MCI?

MCI is geclassificeerd als een pathologie die een neurodegeneratieve ziekte kan voorspellen. Dit betekent echter niet dat alle mensen met MCI automatisch dement worden. Het is aangetoond dat de toestand van de patiënt in sommige gevallen kan stabiliseren of positief kan evolueren. De nieuwe MCI-criteria worden voorgesteld voor gebruik in klinisch onderzoek. De identificatie van patiënten met een verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer is hierbij een belangrijke doelstelling. Lopende klinische en neuroimaging-

technieken richten zich op de identificatie van mensen met milde cognitieve stoornissen die het meest waarschijnlijk overgaan naar alzheimerdementie (AD).

Voorkomen kan en moet

Er bestaat geen specifieke behandeling voor milde cognitieve stoornis, maar het is aanbevolen om een gezonde levensstijl te hebben om MCI te voorkomen, omdat roken, een sedentaire levensstijl, stofwisselings- of fysiologische stoornissen mogelijk verantwoordelijk zijn voor de achteruitgang van het intellectuele en psychische vermogen.

Studies toonden aan dat sommige patiënten met milde cognitieve stoornissen vooruitgang boeken wanneer ze hun levensstijl veranderen, bijvoorbeeld wanneer ze hun cognitieve en fysieke bezigheden verhogen en de blootstelling aan stress verminderen.



Melatonine is geïndiceerd voor slaapstoornissen geassocieerd met milde cognitieve stoornissen.

Ginkgo biloba heeft dankzij zijn rijkdom aan werkzame stoffen verschillende erkende indicaties die de effecten op het geheugen kunnen verklaren. De flavonoïden en terpeenlactonen in Ginkgo bestrijden de vrije radicalen wat bijdraagt tot de neuro- en cardioprotectieve werking van deze plant. De belangrijkste indicatie van Ginkgo biloba is circulatoire insufficiëntie in de hersenen: dit kan leiden tot 12 symptomen: moeite met concentreren en herinneren, afwezigheid, verwardheid, gebrek aan energie en initiatief, verminderde fysieke prestaties, depressieve toestand, angst, duizeligheid, oorsuizingen en hoofdpijn. Ginkgo verbetert inderdaad zowel het leervermogen als de werking van het geheugen. Tegenwoordig wordt het gebruikt bij de behandeling van cognitieve stoornissen die verband houden met veroudering en gelinkt zijn met de behandeling van de ziekte van Alzheimer (stadium I). Ginkgo biloba kan langdurig worden aanbevolen of zo lang het nodig is om een hoog concentratieniveau te hebben. De effectiviteit ervan wordt na minimaal 2 maanden geëvalueerd.

Ann Daelemans

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

EXOMEGA CONTROL EMOLLIËRENDE BALSEM

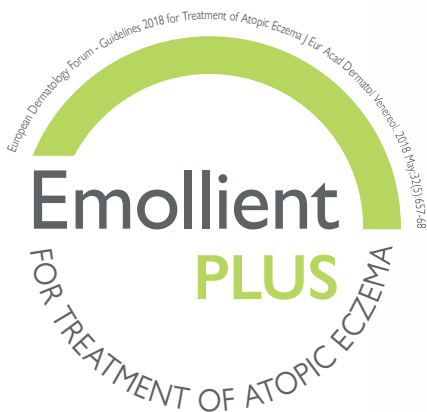
EXOMEGA CONTROL

DROGE HUID MET NEIGING TOT ATOPISCH ECZEEM

Verzacht het gevoel ✓
van jeuk

Houdt het gevoel ✓
van irritatie
onder controle

Gelaat en lichaam ✓



Vanaf de geboorte



GEPATENTEERD PLANTENKIEMEXTRACT VAN RHEALBA® HAVER

- Dermatologische eigenschappen:
 - Herbalancerend
 - Kalmerend
 - Herstellend
- Geen aantoonbare eiwitten
- Rhealba® Haver afkomstig uit de biologische landbouw
- Made in France



Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Beschikbaar in de apotheek en parafarmacie

Voorkeursbehandeling voor een droge huid

De uitdroging en een droge huid zijn steeds vaker voorkomende aandoeningen waar elke patiënt gedurende zijn leven ooit mee te maken krijgt. De behandeling van een droge huid is gebaseerd op het gebruik van vochtinbrengende en verzachtende middelen die de hydratatie en de hydrolipidenfilm moeten herstellen.



gisch droge huid weerspiegelt een normale evolutie die te maken heeft met de aard van de huid en die in de loop van de tijd varieert. Een pathologisch droge huid is dan weer het resultaat is van een wijziging van de huidbarrièrefunctie en gaat gepaard met bepaalde huidaandoeningen zoals psoriasis of atopische dermatitis.

➔ Xerose is een medische term voor alle soorten droge huid en is te wijten aan een disfunctie van de huidbarrière die rechtstreeks verband houdt met een onbalans van de lipiden die het intercorneocyt-cement vormen. Dit cement is samengesteld uit ceramiden, vrije vetzuren en sterolen. Elke kwalitatieve en kwantitatieve verstoring in de rangschikking van deze lipiden leidt tot verstoringen in de keratinisatie en in de controle van de hydratatie. Het stratum corneum wordt dikker en de cellen schilferen abnormaal in clusters af, en niet langer corneocyt na corneocyt. Er kunnen ook barstjes verschijnen. De verstoring van de hydratatie van de huid is gekoppeld aan een toename van de Transepidermal Water Loss (TEWL) min of meer geassocieerd met een tekort aan de hydrolipidenfilm op het huidoppervlak.

▣ Verschillende oorzaken

De toestand van uitdroging of droge huid kan tijdelijk of permanent zijn en veroorzaakt zijn door:

- ➔ Klimatologische invloeden (koud, warm, zon, enz.) of cosmetica (uitdrogende stoffen, reinigende middelen, enz.)
- ➔ Orale of lokale medicatie.
- ➔ De natuurlijke huidveroudering door de leeftijd die, door de vertraging van de celvernieuwing, leidt tot een toename van de dikte van het stratum corneum en het dunner worden van de epidermis.
- ➔ Genetische aanleg: ichthyosis is een zeer droge, schilferige huid over een grote zone, moeilijk behandelbaar, pathologisch en overeenkomt met een dermatose die wordt gekenmerkt door een genetisch tekort in de aanmaak van profilaggrine.
- ➔ Dermatologische pathologieën: psoriasis, atopische dermatitis, enz.

▣ Uitgedroogd maar niet altijd droog

U krijgt ongetwijfeld vaak vragen over een 'trekkende' huid. U moet dan kunnen diagnosticeren of de huid min of meer uitgedroogd is, min of meer droog is of beide symptomen heeft. De objectieve tekenen zijn niet altijd duidelijk en kunnen worden verergerd door exogene of endogene factoren: vervuiling, seizoenen, gebruik van slecht aangepaste reinigingsproducten, huidziekten, enz.

- ➔ Een droge huid onderscheidt zich van de normale huid doordat ze haar zachtheid en soepelheid verliest. Ze wordt dof, schilfert en er duiken tintelingen en een trekkerig gevoel op. Een fysiolo-



Een droge huid kan in tegenstelling tot een uitgedroogde huid, pathologisch worden. Er zijn producten verkrijgbaar in apotheken die de huidbarrière verrijken en beschermen.

▣ Gericht advies

Het identificeren van de risicoprofielen van een droge huid vergemakkelijkt uw gericht advies; zelfs om te anticiperen op het fenomeen. Dit is het geval voor patiënten die een medicamenteuze behandeling ondergaan of een ziekte hebben die hen blootstelt aan een droge huid. Ook sommige huidtypes, zoals de zwarte en gemengde huid, zijn vatbaar(der) voor deze huidaandoening, vooral in een gematigd klimaat waar een lagere luchtvochtigheid het vochtverlies bevordert en de celvernieuwing vertraagt.

▣ De behandelingen om de droge huid te verlichten

De aanvulling van de hydrolipidenfilm, de versterking van de intercorneocytcohesie, de vertraging van de vochtverdamping, het behoud of herstel van de hydratatie van het stratum corneum zijn de doelstellingen van een behandeling die de droge huid moet

verlichten. Verzachtende middelen behouden en herstellen de barrièrefunctie van een droge huid. Een gebrekkige huidbarrière laat een bepaald aantal irriterende stoffen, zelfs potentiële allergenen, door. De cellen in de epidermis, vooral keratinocyten, geven mediators af die cascade-reacties veroorzaken en ontstekingen veroorzaken. De handhaving van de kwaliteit van het lipidecement van het stratum corneum is een essentiële stap in de verzorging van een droge huid. Moisturizers zijn verzorgingsproducten die de ruwheid van de huid verminderen en het watergehalte van de oppervlaktelagen verhogen. Exfoliators (scrubs) denatureren de corneodesmosomen (een eiwitstructuur die de corneocyten met elkaar verbindt). Het aantal huidschubben vermindert dus en de huid is gladder.

Het gebruik van zachte verzorgingsproducten die de huid beschermen en verzachten, opgevolgd door het regelmatig aanbrengen van een vochtinbrengende crème of een voedend product, zijn goede tips voor uw patiënten met een droge huid. De ideale behandeling moet de opperhuid grondig herstructureren om de TEWL te beperken. Ze moet ook de huid beschermen tegen invloeden van buitenaf, de huid kalmeren en de hydrolipidenfilm duurzaam herstellen. De galenische behandelingen zijn geformuleerd met een uitstekende biologische beschikbaarheid om de werkzame moleculen te bevorderen en bieden sensorische eigenschappen om het aangename aspect van de behandeling te garanderen.

Hydrateer en voed de huid van binnenuit

Naast de actuele verzorging wordt een voeding die veel vitamines, mineralen en vetzuren bevat, aanbevolen. *“Of hun huid nu uitgedroogd of droog is, een van de eerste vragen die ik stel aan de vrouwen die ik op consult krijg, gaat over hun voeding. Zoals we weten is onze huid een perfecte weerspiegeling van onze voedingsgewoonten en sommige essentiële stoffen, zoals vitamines, worden niet in voldoende hoeveelheden aangevoerd via onze voeding. Om dit gebrek te compenseren en de kwaliteit van de huid te verbeteren, raad ik voedingssupplementen aan. Het is immers bekend dat de doeltreffendheid van een dagelijks gebruikt topisch middel sterk kan verbeteren door voedingssupplementen,”* merkt dermatologe Dr. Isabelle Catoni, op.

Omega 3 en 6 vetzuren: een vitale balans voor de huid

Veel plantaardige oliën kunnen meervoudig onverzadigde vetzuren aanbrengen. Onder hen linolzuur en gamma-linoleenzuur, twee bestanddelen van de fosfolipiden van de celmembranen, die zorgen voor vloeibaarheid. Hun tekort, boven op een enzymatisch tekort dat vaak wordt waargenomen tijdens het ouder worden, maar ook in het geval van stress, roken of alcoholisme, is verantwoordelijk voor de toename van de uitdroging door de verstoring van de huidbarrière, een verlies van de epidermale elasticiteit en het verschijnen van schubben en rimpels op het huidoppervlak.

De meervoudig onverzadigde vetzuren van

de omega-3-familie zijn:

- EPA = eicosapentaeenzuur olie: visolie, vooral van zalm.
- DHA = decosa-hexaeenzuur
- Alfa-linoleenzuur: lijnzaadolie, olijfolie.

De meervoudig onverzadigde vetzuren van de omega-6-familie zijn:

- gamma-linoleenzuren: teunisbloem- en bernagieolie.
- linolzuren: maïs-, zonnebloem-, saffloer- en sojaolie.

De omega's 3 en 6 normaliseren de barrièrefunctie van de huid door hun integratie met membraanfosfolipiden en het reguleren van de doorlaatbaarheid van de huid, waardoor de TEWL onder controle wordt gehouden en de hydratatie behouden blijft. Ze fungeren ook als voorlopers van de prostaglandinen, cellulaire en intercellulaire mediators, waarvan de rol in het genezingsproces, de regulatie van keratinisatie en in het evenwicht van immunfenomenen enorm belangrijk is.



Een tekort aan vetzuren kan leiden tot verschillende huidziekten: xerose, atopie, psoriasis, eczeem, acne, roos en verschillende (wond)genezingsproblemen.

Hoewel deze oliën van nature veel tocoferolen bevatten, zijn ze door hun hoog gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren gemakkelijk oxideerbaar. Het is over het algemeen noodzakelijk om een antioxidant als vitamine E toe te voegen.

Uw advies

- Schuimbaden vermijden met te veel reinigingsmiddelen, net als waterige of hydroalcoholische tonische lotions.
- De voorkeur geven aan geëmulgeerde melk of micellaire oplossingen.
- Adviseer overvette zepen, dermatologische zepen, syndets.
- Beveel bad- of doucheoliën aan op het lichaam of gezicht, direct op de natte huid of in het badwater.
- De huid drogen met een minimum aan wrijving, bijvoorbeeld door ze te deppen met een zachte handdoek.
- Het is oppassen met te frequente of agressieve scrubs die het huidprobleem accentueren!
- Water vermijden dat te heet, te hard of te chloorhoudend is, omdat dit een droge huid verergert.
- Raad wollen kleding af maar wel katoenen kleding aan.
- Benadruk dat de blootstelling aan de zon zonder bescherming of hydratatie na de blootstelling, airco of roken, de droogheid van de huid vergroot.

Ann Daelemans

VOEDINGSSUPPLEMENT
N°1 DROGE HUID*

30 JAAR ERVARING



Voedingssupplement

WERKT VAN BINNENUIT
VOOR EEN BETER
HUIDCOMFORT

Bereid uw patiënten voor op de winter met *Oscillococcinum!*

Voor de hele familie

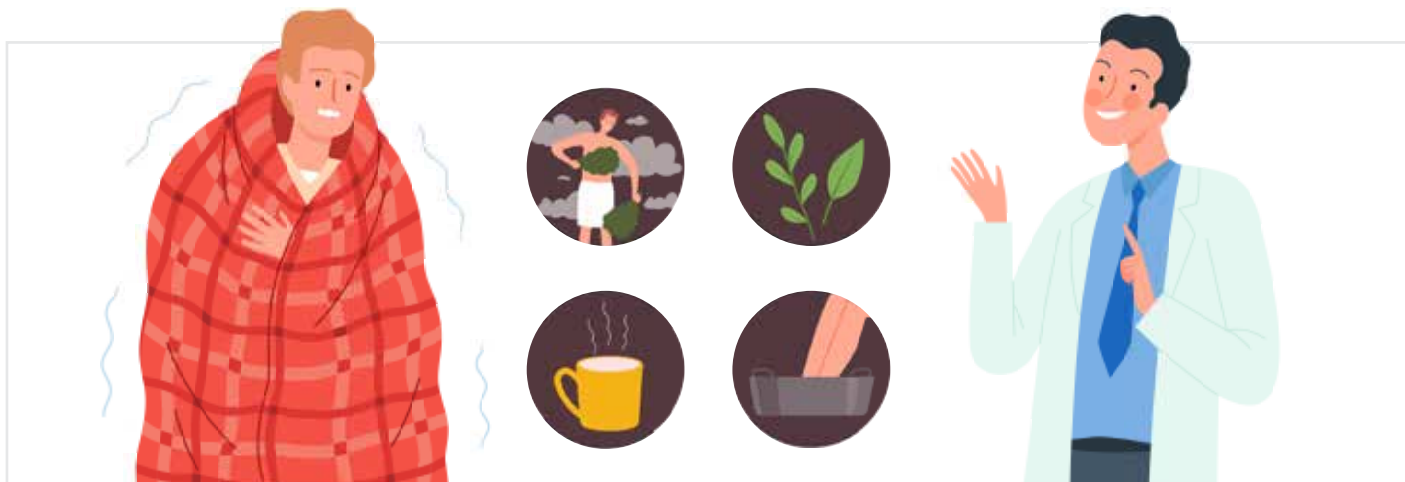


Eén dosis per week

**tijdens blootstellingsperiode aan griep
kan de intensiteit van de griepsymptomen verminderen!**

1. NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: OSCILLOCOCCINUM®, globulen 2. KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING: Voor 1 dosis van 1 g globulen: Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K 0,01 ml Hulpstoffen met bekend effect: sacharose, lactose. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. 3. FARMACEUTISCHE VORM: Globulen 4. KLINISCHE GEGEVENS 4.1 Therapeutische indicaties: Homeopathisch geneesmiddel dat traditioneel gebruikt wordt bij de behandeling van griepstoestanden: rillingen, spierpijn, koorts, hoofdpijn. Oscillococcinum verkort de duur van de griepsymptomen. Tijdens de blootstellingsperiode aan griep kan een wekelijks gebruik de intensiteit van deze symptomen verminderen. 4.2 Dosering en wijze van toediening: Oraal gebruik. Volwassenen en kinderen: De dosering varieert naargelang het moment waarop men begint: - tijdens de blootstellingsperiode aan griep: 1 dosis per week. - beginnende griepstoestand: zo vroeg mogelijk 1 dosis, eventueel 2 tot 3 keer herhalen met een interval van 6 uur. - uitgebroken griepstoestand: 's morgens en 's avonds 1 dosis gedurende 1 tot 3 dagen. Het geneesmiddel moet ten minste 15 minuten vóór of 1 uur na de maaltijd worden ingenomen. Alle globulen van de dosis in de mond laten oplossen. Voor kinderen jonger dan 1 jaar moeten de globulen vooraf in water worden opgelost. 4.3 Contra-indicaties: Overgevoeligheid voor het werkzame bestanddeel of voor één van de hulpstoffen. Bij patiënten die lijden aan galactose-intolerantie, Lapp lactose-tekort of aan een glucose-galactose malabsorptie syndroom (zeldzame erfelijke ziekten). Bij patiënten die lijden aan fructose-intolerantie, een glucose-galactose malabsorptie syndroom of een sucrase-isomaltasedeficiëntie (zeldzame erfelijke ziekten). Niet van toepassing. 4.4 Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik: Niet van toepassing. 4.5 Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie: Niet van toepassing. 4.6 Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding: Niet van toepassing. 4.7 Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen: Niet van toepassing. 4.8 Bijwerkingen: Tot op heden werden geen bijwerkingen gemeld. Melding van vermoedelijke bijwerkingen: Het is belangrijk om na autorisatie van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg worden verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het nationale meldsysteem: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie EUROSTATION II Victor Hortaplein, 40/ 40 B-1060 Brussel Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be 4.9 Overdosering: Niet van toepassing. 5. FARMACOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN 5.1 Farmacodynamische eigenschappen: Het gebruik van dit geneesmiddel berust op het traditioneel homeopathisch gebruik van zijn bestanddeel. Volgens de geleverde gegevens verkort de inname van Oscillococcinum de duur van de griepsymptomen en kan een wekelijks gebruik tijdens de blootstellingsperiode aan griep de intensiteit van de symptomen verminderen. 5.2 Farmacokinetische eigenschappen: Niet van toepassing. 5.3 Gegevens uit het preklinisch veiligheidsonderzoek: Niet van toepassing. 6. FARMACEUTISCHE GEGEVENS 6.1 Lijst van hulpstoffen: Sacharose Lactose 6.2 Gevallen van onverenigbaarheid: Niet van toepassing. 6.3 Houdbaarheid: 5 jaar. 6.4 Speciale voorzorgsmaatregelen bij bewaren: Voor dit geneesmiddel zijn er geen speciale bewaarcondities. 6.5 Aard en inhoud van de verpakking Buisje van polypropyleen met een dop van polyethyleen. Doos van 3, 6 of 30 dosissen van 1 g. Niet alle verpakkingen kunnen gecommercialiseerd zijn. 6.6 Speciale voorzorgsmaatregelen voor het verwijderen: Geen bijzondere vereisten. 7. HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN: BOIRON 2 avenue de l'Ouest Lyonnais 69510 Messimy Frankrijk 8. NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN: HO-BE457120 9. DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING: 16/04/2014 10. DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST: 16/04/2014





Homeopathisch advies bij grieperigheid

Wanneer de winter eraan komt kan homeopathie van pas komen om griep en griepige kwalen te voorkomen en te behandelen.

Wie is de vijand?

- ➔ Het griepsyndroom, dat men vaak gewoon een verkoudheid noemt, wordt vaak verward met griep die wordt veroorzaakt door het griepvirus. Het griepsyndroom vertoont echter over het algemeen symptomen die minder ernstig zijn dan de seizoensgriep en de oorzaken van dit syndroom kunnen worden veroorzaakt door meer dan 200 soorten virussen (rhinovirus, adenovirus, enz.).
- ➔ Het griepvirus is zeer besmettelijk. Het verspreidt zich door de speekseldruppeltjes van een nies- of hoestbui. Deze directe overdracht van mens op mens via de lucht verklaart de snelheid waarmee dit virus zich op openbare plaatsen verspreidt. Het virus vermenigvuldigt zich in de cellen van het slijmvlies van de luchtwegen. De incubatie duurt 24 tot 72 uur.
- ➔ Het begint plots samen met een koorts van +/- 40 ° C met hevige koude rillingen en ongemak, diffuse spier- en hoofdpijn, asthenie, anorexia, aantasting van de luchtwegen (rhinitis, faryngitis, bronchitis). De evolutie verloopt meestal gunstig na 4 tot 7 dagen. De koorts daalt plots en de andere symptomen verdwijnen tegelijkertijd, maar de hoest en vermoeidheid houden soms nog een paar weken aan.
- ➔ De grieprik is nodig voor alle risicopatiënten. Homeopathie biedt een preventief oraal protocol, maar kan vaccinatie niet vervangen!

De homeopathiereflex!

"Homeopathie werkt snel bij griepachtige toestanden, vooral wanneer de middelen worden ingenomen bij het begin van de symptomen. Wanneer een epidemie is vastgesteld, raad ik aan om één dosis *Oscillocochinum*® per week in te nemen," legt Dr Siciliano uit. "*Oscillocochinum*® is een homeopathisch, biotherapeutisch geneesmiddel dat ons helpt te reageren op de ziekte of ze te voorkomen door de afweer van het lichaam

te stimuleren. om de verschillende klinische symptomen van griep te verlichten, stel ik dit protocol voor (zie tabel blz. 48), in overeenstemming met de klachten van de patiënt, omdat we weten dat de grote voordelen van homeopathie de individualisering van de behandeling en de afwezigheid van 'bijwerkingen en contra-indicaties' zijn."

Van bij de eerste koude rillingen:

- ➔ **Oscillocochinum**®: 3 doses met 6 uur ertussen.
- In alle gevallen combineren met koper: 3 innames de 1e dag gevolgd door 2 innames de volgende dag en nog 1 inname de 3e dag.

Wanneer de griep echt heeft toegeslagen:

- ➔ **Oscillocochinum**®: 1 dosis zo snel mogelijk en dan om de 6 uur de 1e dag en nadien 1 dosis 2 maal per dag tot de symptomen verbeteren.
 - ➔ **Eupatorium perfoliatum 9 CH**: bij stijfheid, pijn aan de oogbol, droge hoest...
 - ➔ **Gelsemium sempervirens 15 CH**: bij congestie, hoofdpijn, trillingen, slap gevoel.
 - ➔ **Rhus toxicodendron 9 CH**: bij koorts, rillingen, stijfheid, koortsblaasjes.
- Dosering:** 3 granulen alternerend van elk 3 maal per dag tot symptomen verbeteren.

Om complicaties met de longen te vermijden:

- ➔ **Yersin serum 9 CH**: 5 granulen 's avonds gedurende enkele dagen
- ➔ **Phosphorus 15 CH**: 5 granulen 's ochtends.

Indien er sprake is van postgriepale asthenie

- ➔ **Kalium phosphoricum 9 CH**: tweemaal daags 5 granulen bij mentale en fysieke asthenie.

Dit moet u weten

Bij gemmotherapie helpt Ribes nigrum ook bij de bestrijding van griep, allergieën, vermoeidheid en stress.



Na contact met iemand met griep

Eén dosis Oscillococcinum of Echinacea™, 100 verdunde druppels tweemaal per dag zo snel mogelijk. In beide gevallen combineren met het sporenelement koper voor zijn anti-infectieuze werking en herhalen 12 uur later, en met vitamine C, 's ochtends.

Maak het onderscheid

RSV-infectie, griep en COVID-19 zijn drie virale ziekten die de luchtwegen treffen. Ze hebben veel symptomen gemeenschappelijk. Aangezien de virussen op dezelfde manier worden overgedragen, gelden dezelfde maatregelen (goede handhygiëne, afstand houden...) om een besmetting te voorkomen.



	COVID-19	GRIEP	VERKOUDHEID
 Koorts	Vaak	Vaak	Zelden
 Droge hoest	Vaak	Vaak	Zelden
 Vermoeidheid	Soms	Vaak	Soms
 Kortademigheid	Soms	Neen	Neen
 Gewrichtspijn	Soms	Vaak	Vaak
 Keelpijn	Soms	Soms	Vaak
 Hoofdpijn	Soms	Vaak	Zelden
 Rillingen	Soms	Vaak	Neen
 Misselijkheid - braken	Zelden	Soms	Neen
 Verstopte of loopneus	Zelden	Soms	Vaak
 Diarree	Zelden	Soms	Neen
 Niezen	Neen	Neen	Vaak

Bron: WHO

Virginie Villers

Stress¹ ? Vermoeidheid¹ ? Probeer

Mentalis stress



Voedingssupplement • NUTPLAS 21/45 ©Trenker_2021-10



30 capsules : 17,00 € CNK : 3570-975
120 capsules : 57,00 € CNK : 3570-983

🟢 In de apotheek

1 tot 2 capsules per dag

Per 2 capsules :

- ✓ 600 mg ashwagandha
- ✓ 10 mg SOD 15.000
- ✓ 150 mg elementair magnesium in liposomale vorm (3^{de} generatie)
- ✓ 100% RI vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 & B12)



KOOSJER



HALAL



VEGETARISCH



GLUTENVRIJ

-72%
stress²

1. *Whitania somnifera* L. extract helpt het lichaam om te gaan met stress en draagt bij tot de instandhouding van mentale en fysieke capaciteit bij vermoeidheid. 2. Chandrasekhar K. et al., 2012.

Made in
Belgium



www.mentalis-stress.com

Passion for
family health

Trenker
laboratoires

Eucerin[®]



ANTI-PIGMENT EFFECT
VANAF 2 WEKEN**



VERMINDERT OUDERDOMSVLEKKEN
VANAF 2 WEKEN**

3D Serum met drievoudig anti-aging effect:

- Minder pigmentvlekken
- Minder rimpels
- Meer elasticiteit

Resultaat: Een stevigere huid en een egale teint.

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK EN PARAFARMACIE

*Gepatenteerd Thiamidol in Frankrijk, België en Nederland.

**Eerste zichtbare resultaten vanaf 2 weken. Klinische evaluatie uitgevoerd bij 53 vrijwilligers gedurende 12 weken.

Anti-aging, het gepaste advies voor de vraag van de patiënt

De structuur van de huid verandert door het ouder worden. Dit resulteert in een verlies van de elasticiteit, de uitstraling, de tonus en het verschijnen van steeds diepere rimpels. Het verlies van de elasticiteit in combinatie met de diepe rimpels is een groot ouderdomsprobleem voor veel vrouwen.

De pathofysiologie van de huidveroudering

De veroudering van de huid leidt tot:

- ➔ **Het dunner worden van de opperhuid:** waardoor die zijn rol als barrière niet meer speelt; de keratinocyten vernieuwen zich steeds minder.
- ➔ **Een droogte en ruwheid van de huid:** de afname van de talg- en zweetproductie is de oorzaak van een afname van de hydrolipidenlaag en een droge huid. Daarnaast vernieuwen de fibroblasten zich steeds minder en neemt de basissubstantie af, waardoor ook de wateropname afneemt: de huid raakt uitgedroogd.
- ➔ **De vorming van mimische rimpels en lijntjes:** op de dermis-epidermale kruising neemt de bloedtoevoer af, waardoor er steeds minder voedingsstoffen worden uitgewisseld. De afplating op deze kruising resulteert in een afname van de dermis-epidermale cohesie en dus in de vorming van fijne lijntjes en rimpels op de huid en in het verlies van de stevigheid.
- ➔ **Het verlies van elasticiteit en tonus:** de fibroblasten vernieuwen zichzelf steeds minder en elastine- en collageenvezels worden schaars en verslechteren: ze zijn minder dicht en ongeorganiseerd.
- ➔ **De bleekheid van de huid** (om de 10 jaar verdwijnt 10% van melanocyten).
- ➔ **De vorming van pigmentvlekken** door een slechte verdeling van melanine: bruine vlekken tasten de handen, het décolleté en het gezicht aan vanaf de leeftijd van 50 jaar.
- ➔ **De vorming van 'zakjes':** heeft te maken met aandoeningen van de veneuze en lymfatische microcirculatie;
- ➔ **Een verlies van uitstraling van de teint** door de ophoping van dode huidcellen.

De huidveroudering is afhankelijk van veel factoren, waar we min of meer op kunnen inspelen. Ten eerste is de intrinsieke veroudering een genetisch geprogrammeerd fysiologisch proces, afhankelijk van genetische, erfelijke factoren en hormonale veranderingen. Keratinocyten en fibroblasten delen zich bijvoorbeeld langzamer na een aantal mitosen en kampen met verouderen. De extrinsieke veroudering (van buitenaf) is dan weer te wijten aan een teveel aan vrije radicalen die de membraanfosfolipiden van de huidcellen aanvallen wanneer ze niet door het lichaam worden geneutraliseerd: dit is de zogenaamde oxidatieve stress te wijten aan de zon, tabak, vervuiling...

Welke verzorging?

De cosmetica hebben de taak om te rehydrateren, de hydrolipidenlaag te herstellen, de tonus van de dermis te herstellen en de opperhuid te herstructureren.

Er bestaan verschillende formules om aan de specifieke noden van vrouwen te voldoen.

De verschillende stoffen in deze formules zijn:

- ➔ Vitamine A (retinol) heeft antioxiderende eigenschappen, veroorzaakt epidermale verdikking (vernieuwing van keratinocyten), verhoogt het aantal en de werking van fibroblasten, met een toename van de synthese van collageen en elastine tot gevolg. De voorlopers (bètacaroteen, provitamine A) en metabolieten (retinaldehyde) worden ook gebruikt in de cosmetologie omwille van hun stabiliteit en betere tolerantie (minder prikkelend en roodheid).
- ➔ Tot de andere celstimulanten en activatoren van collageen- en elastinevezels behoren madecassoside, linactyl, procyanidine oligomeren van druiven, resveratrol, matricium, silicium, arctiine...
- ➔ Alfahydroxyzuren (ook wel fruitzuren genoemd) zijn componenten van de Natural Moisturizing Factor (NMF), een reeks stoffen die in staat is om water vast te houden in het stratum corneum (hygroscopische eigenschappen). Ze zijn ook, dankzij hun pH, keratoregulators die de huidschilfering versnellen en inwerken op epidermale vernieuwing. Ze verhogen ook de dichtheid van het collageen. Het glycolzuur of melkzuur horen bij de fruitzuren.
- ➔ Hyaluronzuur helpt bij de compensatie van de afname van de productie die te maken heeft met de leeftijd (op 50-jarige leeftijd is het lichaam de helft van zijn hyaluronzuur verloren). Het maakt de huid voller en de structurerende functie herstelt de dichtheid en de stevigheid van de huid. Als het gefractioneerd is (gemiddeld molecuulgewicht), dringt het door tot aan de epidermale overgang waar het zijn synthese door fibroblasten opnieuw activeert.
- ➔ De voedingsstoffen die veel essentiële vetzuren of vochtinbrengende stoffen bevatten, zijn vooral sheaboter, marula-olie, glycerine, ureum, ceramiden, liposomen, squalaan. Arganolie bevat zowel veel essentiële vetzuren die een beschermende rol spelen voor de huid en de hydrolipidenfilm herstellen (minder droogte en meer elasticiteit), als antioxidanten, carotenoïden en vitamine E, en aan sterolen met een revitaliserende werking.
- ➔ Bij de antioxidanten treffen we vitamine A, C, E, selenium, zink, mangaan, druivenpitpolyfenolen, carotenoïden, flavonoïden (oligo-proanthocyanidinen of OPC, silymarine, enz).

Reeds vanaf de leeftijd van 25 jaar neemt de aanmaak van collageen elk jaar met 1% af.

Nathalie Evrard

Atopische dermatitis in

10

hoofdpunten



Atopische dermatitis is de meest voorkomende chronische inflammatoire huidziekte bij kinderen. Ze treft 10-20% van de Europese kinderen en 3-5% van de volwassenen.

PROFESSOR DERMATOLOOG DOMINIQUE TENNSTEDT ZET EEN EN ANDER OP EEN RIJ.

- 1** Atopische dermatitis (AD) is een terugkerende inflammatoire dermatose die meestal begint bij zuigelingen vanaf 3 maanden, maar kan aanhouden of zelfs optreden bij volwassenen. Nog andere atopische verschijnselen komen vaak voor bij de patiënt of in zijn familie: voedselallergie, astma, rhinitis en/of allergische conjunctivitis. De meeste AD verdwijnen tijdens de kindertijd (50% vóór 5 jaar). Ze evolueert in een push-remissie-modus.
- 2** De mechanismen van AD zijn complex en bevatten op een complexe manier genetische factoren (predispositie om IgE te produceren bij blootstelling aan allergenen uit de omgeving, mutatie van genen die coderen voor huidbarrière-eiwitten, waaronder filaggrine), immunologische (anomalieën van aangeboren en adaptieve immuniteit door Th2-differentiatie) en omgeving (irriterende stoffen, allergenen). De huidige toename van de incidentie in westerse landen (prevalentie van 10 tot 20% bij kinderen) kan eventueel worden verklaard door de theorie van de hygiëne: minder stimulatie van het immuunsysteem in een vroeg stadium van de ontwikkeling, overmatig wassen van de babyhuid, slecht geventileerde leefomgeving die gunstig is voor huisstofmijt, blootstelling aan tabaksrook en industriële verontreinigende stoffen, enz.
- 3** In de acute fase van AD zijn de laesies erytheem-vesiculair, oedemateus, sijpelend, slecht omlijnd en korstig. In de chronische fase zijn de laesies erythemateus schilferend, aangetast door het krabben. Ze kunnen verdikt en lederachtig zijn (met accentuering van de ruitvorming van de huid, die een donkerder kleur aanneemt) of een prurigo (jeukende pukkels) vormen.
- 4** De locaties van AD variëren met de leeftijd: convexe delen van het gezicht en de ledematen en de hoofdhuid bij zuigelingen, aantasting van de huidplooiën, vooral de ellebogen en knieën bij kinderen ouder dan 2 jaar en hoofdzakelijk in het gezicht en de nek bij volwassenen.
- 5** Bijna constante jeuk, soms slapeloosheid, wat zich bij zuigelingen en kinderen kan uiten door slaapproblemen, gedrag, of zelfs een storing in de gewichtscurve, een depressief syndroom, school- en/of beroepsverzuim bij ouderen.

6 De huid is over het algemeen droog (xerose), zelfs gehypopigmenteerd in de post-inflammatoire gebieden. Andere tekenen zijn zeer duidelijk: de subauriculaire plooi en de dubbel gevouwen ooglidplooi. De diagnose AD is klinisch. Allergologische tests zijn niet nuttig als eerstelijnsbehandeling.

7 De klassieke complicaties zijn secundaire infecties: bacterieel (grot S. aureus) en viraal (Kaposi-Juliusberg-syndroom gekoppeld aan herpes en Molluscums contagiosum gekoppeld aan pokkenvirussen). Het komt vaker voor dat men contacteczeem krijgt als men drager is van AD. Ook allergische keratoconjunctivitis kan aanwezig zijn.

8 De behandeling van atopische dermatitis, ongeacht de ernst, moet alomvattend zijn. Hydratatie van de huid, goede hygiëne en aanpassing aan de leefomgeving zijn een integraal onderdeel van de behandeling. Het is noodzakelijk om de huid dagelijks te reinigen en te hydrateren. De epidermale barrièrefunctie van de meeste patiënten met AD is aangetast, wat resulteert in een zeer droge en jeukende huid, vatbaar voor irritatie en infectie. De huid moet worden gereinigd om de bacteriën, het vuil en de korstjes te verwijderen. Maar de reiniging moet zacht en niet-traumatisch zijn. Het is het beste om het kind een badje te geven met badolie en/of een toegevoegde syndet. Het water moet een temperatuur hebben van rond de 34-36°C en mag maximaal 5-10 minuten duren. Omdat de epidermale barrièrefunctie bij AD verstoord is, zullen allergenen de huid makkelijker binnendringen, waardoor het risico op irritatie en ontsteking toeneemt. Verzachtende producten zullen niet alleen de conditie van de huid verbeteren, maar ook de penetratie van allergenen verminderen.

Verzachtende middelen behoren tot de basisbehandeling van atopische dermatitis. Ze hebben het beste effect wanneer ze onmiddellijk na het baden worden aangebracht, wanneer de huid nog een beetje vochtig is. Het is aanbevolen om ze twee keer per dag aan te brengen en dus is het belangrijk om ze in voldoende hoeveelheden te adviseren en de patiënt te overtuigen van het belang van deze behandeling. U adviseert ze bij voorkeur zonder conserveermiddelen en geurstoffen.

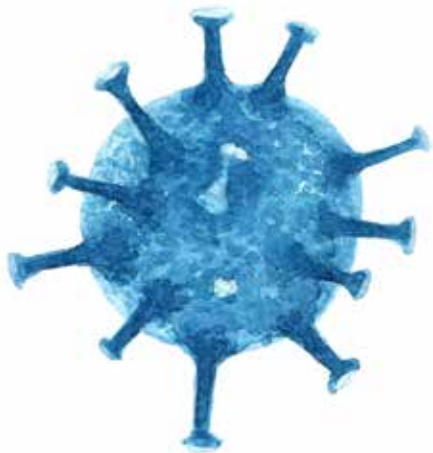
Kuren, therapeutische educatie en psychologische ondersteuning spelen allemaal een rol in het beheer van deze chronische pathologie.

9 De behandeling van AD is symptomatisch en heeft tot doel de leefkwaliteit van de patiënt te herstellen. Therapietrouw is noodzakelijk, op straffe van verslechtering, corticofobie en medisch nomadisme. Topische corticosteroïden zijn DE behandeling voor AD. De dosering moet worden aangepast (crèmes voor plooiën en lekkende zones, zalven op zeer droge laesies) in een enkele applicatie per dag (aanhoudend effect). De duur wordt verlengd totdat de plaque is genezen. Een onderhoudsbehandeling (2 toepassingen per week) op plaatsen met frequente terugval kan redelijk zijn. Bij correct gebruik en onder medisch toezicht zijn ze zelfs voor kinderen niet schadelijk. Voor meer kwetsbare zones zijn lokale immunomodulators (tacrolimus, enz.) een alternatief voor lokale corticosteroïden. Een branderig gevoel komt vaak voor en is van voorbijgaande aard bij de start van de behandeling. De afgelopen jaren werden verschillende biogeneesmiddelen en kleine moleculen ontwikkeld en sommigen zijn zelfs nu beschikbaar voor AD, en vervullen eindelijk ons therapeutisch arsenaal voor resistente vormen of met contra-indicaties of intolerantie voor conventionele behandelingen. Dupilumab was het eerste biologische geneesmiddel dat in België werd toegelaten voor de behandeling van atopische dermatitis.

10 Bij chronische ziekten is therapietrouw een van de sleutels tot een succesvolle behandeling. De zorg en de behandeling van AD is een dagelijkse sleur. Het apothekerteam heeft een troef uit te spelen bij de motivatie van de patiënten opdat ze zich aan de behandeling zouden houden.

Moeten we de voeding van het kind veranderen?

“Op enkele uitzonderingen na raden we, bij een verder gezond kind, af om het dieet te veranderen. Dit geldt zowel voor de voeding van de moeder als ze borstvoeding geeft als voor die van het kind. Het heeft ook weinig zin om huisstofmijt en dierenhaar te bestrijden of allergologische tests uit te voeren. Alleen bij spijsverterings- of ademhalingsstoornissen geassocieerd met atopische dermatitis of bij een verslechtering van de algemene toestand is een gespecialiseerde beoordeling aangewezen. Maar dit is zeer zeldzaam,” stelt dr. Dominique Tennstedt gerust.



Is fluvoxamine effectief bij Covid-19?

Fluvoxamine is een selectieve serotonine-heropnameremmer (SSRI) die geïndiceerd is bij depressie en obsessief-compulsieve stoornis (OCS). Onderzoekers kenden trouwens ook al zijn ontstekingsremmende werking. 1.497 patiënten die met spoed werden behandeld voor covid, werden bekeken in een studie gepubliceerd in 'The Lancet Global Health'. Ze kregen tien dagen lang tweemaal daags 100mg fluvoxamine of een placebo. De patiënten hadden minstens één ernstige risicofactor (leeftijd, roken, diabetes, niet-vaccinatie, enz.).

De studie ging dan na hoeveel patiënten in elke groep uiteindelijk na 28 dagen in het ziekenhuis werden opgenomen of meer dan zes uur op spoed moesten blijven. Uiteindelijk hadden degenen in de fluvoxaminegroep minder kans dan de placebogroep - 11% versus 16% - om in een van deze twee situaties terecht te komen.

"Deze studie suggereert dat fluvoxamine een effectieve, veilige, goedkope en redelijk goed verdragen optie is voor de behandeling van niet-gehospitaliseerde Covid-19-patiënten," zei onderzoeker Otavio Berwanger, die overigens niet betrokken was bij de studie, in een commentaar in het vakblad.

Voor de Braziliaanse Dr. Gilmar Reis, co-auteur van de studie, *"kunnen deze resultaten de nationale en internationale richtlijnen met betrekking tot het beheer van de covidcrisis beïnvloeden. Het is vandaag immers, zelfs al beschikken we over vaccins en nieuwe moleculen voor covid, belangrijk om therapieën te identificeren die al op de markt zijn en effectief zijn tegen covid, met name voor landen met weinig middelen en beperkte toegang tot vaccins. Omdat ze goedkoop en beschikbaar zijn en hun veiligheidsprofiel bekend is."*

Is de behandeling van benzodiazepinenontwenning mogelijk in apotheken?

De Algemene Raad van het RIZIV stemde op 18 oktober het budgetvoorstel voor de gezondheidszorg. Als onderdeel van het budgettraject 2022-2024 zijn twee projecten over ons beroep goedgekeurd: de GGG gericht op de herziening van medicatie in apotheken en de terugbetaling van een ontwenningplan met magistrale voorbereiding voor patiënten die overmatig benzodiazepinen of Z-drugs gebruiken en willen stoppen. Op RIZIV-niveau werd een werkgroep opgericht, zodat dit project zeer snel van start kan gaan.

Volgens de gezondheidsenquête van Sciensano 2018 had 12% van de ondervraagden in de twee weken voorafgaand aan het gesprek minstens één slaap- of kalmerend middel gebruikt dat behoort tot de groep van benzodiazepinen en verwante geneesmiddelen. Tijdens de covidpandemie in 2020 steeg dit gebruik tot 18% van de bevolking. Het verbruik is het hoogst bij vrouwen van 75 jaar en ouder; in 2018 meldde 34% van de vrouwen in deze leeftijdsgroep het gebruik van deze middelen. De artsen en de apotheek-

teams spelen een cruciale rol in de bewustwording, het leerproces en de ondersteuning van patiënten die klagen over slapeloosheid, angst en/of stress of verslaafd zijn aan benzodiazepinen. De website www.slaapenkalmereermiddelen-hulpmiddelenboek.be bevat tal van tips en praktische tools voor huisartsen en apothekers. Maar ook praktische fiches met een samenvatting van de verschillende aandachtspunten waarmee u patiënten kunt verwijzen naar alternatieven voor benzodiazepinen. Het boek bevat ook tips om met een 'verslaafde' patiënt om te gaan.

Vragen van patiënten



Is het mogelijk om patiënten met een risico op artrose te identificeren dankzij de darmmicrobiota?

Mensen met overgewicht hebben door de overbelasting van hun gewrichten meer kans op artrose. Maar hoe identificeert u de patiënten die het meeste risico lopen? Misschien via hun darmmicrobiota, die betrokken zijn bij veel ontstekingsziekten, waaronder artrose.

Een recent onderzoek toonde aan dat de diversiteit en de rijkdom van de darmflora van patiënten met overgewicht was verminderd bij artrose, wat volgens de auteurs een weerspiegeling zou kunnen zijn van een dysbiose geassocieerd met de ziekte. De aanwezigheid van 9 phyla was aanzienlijk gewijzigd (naar boven of naar beneden, afhankelijk van de phylum) in gevallen van artrose: onder hen Firmicutes en Bacteroidetes, waarvan de ratio, gebruikt als een indicator van dysbiose, significant hoger bleek te zijn bij patiënten met artrose. Bovendien verschilden 87 bacteriële stammen tussen patiënten met overgewicht met artrose en die zonder. Deze bacteriën stelden de onderzoekers in staat om 7 biomarkers te testen die van belang zijn voor de ziekte.

Deze biomarkers kunnen - samen - het risico op artrose nauwkeurig voorspellen. Onder hen zou het geslacht *Bacteroides* een overheersende rol spelen, zelfs in die mate dat het ook door de auteurs wordt beschouwd als een mogelijke piste voor de behandeling van artrose.



Vragen van patiënten

Wat kunt u studenten op zoek naar een betere concentratie adviseren?

Onze hersenen hebben heel wat stoffen nodig om voluit te kunnen functioneren. Het gaat om vitaminen, mineralen, aminozuren, trage suikers, essentiële vetzuren enzovoort. Een gezonde voeding is dus onmisbaar voor een goede concentratie. Voeg daarbij nog een herstellende slaap voor het geheugen, voldoende pauzes nemen en voldoende vocht opnemen.

Prima advies maar wat farmaceutische hulp komt de student als geroepen. Hierbij: Choline, lecithine en fosfatidylcholine zijn drie voorlopers van acetylcholine, een neurotransmitter die als taak heeft de boodschappen tussen de hersencellen door te geven. Het zijn voedingsstoffen die gebruikt worden voor de versterking en de ondersteuning van het geheugen.

De vitaminen A, C en E en de stoffen luteïne, lycopen en selenium werken als antioxidanten die de hersenen beschermen tegen de schade veroorzaakt door de vrije radicalen.

Gingko biloba dat veel werkzame moleculen bevat, heeft verschillende erkende indicaties die de invloed op de hersenen kunnen verklaren.

De flavonoiden en de terpeenlactonen van gingko bestrijden de radicalen wat bijdraagt tot neuro- en hartbeschermende werking.

Ginseng werkt ook op de vermoeidheid en de stress en verbetert de cognitieve functies door de werkzaamheid op het geheugen, het leerproces, de reactiviteit en de concentratie.

Wat met aromatherapie?

Pepermunt (*Mentha piperata*) verzacht het mentale en prikkelt de concentratie. Men kan het gebruiken in een diffuser of met één druppeltje EO rechtstreeks op de tong te brengen of op een stukje brood of vermengd met honing.

Zwarte spar (*Picea Mariana*) helpt de gedachten op te klaren, prikkelt het mentale en zorgt voor de energie die nodig is voor moed, zelfverzekerdheid en vooral voor een heldere geest. Deze etherische olie wordt lokaal gebruikt door ze lichtjes te masseren op de thorax, hoofdzakelijk op de plexus solaris of zonnevlecht.

Wat met homeopathie?

Arnica 9CH helpt de student de vermoeide zenuwen te overwinnen, die aan de basis ligt van het concentratieprobleem (3 granulen 's morgens en 's avonds).

Lycopodium 9CH verbetert het geheugenverlies in het geval van een opgelost gebrek aan zelfvertrouwen (3 granulen 's morgens en 's avonds).

WEDSTRIJD

TE
WINNEN

30 ML
36,90€



GEL-BALSEM VOOR 'S NACHTS TEKENEN VAN VEROUDERING EN VERMOEIDHEID

98% van natuurlijke oorsprong
Met drakenfruitextract rijk aan vitamine C

GEL-CRÈME TEKENEN VAN VEROUDERING EN VERMOEIDHEID

Lichte textuur
96% van natuurlijke oorsprong
Verrijkt met gladmakend en redenserend gerste-extract



50 ML
32,90€



OM TE WINNEN stuur je een mail naar wedstrijd@farmassistente.be
(Gelieve alle gegevens van de apotheek in te vullen) en dit **VOOR 15 DECEMBER 2021**

Soms maken kleine dingen een groot verschil



Samenstelling per capsule¹:

- 6 miljard cellen *Saccharomyces boulardii*
- 2 miljard cellen *Lactobacillus helveticus* R52
- 3 miljard cellen *Lactobacillus rhamnosus* R11
- 2 miljard cellen *Bifidobacterium longum* R175
- 1,25 µg vitamine D (25% RI)
- 50 mg fructo-oligosacchariden (FOS)

Kinderen: 1 tot 2 capsules / dag
Volwassenen: 2 tot 4 capsules / dag

Verpakkingen :

- 10 capsules : € 9,⁴⁹
- 20 capsules : € 16,⁹⁹
- 50 capsules : € 36,⁵⁰

13 Miljard goede
bacteriën & gistcellen

In de apotheek



Halal



Kosjer



Glutenvrij



Lactosevrij



Allergenvrij



Végétarisch

Made in
Belgium



www.trenker.be

Passion for
family health

Trenker
laboratoires



Adventskalender van NUXE, het eindejaar komt eraan

De laatste rechte lijn voor de advent begint brengt 24 verrassingen die verborgen zitten in een limited edition box. Hij belooft steeds leuke dagelijkse verrassingen tot en met Kerstmis. Een sprankelend ontwerp bezaaid met sterren en 24 vakjes waarachter deze iconische behandelingen en innovaties schuilgaan.

24 behandelingen en geuren die zorgen voor momenten van plezier, ontspanning en geluk

De prijs
79,99€

Cold Cream voedende lipstick van EAU THERMALE AVENE, intens comfortgevoel

Dit product is geïndiceerd voor droge lippen, die de neiging hebben om strakker te worden, te schilferen of zelfs te barsten. Dankzij de cold cream van Eau Thermale Avène en een traditionele mix van ingrediënten uit de Franse farmacopee, krijgen de lippen weer soepelheid en comfort. Deze voedende stick, met een frisse en lichte geur, is waterafstotend en heeft een romige textuur die smelt op de lippen, waardoor een subtiele iriserende finish ontstaat, zonder een wit effect. De formule is getest in zeer koude omstandigheden en is geschikt voor het hele gezin, vanaf 3 jaar.

De prijs

Tube 4 g: 6,75€



Tonucia Natural Filler van RENE FURTERER, een nieuwe jeugd voor het haar

De hoofdhuid en het haar, die dezelfde biologische klok hebben als de huid, kunnen de signalen van vermoeidheid accumuleren en uitmonden in steeds minder dicht, minder glanzend en minder krachtig haar en een drogere hoofdhuid.

Dit gamma van 3 haarbehandelingen maakt het haar voller en dichter met hyaluronzuurachtig tamarindezaadextract, het stimuleert de hoofdhuid met etherische sinaasappelolie en vitamines, versterkt het haar met een combinatie van natuurlijke werkzame stoffen en vertraagt de afbraak van collageen met citroenmelisse-extract. Het haar krijgt weer jeugdigheid en een mooie vorm.

De formule

- Hyaluronzuurachtige molecule van plantaardige oorsprong : tamarindezaadextract
- Zoethout
- Etherische olie van sinaasappel
- Vitaminen B3, B5, B6 en B8
- Cimentrio
- Tarwemicroproteïnen

De prijs

Opvallende shampoo- tube 200 ml: 15,40€

**Ontwarrend opvallend masker -
pompflesje 200 ml:** 39,30€

Geconcentreerd serum jeugd- tube 75 ml:
26,30€



Biology A-R van A-DERMA, een verlichte huid

Deze dermatologische behandeling is biologisch gecertificeerd en is speciaal ontworpen voor de huid die gevoelig is voor rosacea. Deze anti-roodheidsbehandeling vermindert effectief de roodheid geassocieerd met rosacea en helpt bestaande of diffuse roodheid te verminderen.

De formule

Rhealba® Haver, unieke werkzame stof die verzacht en het evenwicht herstelt en waaruit ook een nieuw voedend extract is gehaald: het Sap van Rhealba® Haver. Het mandarijn-extract verzacht de roodheid door zijn rechtstreekse werking op de ontstekingsbron.

De prijs

Tube 40 ml:
19,90€





Immunity Duopack van PHARMA NORD, een winter zonder kwaaltjes

Wie winter zegt, denkt aan winterkwaaltjes. Een betere weerstand is mogelijk met deze twee voedingssupplementen die de resistentie tegen bacteriën en virussen zullen verhogen.

D-Pearls 3000: deze pareltjes zijn geformuleerd met 75 nanogr (3000IU) vitamine D3 die natuurlijk opgelost is in koudgeperste extra vierge olijfolie. De gelatine is halal en kosjer gecertificeerd en de olijfolie zorgt voor een goede biologische beschikbaarheid omdat vitamine D vetoplosbaar is.

Selenium + zink: dit supplement koppelt zuivere seleniumgist aan zink en vitamine A, B6, C en E.

Het gebruik

1 capsule + 1 tablet per dag - bij voorkeur in te nemen tijdens een maaltijd. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid niet overschrijden. Geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 11 jaar.

De prijs

Kuur van een maand (40 capsules + 30 tabletten): 14,95€
Kuur van twee maanden (80 capsules + 60 tabletten): 24,95€

Droogshampoo met bio vlas van Klorane, de volumekracht van vlas

Deze formule met een hoge zachte tolerantie combineert ultra-absorberende, natuurlijke poeders met vezels van biologisch vlas dat zeer veel textuur bevat. Vandaar de volumegevende kracht.

Na 2 minuten zijn de haarlokken schoon en fris en de haarwortels vrijgemaakt. Het volume is acht uur gegarandeerd. Het haar is lichter en zonder effect van kanton. Deze droogshampoo is onzichtbaar en heeft een fijn poederparfum.

De prijs

Sprayflesje 150ml: 12,50€



Skin Fusion FDT van LES COULEURS DE NOIR

Dit product maskeert onvolkomenheden en zorgt voor een natuurlijk matte finishing die past voor mensen met een gemengde, vette of naar acne neigende huid. De lichte formule met een dekking van lange duur (dankzij de High Performance Pigments) maakt deze fond de teint - beschikbaar in vier kleuren- ideaal voor het verbergen van kleine onzuiverheden. Het perfectioneert de huid en zorgt voor een natuurlijk resultaat.



De prijs

Flesje: 38,90€

Babee Nature van BEE NATURE, bondgenoot voor een fragiele huid

De babyhuid is zacht, glad en perfect maar toch vergt ze onze bijzondere aandacht door haar vele eigenheden. De babyhuid mag dan al een gelijkaardige structuur hebben als de volwassen huid, ze blijft een orgaan in volle ontwikkeling. Ze is nog niet af en dus is ze gevoeliger en brozer. Melkkorstjes, uitslag op de biljetjes of gewoon irritatie door de luiers: het is allemaal niet ongewoon. Dit gamma voor de allerkleinsten houdt de babyhuid goed gehydrateerd, garandeert een gepaste zorg en vooral, behandelt deze broze huid met alle zachtheid.

De prijs

Sprayflesje 150ml: 12,50€
Bodymilk: 16,99€
Luierbalsem: 9,99€
Duo wasgel en bodymilk – klein formaat: 4,99€



KWETSBAARE HUID? TIJD VOOR ACTIE!



Droge, normale of gemengde huid? We krijgen allemaal wel eens te maken met een **kwetsbare huid**.

Onze huid staat immers elke dag opnieuw bloot aan agressieve omgevingsfactoren: vervuiling, uv, sigarettenrook, fijnstof, stress, mondkap...

Het microbiom en de huidbarrière kunnen daardoor ontregeld raken. De gevolgen daarvan zijn zichtbaar: een valse teint, een ruwe huid, roodheid, onzuiverheden en fijne lijntjes. Onze huid geeft aan dat ze kwetsbaar is, hoog tijd dus om haar te verzachten.

De Laboratoires Dermatologiques d'Uriage maken van de huidbarrière **al 20 jaar lang** een topprioriteit en deden daarvoor tonnen ervaring op met hun **Thermaal Water**.

TWEE NIEUWE BARIÉDERM VERZORGINGSPRODUCTEN CICA DAILY SERUM & GEL-CREME

Met deze verzorgingsproducten kunnen we nu nog beter op de behoeften van de gevoelige huid inspelen.

Twee hydraterende en herstellende producten met prebiotica en een flinke dosis Thermaal Water van Uriage om het evenwicht van de beschadigde, kwetsbare huid dag na dag te herstellen.

Ze worden samen of apart gebruikt, **dagelijks** als preventieve **langetermijnverzorging**, of als een **kuur** van minstens een maand.

Bariéderm CICA DAILY

INNOVATIE PREBIOTICA



EEN GLOEDNIEUWE BASISFORMULE

1. STIMULEERT HET HERSTEL

- CENTELLA ASIATICA
- HYALURONZUUR
- PANTHENOL

2. HERSTELT HET EVENWICHT

THERMAAL WATER VAN URIAGE + PREBIOTICA
= 10,5% THERMAL BIOTIC COMPLEX



86% GEREGENEREEERDE HUID*
• EGALERE TEINT**

DAGELIJKSE
HERSTELLENDEN
VERZORGING
BESCHADIGDE, KWETSBAARE HUID

APIVITA



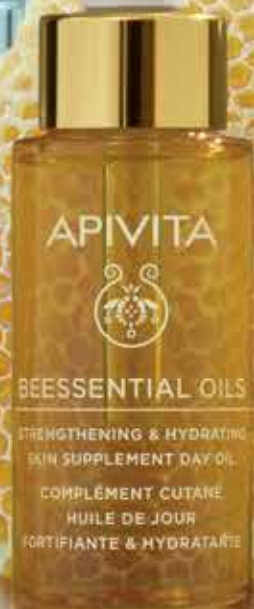
NATUURLIJKE BEAUTY BOOSTER

BEESSENTIAL OILS

*met de kracht van bijenproducten
& etherische citrusoliën*

nieuw

100%
NATUURLIJKE
OORSPRONG



Certified



Corporation

www.apivita.com

POLLINATE BEAUTY