

Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK

NR 161 - MAART 2022



► Blijven leren DE MOND- EN TANDHYGIËNE



DOSSIER
Allergische
rinitis

Beroep
DE PERMANENTE
VORMING VAN DE
ASSISTENTEN

Beroep
DE AFLEVERING
VAN DE MORNING-
AFTERPIL

Dermatologie
STEEDS MEER EN
DUURZAMERE
COSMETICA

Diergeneeskunde
DE GALENISCHE VOR-
MEN VAN VLOOI- EN
TEKENBEHANDELINGEN

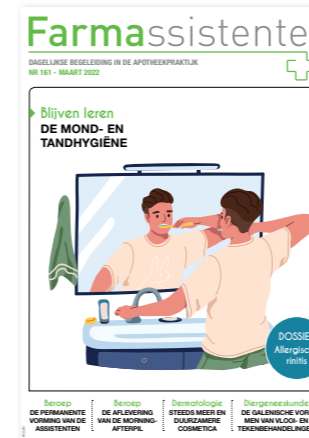
PROMAGNOR®

EN JE BRUIST VAN ENERGIE!¹

Vermoeidheid?² Spiercontracties?³



Le magnésium contribue au 1) maintien d'un bon métabolisme énergétique, 2) à réduire la fatigue et 3) aux contractions musculaires normales.



Een gezond gebit om met volle teugen van het leven te genieten

Er bestaan heel wat uitdrukkingen die verwijzen naar tanden. Aan de tand voelen, ergens zijn tanden inzetten... En iedereen kan tandpijn natuurlijk missen als ... kiespijn. Maar hoe kunnen we na twee jaar coronacrisis, en nu met het Russisch-Oekraïense conflict en de gevolgen ervan, genieten van onze herwonnen vrijheid? Laten we eerlijk zijn, het is onmogelijk om onze angst en zorgen over de toekomst helemaal opzij te zetten, en tegelijk in topvorm te zijn om te genieten van de geneugten van het dagelijkse leven. "Doen alsof" is alleen het moment uitstellen waarbij u later de rekening zal betalen.

De beste manier om van het moment te genieten, is de situatie te 'accepteren'. Vaak beletten dit soort pijnlijke momenten, waar we ook (helemaal) geen greep op hebben, ons om ten volle van het leven te genieten. U kunt het dus allemaal net zo goed zo snel mogelijk accepteren, verder gaan en de leuke momenten opzoeken waar ze zijn.

Om 'ten volle van het leven te genieten', moet u dan ook de ziekten van de tanden en ondersteunende weefsels, tandvlees en botten in de 'gaten' houden. Omdat kiespijn op elke leeftijd kan optreden, van de melktandjes over de zwangerschap tot parodontitis. U vindt veel meer dan een mondvul advies in dit nummer. Aanvaard deze moeilijke, conflictvolle situaties, sluit compromissen en doe vooral de dingen die u een goed gevoel geven.

Veel leesplezier.

De redactie

MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 161 - MAART 2022 - 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 - fabriceliben@19agency.be • **Vertaling:** Mark De Geest / Twogether • **Drukkerij:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit Algemeen nieuws	04-06
Dieren Vlooiën en teken bestrijden, wat en hoe?	07
Beroep Permanente vorming van de assistenten Uw OTC-advies bij de noodpil	09 10-11
Blijven leren De mond- en tandhygiëne, een hele hap	13-20
Dossier Allergieën Allergische rinitis in 8 kernpunten Voorrang voor preventie De symptomatische behandeling Aanvullende geneesmiddelen De immunotherapie pakt de oorzaak aan	23 24-25 26 28-29 31-32 34
Dermatologie Steeds meer en duurzamere cosmetica	36-37
In de kijker Magnesium, optimaal gebruik	39
Inrichting Praktisch, nuttig en efficiënt presenteren	40
Gezondheid Foliumzuur onontbeerlijk van bij de zwangerschapswens	43
Vragen van patiënten	45-46
Wedstrijden	48
Nieuws	49-50



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!



Medicamenteuze interacties

Sommige geneesmiddelen zijn bekend of zelfs berucht omwille van hun mogelijke interacties. Het is haast onmogelijk om alle geneesmiddelen uit het hoofd te kennen die een wisselwerking kunnen hebben en toch vergen sommigen een bijzondere waakzaamheid.

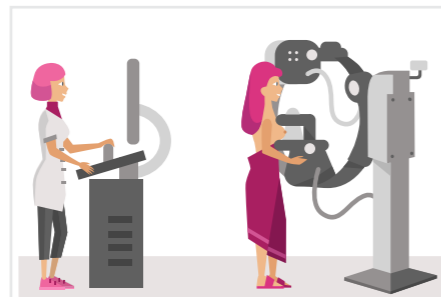
- > Geneesmiddelen die de bloedstolling beïnvloeden.
- > Geneesmiddelen die cyp- of p-gp-iso-enzymen sterk induceren of remmen.
- > Geneesmiddelen met een smalle therapeutisch-toxische marge.
- > Antibiotica: chinolonen en macroliden.
- > NSAID's, vaak gebruikt en toch betrokken bij veel farmacodynamische interacties. Zo kunnen NSAID's bijvoorbeeld de effecten van antihypertensiva remmen.

Bron: BCFI

Is een mammografie riskant?

De screening op borstkanker kan de ziekte wel niet voorkomen, maar kan deze ziekte in een vroeg stadium opsporen. Maar gezien het feit dat een mammografie röntgenfoto's gebruikt, is dit het risico dan wel waard? Tussen 50 en 69 jaar is het antwoord overtuigend ja. Onder de 50 en boven de 69 moet dit onderzoek van geval tot geval met

de arts worden overwogen, afhankelijk van de familiegeschiedenis of risicofactoren voor de ontwikkeling van kanker.



Het pollenseizoen 2022 is begonnen...

...met de bloei van de elzen en de hazelaars. De hoeveelheden stuifmeel die deze bomen vrijgeven, variëren van jaar tot jaar, ook al lijken ze op de lange termijn steeds groter te worden door de geleidelijke temperatuurstijging. Indien deze trend zich voortzet, kunnen we een aanhoudende stijging van het aantal allergiepatiënten in onze populatie verwachten net als een toegenomen ernst van de symptomen.



Uw advies

U wijst uw patiënten erop dat ze in deze periode hun basisbehandeling moeten volgen zoals aanbevolen door hun allergoloog.

Dit moet u weten

Er is geen incubatietijd voor allergieën. Een allergie veroorzaakt geen koorts of spierpijn. Symptomen van griep of verkoudheid zijn korter dan allergieën. Ze verschijnen immers zolang er een blootstelling is aan allergenen. Bij droog en winderig weer kunnen de pollenconcentraties snel toenemen.

Bron: AirAllergy.be



Blaaskanker en tabak

Blaaskanker is bijna uitsluitend een omgevingsziekte waarbij de erfelijke factor slechts marginaal een rol speelt. De belangrijkste risicofactoren die verband houden met de ontwikkeling van blaaskanker zijn tabak en de blootstelling aan bepaalde chemicaliën (aromatische amines, koolwaterstoffen of componenten van producten die aanwezig zijn in verven, kleurstoffen, aardolieproducten, enz.).

Blaaskanker treft tussen de 4 en 6 keer meer mannen dan vrouwen. Nadat het door de longen is gegaan, wordt tabaksrook door de nieren afgeleid voordat het door de blaas wordt afgevoerd. In de blaaswand kan zich in de loop der jaren een tumor ontwikkelen.

Dit moet u weten

In 80% van de gevallen is de aanwezigheid van bloed in de urine het eerste teken van blaaskanker. Een meer frequente en dringende behoefte om te plassen, een vorm van incontinentie of een branderig gevoel tijdens het plassen kan ook als alarmsignaal gelden. Snel ingrijpen is dan essentieel.



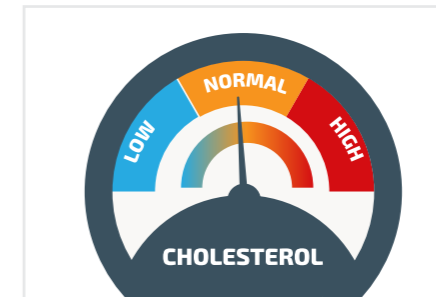
Jodium en nucleaire dreiging

Bij een nucleair incident kunnen verschillende radioactieve stoffen vrijkomen. Stabiël jodium is alleen nuttig wanneer radioactief jodium vrijkomt. De dosis is afhankelijk van de leeftijd. Hoe jonger de persoon, hoe gevoeliger die is voor de effecten van radioactief jodium. Na 40 jaar is de verzadiging van de schildklier minder aangewezen.

Uw advies

- > 1. Jodiumtabletten mogen alleen worden ingenomen op uitdrukkelijke aanbeveling van de bevoegde overheden.
- > 2. Ga schuilen, houd deuren en ramen gesloten. Jodium biedt geen bescherming tegen andere radioactieve stoffen.
- > 3. Wanneer de werking van de schildklier erg verstoord is (wat vaker voorkomt bij oudere mensen), kunnen de nadelen van de inname van tabletten opwegen tegen de voordelen.

Meer info: www.nucleairrisico.be



Misvattingen over cholesterol

De Belgische Cardiologische Liga lanceert een campagne met "waar/onwaar"-stellingen om cholesterol beter te begrijpen. Hart- en vaatziekten blijven een van de belangrijkste doodsoorzaken in ons land en cholesterol is een van de beïnvloedbare risicofactoren. De eerste stap is om het cholesterolgehalte te kennen. Het ideale gehalte varieert afhankelijk van het cardiovasculaire risico van elke persoon. Hoe hoger het risico, hoe lager het gehalte zou moeten zijn. Zo moet een persoon die bijvoorbeeld al een hartaanval heeft gehad, een zeer laag niveau hebben, soms zelfs lager dan 55 mg/dl.

Dit moet u weten

Er is vrijwel geen grens aan het voordeel van zelfs een uitzonderlijke daling van de cholesterol.



Eén op 300 Belgen lijdt aan familiale hypercholesterolemie

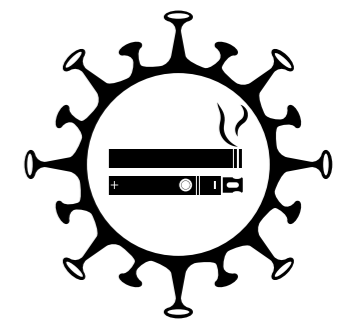
Sommige mensen hebben van nature al vanaf zeer jonge leeftijd een extreem hoog cholesterolgehalte. Zonder het te weten, hebben ze genetische mutaties van hun ouders geërfd die bijdragen tot de ontwikkeling van cholesterolwaarden die over het algemeen het dubbele zijn van de niveaus die gewoonlijk worden gemeten bij mensen van hun leeftijd.

Deze mensen vermoeden niets, hebben een normaal gewicht, een normale levensstijl en voelen geen symptomen tot ze een hartaanval, beroerte... krijgen.

Uw advies

- > Het cholesterolgehalte meten vóór de leeftijd van 20 jaar in families waar talrijke cardiovasculaire voorvallen zijn voorgekomen om, indien nodig, het probleem te kunnen behandelen met statines die vaak worden gecombineerd met ezetimibe.
- > Let op cholesterolclusters op ongebruikelijke plaatsen zoals de periferie van de iris van de ogen, de strekpezen van de handrug en de achillespezen.

Bron: Belgische Cardiologische Liga



Tabak en de gezondheidscrisis

De cijfers van de meest recente Tabaksenquête van de Stichting tegen Kanker - verzameld in september 2021 - laten een hogere prevalentie van roken zien dan in 2019.

Tussen 32% en 39% van de rokers zegt meer te roken in vergelijking met de periode vóór de uitbraak van Covid-19.

Verder tonen onderzoeken die door Sciensano in een bredere context zijn uitgevoerd, nog dat risicovol gedrag zoals het gebruik van alcohol, tabak, drugs en slaap- of kalmeringsmiddelen sinds het begin van de coronacrisis is toegenomen.

Er is bovendien een reëel risico dat deze gedragsveranderingen aanhouden en ernstige schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid.

Michèle Koerperich



Maart, internationale Colorectale KanKer (CRC) Awareness Month

Alle stadia samen is de relatieve 5-jaaroverleving bij dikke darmkanker in België 70%. Als de kanker echter in stadium I of II wordt vastgesteld, zal de overleving respectievelijk stijgen tot 97 en 88%. In stadium IV daalt het echter tot 20%. Vandaar het belang van een vroege opsporing.

Na 50 jaar is screening op colorectale kanker ook van vitaal belang. Over het algemeen is het voldoende om de screenings-test om de twee jaar uit te voeren. Voor mensen met een hoog risico (vooral erfelijke aanleg) is het raadzaam om vóór de leeftijd van 50 jaar contact op te nemen met hun arts. Dan wordt een screening door colonoscopie voorgesteld.

Dit moet u weten

In 2020 bedraagt de deelname aan de georganiseerde screening 13,1% in Brussel en Wallonië en 48,5% in Vlaanderen.



Zeldzame ziekten

In Europa wordt een ziekte als zeldzaam beschouwd wanneer ze minder dan één persoon op 2.000 treft. Aangezien er 6.000-8.000 verschillende zeldzame ziekten bestaan, kampen de patiënten vaak met een gebrekkige kennis over hun zeldzame

ziekte, wat meestal resulteert in een lange (wacht)tijd tot een nauwkeurige diagnose en het ontbreken of uitblijven van een passende behandeling.

In België lijden naar schatting ongeveer 500.000 mensen aan een zeldzame ziekte.

Bron: Sciensano



Het cijfer

Tot 30% van de ziekenhuisopnames van ouderen is gelinkt aan een ongepast of onzorgvuldig gebruik van medicatie.



Bijziendheid-epidemie bij kinderen

Diverse studies hebben bij kinderen een verband kunnen leggen tussen de tijd die ze buitenshuis doorbrengen en de prevalentie van bijziendheid. Kinderen die meer tijd aan buitenactiviteiten besteden, hebben minder last van deze aandoening. Jongeren die voornamelijk binnenshuis vertoeven en bezig zijn met dingen waarbij dichtbij zicht nodig is, zoals schermen of lezen, zijn gemiddeld bijziend.



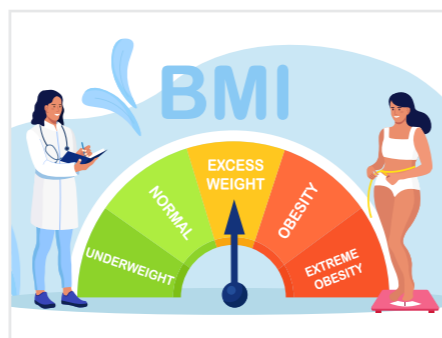
De bescherming van de ogen van kinderen beperkt aanzienlijk het risico op gezichtsproblemen in de toekomst.

Charline Rousseau

Oogonderzoek

- > 30% van de kinderen heeft gezichtsproblemen die negatieve gevolgen kunnen hebben op hun gezondheid, schoolprestaties en maatschappelijke integratie.
- > 80% van de verworven kennis bij kinderen gebeurt visueel.
- > 80% van de blootstelling aan UV-stralen gebeurt voor het 18e levensjaar.

Kinderen zijn het gevoeligst voor UV-stralen want hun ogen zijn transparanter en laten mee licht door.



Obesitas neemt nog steeds toe!

Of zelfs meer: obesitas neemt alleen maar toe in onze regio's. Vooral in Brussel, waar obesitas 13,9% van de volwassen bevolking treft en 10,5% van de kinderen van 2 tot 17 jaar.

Een recent onderzoek dat verscheen in The Lancet beschrijft heel precies het sterke verband tussen overgewicht en het risico op ernstige COVID en overlijden. Zwaarlijvige covid-positieve patiënten zijn verantwoordelijk voor de helft van de ziekenhuisopnames op intensieve en 29% van de overlijdens aan COVID.

De huidige crisis en de opeenvolgende lockdowns leidden tot een afname van onze fysieke activiteit en tot een toename van nieuwe, andere vormen van consumeren (online bestellen van kleding/apparatuur, eten met thuisbezorging). Obesitas nam in ons land heel duidelijk toe: van 16% in 2018 tot 20% van de bevolking in maart 2021.

Anti-vlooien & anti-teken, de galenische vormen en uw advies

De bestrijding van parasieten is uitermate belangrijk voor de gezondheid van een huisdier. Zowel vlooien als teken kunnen immers nogal wat ziekten overdragen. In de apotheek is niet alleen de keuze van de producten belangrijk maar ook de toedieningsvorm. De slechte toepassing van de behandeling verklaart immers vaak de niet-optimale effectiviteit van het product.

De spot-on pipetten

Het spectrum van spot-onproducten concentreert zich op de uitwendige parasieten met een gebruiksduur van meestal 1 maand, wat overeenstemt met de gemiddelde vernieuwingstijd van de opperhuid. Het product dringt door de huid; deze vormen zijn over het algemeen gecontra-indiceerd bij puppy's en kittens (check de instructies per producten). De fabrikanten ontwikkelden intussen ook producten die zijn aangepast aan het gewicht van het dier.



Hoe gebruikt men de pipetten correct?

Op een gezonde huid, meestal tussen de schouderbladen, de haren goed uit elkaar houden (belangrijk bij het druppelen van de vloeistof. Dit is nodig om het risico te verkleinen dat het product door de capillaire werking in de haren achterblijft. Bij grotere dieren zijn meerdere spots (maximaal 4) op de rug nodig om te voorkomen dat het product op de huid terechtkomt (risico op opname van het product door likken). Het dier mag binnen 2 dagen na het aanbrengen ook niet worden gewassen.

De halsbanden

De halsband is een interessante vorm gezien zijn lange werkingsduur. De geconcentreerde werkzame stoffen in de halsband verspreiden zich gedurende enkele weken. De halsband stelt de mensen die met het dier leven wel bloot aan een risico op vergiftiging, vooral kinderen. Men moet dan ook de handen wassen na het aansnoeren of aanraken van de halsband.

De orale vormen, in tabletten

De toe te dienen dosis houdt rekening met het gewicht van het dier. Het doseringsschema voor tabletten met verlengde afgifte is gewoonlijk 1 tablet per maand. Hun grootste nadeel: sommige dieren zijn er heel goed in om de tablet niet door te slikken en uit te spuwen zodra de eigenaar zijn rug heeft gekeerd...

De sprayvorm

Het product wordt op de vacht gespoten terwijl men het dier tegen de haren in borstelt. De werking volgt al heel snel. De dosis wordt bepaald door het aantal verstuiwingen (op basis van het gewicht). Men moet na enkele dagen opnieuw sprayen (volgens de instructies). Sprays met fipronil kunnen worden gebruikt bij puppy's of kittens.

Hoe gebruikt men deze middelen correct?

De effectiviteit van elke vlooienbehandeling hangt af van de regelmatige toepassing van het product zoals aanbevolen in de bijsluiter. Het aanbrengen van een plaatselijke pipet met een of twee extra weken uitstellen omdat het winter is, kan de terugkeer van vlooien naar het dier verklaren. Sommige halsbanden zijn lange tijd effectief en daardoor kan de eigenaar soms vergeten hem op het juiste moment te vervangen. Raad dus zeker aan de datum te noteren wanneer men de halsband omsnoert.

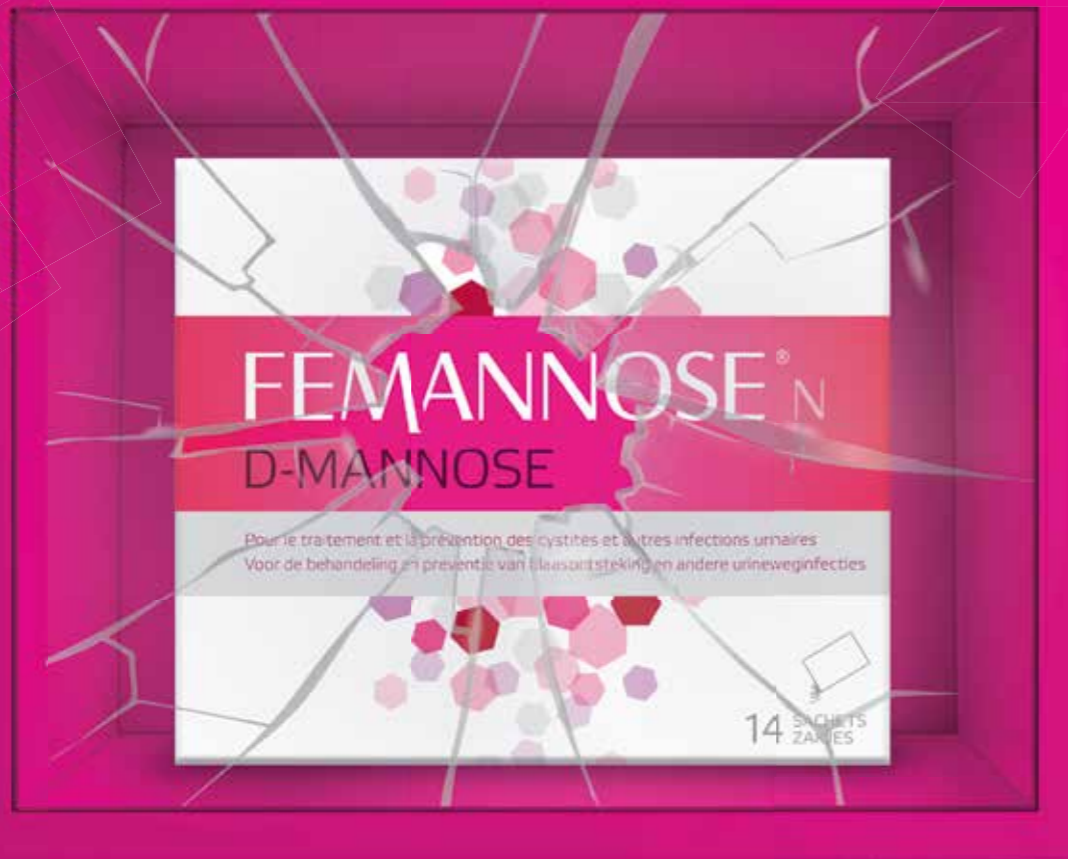
Ook de leefomgeving moet behandeld

Bij een besmetting is 95% van de vlooien ook aanwezig in huis, in de vorm van eitjes, larven, cocons. De eerste maatregel om de leefomgeving te behandelen is het reinigen van besmet linnengoed en textiel en het stofzuigen van de risicogebieden. Om de verdere ontwikkeling van de vlooien in de stofzuiger te voorkomen, is het raadzaam om wat vlooienpoeder op te zuigen of de zak weg te gooien of de tank snel schoon te maken. Vervolgens moet men de oppervlakken behandelen met sprays. Traditioneel wordt er onderscheid gemaakt tussen sprays en vernevelaars, ook wel diffusers of single trigger aerosols genoemd. Sprays worden aanbevolen voor plaatselijke behandelingen (auto, slaap- en leefruimten van honden en katten, tapijten, onder meubels, enz.) en diffusers voor de behandeling van volledige kamers (het behandelde oppervlak staat op elk product aangegeven en soms zijn meerdere diffusers nodig). **Wijs uw klanten ook op het feit dat men een aquarium of kooi tijdens de behandeling moeten afschermen zodat deze diertjes zoals vissen, vogels, knaagdieren... niet vergiftigd raken. Men houdt ook de hond of kat enige tijd uit de kamer.** Het gecombineerde gebruik van de twee soorten spuitbussen wordt vaak aanbevolen, omdat bepaalde oppervlakken, zoals ruimten onder meubels, door de verneveling vaak niet worden bereikt.

Virginie Villers

BLAASONTSTEKING?

SNEL, FEMANNOSE^N!



Op te lossen →

Behandelt blaasontsteking en urineweginfecties.



- ✔ Vanaf 14 jaar
- ✔ Geschikt voor zwangere en borstvoeding gevende vrouwen**
- ✔ Geschikt voor diabetici
- ✔ Fruitsmaak



* In Europa worden jaarlijks 33.000 sterfgevallen in verband gebracht met antibioticaresistentie. Bron: WGO, Report 2019.

**Aan vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven wordt geadviseerd om het product pas te gebruiken na overleg met de arts. Vrij te verkrijgen in de apotheek per 14 of 30 zakjes. Medisch hulpmiddel van klasse IIa



Permanente vorming van farmaceutisch-technisch assistent: een manier om uw patiënten beter te ondersteunen

Verschillende maatregelen hebben tot doel de bestaande diensten in de apotheken te versterken en de kwaliteit ervan te garanderen, maar ze hebben allemaal hetzelfde doel: het hele apotheekteam verankeren in het hart van de eerstelijnszorg, als dienstverlener die bereikbaar is en complementair aan andere zorgpartners. Om de geclaimde verantwoordelijkheden waar te maken, moeten we onze vaardigheden op peil houden.

Permanente vorming is hierbij een troef voor de apotheek en de patiënten die er regelmatig komen. Het is altijd een lonende investering, vooral omdat het de ontwikkelingsstrategie van de zaak ondersteunt.

De apothekers moeten voldoen aan de verwachtingen van de patiënt

De apotheek van vandaag biedt de patiënten veel ondersteunende diensten aan. Ze stellen ons in staat een sterkere en continue relatie met patiënten op te bouwen, medicamenteuze therapieën beter op te volgen en een echte meerwaarde te bieden aan de kwaliteit van de zorg. Deze ontwikkeling speelt in op de verwachtingen van de patiënten, maar vereist wel een constante actualisering van de wetenschappelijke en professionele kennis.

Wat zijn de doorlopende opleidingsregels die van kracht zijn voor de assistent?

- ➔ De apothekersassistenten zijn onderworpen aan de verplichting van permanente vorming volgens het KB van 5 februari 1997 betreffende de beroepstitel en de kwalificatievereisten voor de uitoefening van het beroep van farmaceutisch-technisch assistent. Dit KB bepaalt in artikel 3 dat *"Het beroep van farmaceutisch technisch assistent mag slechts worden uitgeoefend door personen die voldoen aan een reeks voorwaarden waaronder hun beroepskennis en -vaardigheden via bijscholing onderhouden en bijwerken, om een beroepsuitoefening op een optimaal kwaliteitsniveau mogelijk te maken."*

- ➔ De Collectieve Arbeidsovereenkomst (CAO) voor de sector van de opengestelde apotheken (CP 313) geeft aan dat er een engagement is om de collectieve interprofessionele doelstelling van gemiddeld 5 dagen opleiding per jaar voor alle werknemers (apothekers en assistenten) te realiseren per voltijdequivalent inclusief het volgende traject:
 - 2 dagen in 2022 inclusief één dag individuele training (opgelet: assistenten behouden hun verworven rechten en hebben nu al recht op 3 dagen*).
 - 3 dagen in 2024 inclusief één dag individuele training.
 - 4 dagen in 2026 inclusief één dag individuele training.
 - 5 dagen in 2028 inclusief één dag individuele training.



De opleiding is de verantwoordelijkheid van de werkgever wanneer deze binnen het bedrijf of gezamenlijk door meerdere bedrijven wordt georganiseerd of voor andere opleidingen, wanneer deze is goedgekeurd door het Fonds 313. Deze overeenkomst is van toepassing op de hele sector, met uitzondering van de werkgevers die minder dan tien werknemers in dienst hebben.

- ➔ Wet van 22 april 2019 inzake de kwaliteitsvolle praktijkvoering in de gezondheidszorg (ook de 'kwaliteitswet' genoemd).
 - Inwerkingtreding 01/01/2022
 - Elke apotheker en farmaceutisch technisch assistent moet een individuele portfolio bijhouden - op papier of digitaal formaat - waarin de documenten worden verzameld die hun vaardigheden bewijzen (basisdiploma, aanvullende certificaten, getuigschrift van permanente vorming, enz.). Dit portfolio evolueert uiteraard gedurende de loopbaan.
 - De verantwoordelijkheid voor deze vereiste ligt bij elke persoon en is dus geen verplichting van de apotheker-houder.

Wie controleert?

De naleving van de kwaliteitswet is de verantwoordelijkheid van de FOD Volksgezondheid, maar voor deze controle zullen de bevoegdheden van het FAGG worden uitgebreid. Het zijn dan ook de inspecteurs van het FAGG die instaan voor deze controle van de portefeuille en de inhoud ervan.

Ref: apb

Nathalie Evrard

OTC-advies: de ondersteuning bij de aflevering van de morning-afterpil

Sinds 10 september 2020 is de morning-afterpil of noodpil beschikbaar in de apotheek zonder voorschrift en met de derdebetalersregeling. De apotheker en zijn team spelen een belangrijke rol bij elk verzoek om noodanticonceptie.

Onmiddellijke informatie in de vertrouwenshoek

Het is essentieel dat u de vrouw informeert over de verschillende producten, hoe ze te gebruiken, de risico's van mislukking en dat u tegelijk de vrouw aanmoedigt een arts te raadplegen voor het voorschrijven van gewone anticonceptie.

- De intra-uteriene apparaten (IUD's) of koper- of levonorgestrel-spiraaltes zijn de meest effectieve vormen van noodanticonceptie. Men moet ze binnen 5 dagen na de geslachtsgemeenschap plaatsen.
- Levonorgestrel - LNG (1,5 mg) en ulipristal - UPA (30 mg) hebben een minstens vergelijkbare werkzaamheid wanneer ze binnen 3 dagen (72 uur) na de bewuste geslachtsgemeenschap worden ingenomen. In absolute aantallen lijkt er minder zwangerschap voor te komen na inname van ulipristal. Ulipristal (UPA)-acetaat voorkomt dat de follikel gedurende een periode van 5 dagen - de levensduur van sperma - tot een ovulatie komt. De verschillen in werkzaamheid en duur van werkzaamheid tussen LNG en UPA zijn te verklaren door de folliculaire grootte. Levonorgestrel vertraagt de eisprong als de follikelgrootte < 14 mm bedraagt en Ulipristal vertraagt de ovulatie wanneer de follikelgrootte < 18 mm is.
- Levonorgestrel moet binnen 72 uur na de geslachtsgemeenschap worden ingenomen. Ulipristal kan tot 5 dagen (120 uur) na de daad worden gebruikt.
- Levonorgestrel heeft de voorkeur voor vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken. Indien nodig kan ook ulipristal worden gebruikt. Het advies om de voorkeur te geven aan levonorgestrel voor vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken en die zich binnen 72 uur na de geslachtsgemeenschap melden, is gebaseerd op het potentiële risico van een verminderde werkzaamheid van ulipristal door een interactie met anticonceptieve progestagenen. Hier past met dus het voorzorgsprincipe toe.
- Levonorgestrel heeft de voorkeur voor vrouwen die geen hormonale anticonceptie gebruiken. Ulipristal is een alternatief. Het advies om de voorkeur te geven aan levonorgestrel bij vrouwen die geen anticonceptie gebruiken en die zich binnen 72 uur na de geslachtsgemeenschap melden, berust op de overtuiging van deskundigen van de werkgroep. Die is onder meer gebaseerd op de prijs, de ruime ervaring en het gebruiksgemak van LNG bij de (her)invoering van anticonceptie, met als doel de praktische adviezen over de morning-afterpil te vereenvoudigen.
- Voor een vrouw met een BMI > 26 (of een lichaamsgewicht > 70 kg) raadt men dan weer ulipristal aan of een verdubbeling van de dosis LNG (3 mg = 2 tabletten).
- Bij gelijktijdig gebruik of tijdens de voorgaande 4 weken van CYP3A4-inductoren, is het raadzaam een spiraaltje in te brengen of de dosis LNG (3 mg) te verdubbelen. Ulipristal is niet

aanbevolen. Carbamazepine, rifampicine en sint-janskruid zijn voorbeelden van sterke CYP3A4-inductoren.

- Het gebruik van ulipristal wordt niet aanbevolen bij vrouwen met ernstige astma die wordt behandeld met orale corticosteroiden.



Voor welke hormonale morning-afterpil men ook kiest: ze moet zo snel mogelijk worden ingenomen.

Wat zegt u aan de toonbank?

In de apotheek moet u bereikbaar zijn en openstaan voor alle vragen, en voert u bij voorkeur het gesprek in een aparte, vertrouwelijke ruimte.

“Kan ik de morning-afterpil gebruiken als ik borstvoeding geef?”

Met ulipristalacetaat wordt borstvoeding gedurende 7 dagen na inname niet aanbevolen. Wat LNG betreft moet de tablet onmiddellijk na het geven van borstvoeding genomen worden en de borstvoeding tot 8 uur na inname van de tablet uitgesteld worden.

“Zal de noodpil de datum van mijn volgende menstruatie beïnvloeden?”

Meestal raakt de cyclus niet of slechts in geringe mate verstoord, maar er zijn veranderingen in de cyclus beschreven met de 2 producten: mogelijk vervroegde maandstonden (eerder met LNG) of een uitgestelde menstruatie (eerder met UPA).

“Moet er systematisch een zwangerschapstest worden uitgevoerd na de inname van een noodpil?”

Een systematische zwangerschapstest is alleen aanbevolen wanneer de menstruatie met meer dan 7 dagen uitblijft, als ze er ongevoelbaar uitziet of wanneer er de minste twijfel bestaat bv. met vroege klinische tekenen van zwangerschap).

“Ik weeg te veel, is een morning-afterpil dan wel effectief?”

De baten/risicoverhouding van een hormonale morning-afterpil (levonorgestrel of ulipristal) blijft gunstig, ongeacht het gewicht van de vrouw.

CORRECTE INFORMATIE

Misvattingen leiden tot beoordelingsfouten

Bijwerkingen zoals buikpijn, kleine bloedingen, enz. zijn zeldzaam, niet ernstig en tijdelijk.

In geval van braken binnen 3 uur na de inname of bij ernstige diarree, is het nodig om onmiddellijk een nieuwe tablet in te nemen.

De morning-afterpil verhindert de innesteling niet en onderbreekt ook de zwangerschap niet. Ze vertraagt de eisprong en voorkomt alsdusdanig een bevruchting. De morning-afterpil is niet 100% betrouwbaar en minder effectief dan anticonceptie. Als men reeds zwanger is, is ze niet effectief en heeft ze ook geen schadelijk effect op de vrouw of de foetus.

Een morning-afterpil maakt niet steriel, zelfs niet bij herhaaldelijk gebruik.

Ze is niet gecontra-indiceerd bij rokers.

Ze biedt geen bescherming tegen soa's (alleen het condoom beschermt effectief tegen soa's). Verwijs door naar de huisarts voor een soa-consult na een risicovolle relatie.

Noodanticonceptie kan meerdere keren worden genomen, maar wijs er op dat LNG en UPA best niet tijdens dezelfde cyclus worden gecombineerd, vanwege een mogelijke interferentie tussen deze twee moleculen. De noodpil is echter minder effectief dan reguliere anticonceptie en voorkomt niet in alle gevallen zwangerschap.

Om dit alles goed te onthouden, is het ideaal dat u de patiënt een of meer folders meegeeft en haar informeert over anticonceptie in het algemeen. U schrijft best belangrijke informatie op de verpakking, zoals hoe men de pil moet innemen. U kunt de vrouw ook de tablet meteen laten innemen in de apotheek, om een perfecte naleving te garanderen.

Verwijs ook naar de arts of een website van een centrum voor gezinsplanning voor informatie over anticonceptie.

Geef aan dat elke komende geslachtsgemeenschap moet worden beschermd door een condoom of diafragma.



Dit moet men onthouden!

- Het risico op zwangerschap bestaat gedurende de hele cyclus. De ovulatie datum verschilt van vrouw tot vrouw en bij elke vrouw van cyclus tot cyclus. Elke periode van de cyclus houdt een potentieel gevaar in.
- De meest risicovolle periode is die net voor de eisprong.
- Een morning-afterpil is des te effectiever naarmate ze zo snel mogelijk na de onbeschermd en risicovolle seks wordt ingenomen, indien mogelijk binnen 12 uur.
- Na onbeschermd seks kan men 5 dagen vruchtbaar zijn/blijven.



N. EVRARD IN SAMENWERKING MET **BACHI**,
DE BELGISCHE BEROEPSVERENIGING VAN DE INDUSTRIE
VAN VOORSCHRIFTVRIJE GENEESMIDDELEN EN
GEZONDHEIDSPRODUCTEN VERKOCHT IN DE APOTHEEK

Eludril EXTRA

NEW



Chlorhexidine
0,20%*

Antibacterieel**

Zonder alcohol

Gebruiksklaar

Gebruik 2x/dag - Geschikt voor gevoelige slijmvliezen

* Bevat 0,20% chloorhexidinedigluconaat

**Langdurige antibacteriële bescherming tot 12u. In-vitro getest.

Pierre Fabre
ORAL CARE

BLIJVEN
LEREN

DE MOND- EN TANDHYGIËNE, WELK ADVIES KUNT U GEVEN?

HET ADVIES VOOR MONDHYGIËNE BESTAAT UIT TWEE DELEN: DE PREVENTIE EN DE VERZORGING. UW ADVIES EN TIPS MOETEN ZICH RICHTEN OP HET NIVEAU VAN ZOWEL DE TANDEN (HET ODONTIUM) ALS DE ONDERSTEUNENDE WEEFSELS VAN DE TAND (HET PARODONTIUM).



DE BASISREGELS VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE

- De tanden (en het tandvlees) moeten gepoetst na elke maaltijd met een fluor bevattende tandpasta.
 - De tandenborstel mag klassiek of elektrisch zijn. In ieder geval heeft een zachte borstel de voorkeur en wordt die elke 3 maanden (ideaal is 6 weken) vervangen. Extra zachte borstels zijn voorbehouden voor postoperatieve perioden; harde borstels vermijdt men best omdat ze het tandvlees en het glazuur beschadigen.
 - De tandpasta moet aangepast worden aan specifieke problemen. In de dagelijkse praktijk kan de verkoop van tandpasta of borstels een gewone klus lijken. Maar net als bij alle andere gezondheidsproducten in de apotheek, moet deze aflevering een gelegenheid zijn om te wijzen op preventieve maatregelen tegen gaatjes, vooral bij jonge kinderen en adolescenten. Al van jongs af aan en ook als het gaat om niet-permanente tanden, is het raadzaam om de tanden te poetsen. Van een jaar tot drie jaar kan een kind met de hulp van zijn ouders en met een speciale tandenborstel de juiste reflexen ontwikkelen voor het effectief poetsen van de tanden.
 - Dankzij de roterende bewegingen en de kleine kop kan de elektrische tandenborstel plaatsen bereiken die met een klassieke tandenborstel onbereikbaar zijn. Er is een vermindering vastgesteld van de parodontale pockets en ontstekingen. De snelheid en de regelmaat van de trillingen maakt het poetsen efficiënter.
- Beveel zeker een tandpasta aan.
 - De tandpasta moet een goed reinigend en een zacht schurend vermogen hebben dat geschikt is voor glazuur en dentine, een goede stabiliteit en consistentie bieden die past met het gebruik op een borstel en aangenaam aanvoelen bij het gebruik (zicht, smaak). Het is de aan- of afwezigheid van gebits- of tandvleesproblemen die de keuze bepalen: de preventie van gaatjes, een overgevoelig tandvlees, de verkleuring van de tanden...
 - De tanden poetsen met een fluortandpasta blijft de meest effectieve manier om gaatjes te voorkomen:

Een tandpasta met 500ppm tussen 6 maanden en 3 jaar (het poetsen gebeurt door een volwassene).	 1 maal per dag
Met eenzelfde tandpasta tussen 3 en 6 jaar	 2 maal per dag
Met tandpasta met 1.000 à 1.500 ppm na 6 jaar .	 3 maal per dag
Een tandpasta gebruiken met meer dan 1.500ppm is mogelijk.	Vanaf 10 jaar

Dit moet u weten

De systemische fluoride-inname bij een baby is niet nodig vóór 6 maanden en wordt alleen aanbevolen bij kinderen met een hoog risico op cariës. De tandarts kan andere preventiemiddelen zoals het dichten van tandheelkundige groeven of het aanbrengen van een fluoridelak voorstellen.



- Het reinigen van het tandoppervlak is echter onvoldoende om bacteriën te verwijderen. Ze nestelen zich immers ook in de interdentale ruimten. Dan moeten tandzijde, staafjes of borsteltjes worden gebruikt. Men moet zich hierbij houden aan de maat van de voorgeschreven borstels. Als ze te klein zijn, zijn ze gewoon ondoeltreffend voor de patiënt die ze trouwens wellicht ook niet zal gebruiken!
- Men kan het poetsen, indien nodig, nog aanvullen met een mondspoeling, waarbij de aanbevolen gebruiksduur in acht wordt genomen. Sommige producten zijn niet geschikt voor langdurig gebruik. Er is immers een risico op een verkleuring van de tanden of verstoring van de mondflora.
- Indien de tanden niet met een fluortandpasta kunnen worden gepoetst, kan u aanbevelen om een suikervrije kauwgom te gebruiken. Het is ruim bekend dat kauwen de productie van speeksel stimuleert. Speeksel heeft een neutraliserende werking op de zuren en beperkt zo het risico op gaatjes. Benaadruk bij de patiënt wel dat dit het poetsen niet volledig mag vervangen.
- De enige manier om tandplak te voorkomen en te verwijderen, is door meerdere keren per dag goed te poetsen. Met een tandplakverklikker kan men de aanwezigheid controleren en markeren. Daarentegen kan de tandsteen alleen verwijderd worden door een tandarts, een jaarlijks passage bij de tandarts is dan ook nodig.

- Een goede dagelijkse mondhygiëne is noodzakelijk voor de levensduur van tandheelkundige implantaten en prothesen. Het is raadzaam om een speciale orthodontische tandenborstel te gebruiken waarvan de borstelharen onder de beugels kunnen passeren en vuil kunnen verwijderen (U- of V-vorm, de transversale implantatie van de borstelhaartjes in X). Men kan dit combineren met speciale interdentale borsteltjes.
- Het gebruik van een waterflosser bestaat uit het gebruik van waterdruk om voedselresten en tandplak te verwijderen en het tandvlees te masseren. Dit wordt voornamelijk gebruikt bij prothesedragers.
- Met een flexibele tongschraper kan men de afzetting op de tong de baas. Het gebruik moet dagelijks.
- Wijs de patiënt er ook op dat het raadzaam is om minstens eenmaal per jaar bij de tandarts langs te gaan.

CARIËS, EEN PATHOLOGIE

Cariës is een besmettelijke en overdraagbare ziekte die geleidelijk de harde weefsels van de tanden (het glazuur en de dentine (het tandbeen) demineraliseert. Tijdens een maaltijd zetten cariogene bacteriën, die van nature in de mond aanwezig zijn, voedingssuikers om in zuren, waardoor de pH van de mondholte daalt en de hydroxyapatietkristallen in het glazuur oplossen. Het speeksel werkt normaal als een buffer en maakt, door de neutralisatie van de zuurgraad, een snelle remineralisatie mogelijk. Wanneer dit evenwicht wordt doorbroken, wint de demineralisatie het van de remineralisatie en kan er cariës ontstaan. De vernietiging van het glazuur verloopt pijnloos. De pijn treedt op wanneer de dentine en vervolgens de pulpa of tandholte worden aangetast. Er zijn groepen met een hoog cariërisico en dus is het belangrijk dat u die kunt identificeren: bij de niet-naleving van de mondhygiëneregels of voedselhygiëne (snacks, frisdrank

buiten de maaltijden, inname van suikerrijk voedsel of zuigfles 's nachts), voorgeschiedenis van cariës bij het kind, socio-economische achtergrond... Het cariërisico verandert met de leeftijd en dus moet het minstens één of twee keer per jaar opnieuw worden bekeken door de tandarts.

20 tot 30% van de kinderen is momenteel goed voor 80% van de gaatjes.

(OVER)GEOVOELIGE TANDEN

Tandovergevoeligheid, of tandgevoeligheid, treedt op wanneer het tandbeen te maken krijgt met glazuurorosie of terugtrekkend tandvlees. De minste agressie (warm, koud, zoet...) veroorzaakt dan een scherpe pijn. De oorzaken zijn duidelijk: te hard poetsen, tandenknarsen, dranken gebruiken die veel zuren bevatten zoals frisdranken, citrusvruchten of thee, een recente plakverwijdering of tandbleking. Een pathologische hyperaciditeit (gastro-oesofageale reflux, regurgitatie, pylorusstenose, braken tijdens de zwangerschap) kan leiden tot erosie en vervolgens een overgevoeligheid van de tanden als gevolg van de orale zuurgraad. Met de leeftijd komt een teruggetrokken tandvlees heel vaak voor.

Wist u dit?

Bijna 4 op de 5 mensen hebben er vanaf 65 jaar last van: het tandvlees trekt zich terug, het oppervlak van de tandwortel verslijt.

De dentine bevat duizenden kleine kanaaltjes, de tubuli, die het tandoppervlak met de zenuw verbinden. De tubuli bevatten een vloeistof die na contact met warme of koude dranken of voedsel, de zenuw irriteert en pijn veroorzaakt. De biologische verschijnselen die de tandgevoeligheid veroorzaken zijn niet goed bekend, maar een aanvaarde theorie is de stimulatie van de pulpale nociceptieve zenuwvezels door een beweging van de vloeistof in de tubuli.

VAN GINGIVITIS TOT PARODONTITIS

De parodontale ziekten zijn infectieziekten die de ondersteunende weefsels van de tand aantasten: het tandvlees, het alveolair-dentaal ligament, het cement dat de tandwortels en het alveolair bot bedekt. Deze pathologieën zijn toe te schrijven aan bacteriën die aanwezig zijn op het oppervlak van de tanden en zich afzetten als een biofilm of tandplak. Aanvankelijk treft de ontstekingsreactie door de aanwezigheid van bacteriën alleen het tandvlees, dat rood en gezwollen is en

gaat bloeden bij contact met de tandenborstel of zelfs spontaan. Dit is dan gingivitis, meestal te wijten aan een slechte mondhygiëne. Deze aantasting is gelukkig omkeerbaar en lost zich normaal snel op door een juiste poetsbeurt waarbij de tandplak wordt verwijderd.

Wanneer de gingivitis niet wordt behandeld, komt het tandvlees los van de tanden, wat de vorming van pockets bevordert waardoor de bacteriën infiltreren in het ligament of in het alveolaire bot. De ontsteking, die in stand gehouden wordt door de mineralisatie van tandplak tot tandsteen, leidt tot de vernietiging van het ondersteunend weefsel. In de ernstige fase wordt de tand, die geleidelijk zijn ondersteunende bot verliest, mobiel en kan in extreme gevallen losraken. Bepaalde situaties of risicofactoren (stress, de inname van sommige medicijnen) maken vatbaar(der) voor parodontitis.

Mondspoelingen geformuleerd met antiseptica gericht tegen plakbacteriën zijn aangewezen bij de behandeling van gingivitis.

Tandplak en tandsteen belemmeren de bloedsomloop en bevorderen op die manier de vorming en de chroniciteit van de ontstekingsstoestand van het tandvlees.

“
42% van de parodontitisgevallen wordt in verband gebracht met roken.

Omdat roken het mondslijmvlies dikker maakt, bloeden rokers minder gemakkelijk uit het tandvlees. De eerste symptomen van gingivitis worden daardoor gemaskeerd en dus ontdekt men de parodontitis vaak in een relatief vergevorderd stadium.

MONDZWEERTJES OF AFTEN

Aften zijn kleine oppervlakkige zweertjes die zich meestal vormen op de mondslijmvliesen en de orofarynx, vooral aan de binnenkant van de wangen, de tong of de binnenkant van de lippen. De eerste uitbraak van aften verschijnt vaak tijdens de kindertijd; nadien komen de symptomen op bepaalde tijdstippen terug en verdwijnen dan permanent. De differentiatiecriteria zijn de grootte, het aantal en de duur van de evolutie van de ulceraties (heel grote mondzweren). De pathologie wordt be-

paald door het terugkerende karakter dat zich ontwikkelt door opflakkingen.

Hoe kan men dit behandelen?

Kleine aften genezen spontaan binnen ongeveer tien dagen en laten geen litteken na. Bij gewone aftose is de aanbevolen behandeling in de apotheek gericht op de verbetering van het comfort van de patiënt op het moment van een opflakking. De behandeling gebeurt vooral lokaal door toepassing van topische antiseptica (chloorhexidine, hexamidine), anesthetica (lidocaïne, tetracaïne) of analgetica (salicylaatderivaten). Ze moeten rechtstreeks op de aft worden aangebracht, na de maaltijden en hun werkingsduur is kort.

Filmvormende gels isoleren de wond van speeksel en voedsel, verminderen de pijn en versnellen de genezing. Sublinguale tabletten en zuigtabletten moeten zo dicht mogelijk bij de laesie smelten. De vormen die zich geleidelijk oplossen, verlengen de werkingsduur met één of twee uur.

HALITOSE

In 70% van de gevallen is halitose of een slechte adem, van orale oorsprong. Ze kan te wijten zijn aan onvoldoende of slecht poetsen, een onevenwicht van de mondflora veroorzaakt door overmatig gebruik van mondspoelingen, of laesies van het mondslijmvlies (aften, zweren). De tong is ook een bron van geurproducerende stoffen. Andere oorzaken zijn NKO-, spijsverterings-, long- of drugsgerelateerd.

Hoe halitose behandelen?

- ➔ Wijs de patiënt op de basisregels van een goede mondhygiëne.
- ➔ De eetgewoonten aanpassen om de slechte adem te stoppen, door het eten van knoflook, uien, kruiden te verminderen... Raad ook aan om goed te kauwen tijdens de maaltijden: dit stimuleert de speekselproductie. Ook alcohol- en tabaksgebruik vermijden!
- ➔ Een voldoende hydratatie is noodzakelijk, waarbij men koolzuur- en suikerhoudende dranken vermijdt of beperkt.
- ➔ De speekselproductie stimuleren: de consumptie van citrusvruchten (sinaasappels of citroenen bv.) of vezelrijke groenten of kauwgom kan de productie van speeksel stimuleren dat nuttig is voor het verminderen van een slechte adem.
- ➔ Antiseptica, neutraliserende middelen of verfrissende producten zijn andere mogelijkheden. Ze maskeren de geur dankzij de aanwezigheid van menthol of andere etherische oliën. Ze zijn beschikbaar in de vorm van mondsprays, capsules, zuigtabletten, mondwater. Tongschrapen met een speciale tongschrapper is ook aanbevolen.

STOMATITIS

Stomatitis staat voor de ontsteking en/of infectie van het mondslijmvlies en de lippen, gingivitis, parodontitis en tandinfecties. Het gaat om een hevig pijnlijk gevoel. Er zijn verschillende vormen:

- ➔ candida-stomatitis,
- ➔ stralingsstomatitis,
- ➔ medicamenteuze stomatitis,
- ➔ erithemateuze stomatitis,
- ➔ vesiculaire stomatitis.

De belangrijkste symptomen zijn roodheid, zwelling en mondzweren (afteuze stomatitis). Wanneer de stomatitis het gevolg is van chemotherapie, een 'gerichte therapie' (een behandeling die specifiek gericht is op kankercellen of weefsels rond de tumor) of radiotherapie in het orale gebied, noemt men dit ook wel orale mucositis.

Wist u dit?

Ongeveer 40% van de patiënten die een kankerbehandeling ondergaat, lijdt aan orale mucositis. Dit veroorzaakt aanzienlijk ongemak en pijn die de leefkwaliteit van de patiënt kunnen beïnvloeden. Mucositis treedt op bij bijna alle patiënten (80-100%) na de bestraling van het hoofd en/of de halsstreek.

Het optreden van een dergelijke aandoening neemt toe bij onvoldoende mondverzorging, tandcariës en een droge mond. Andere belangrijke risicofactoren zijn een hoge leeftijd, tabaks- en alcoholgebruik en diabetes.

Welke behandeling is er voor mucositis?

De aanpak ervan omvat het gebruik van antiseptische mondspoelingen die helpen de mondholte te ontsmetten en de bacteriële belasting te verminderen, en bicarbonaat-waterbufferoplossingen. De behandeling combineert een symptomatische om pijn te verlichten met behulp van algemene analgetica (paracetamol, NSAID's) of plaatselijke anesthetica (lidocaïne of benzocaïne), en een specifieke anti-infectieuze behandeling voor de oorzaak. Bijvoorbeeld: aciclovir bij een herpetische stomatitis om de genezing te versnellen of een lokaal antischimmelmiddel in het geval van candida-stomatitis.

Nog specifiek voor mucositis:

- ➔ Een goede mondhygiëne voor en tijdens de behandeling lijkt effectief. Voor aanvang van de behandeling bestaat het voornamelijk uit het trekken van de slechte tanden, het verwijderen van de tandplak en het verzorgen eventuele irritaties of gingivitis. De plaatselijke afkoeling van de mond (cryotherapie) vermindert de ernst en de duur van de orale mucositis bij patiënten die chemotherapie krijgen.
- ➔ U kunt de patiënt ook adviseren om op ijsblokjes te zuigen - zij zorgen voor, tijdens en na de behandeling voor vasoconstrictie, waardoor de bloedtoevoer naar het epitheel afneemt. Dit verlaagt lokaal de dosis cytostaticum en vermindert de celbeschadiging aan het mondslijmvlies. Het positieve effect

Dit moet u weten

Tandartsen stellen soms geneesmiddelgeïnduceerde tandvleeshyperplasie (de toename van het weefsel) vast als bijwerking. De drie geneesmiddelen die het meest betrokken zijn bij dit fenomeen zijn fenytoïne, ciclosporine en een calciumantagonist, nifedipine.



iso-Betadine® Mondwater 1%

Mond- en keelinfecties



Meer info op www.iso-betadine.be

GORGELLEN EN 'T IS GEREGELD!



Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine® Mondwater 1% is een geneesmiddel op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maand. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maand en 5 jaar zonder medisch advies. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts.

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen van iso-Betadine® Mondwater 1% : Mylan EPD bv
ISOB-2021-0121_N- Date of creation 07/2021



van cryotherapie op orale mucositis is bewezen bij patiënten die werden behandeld met 5-fluorouracil (in bolusvorm) of andere chemotherapeutische middelen met een korte halfwaardetijd.

DE HOOGRISICOPATIËNTEN

1. De bejaarden

Een ziekte, of gewoon het ouder worden, kan ervoor zorgen dat de aandacht voor de mondhygiëne verslapt. Het komt ook voor dat ouderen meer moeite hebben met het goed poetsen van de tanden, of dat ze meer zin hebben in snoep of andere zoetigheden. De hoeveelheid en samenstelling van het speeksel verandert ook met de leeftijd. Sommige medicijnen remmen de aanmaak af van speeksel door de speekselklieren. Het gaat dan met name om medicijnen voor hypertensie, depressie en slaappillen. Al deze factoren beïnvloeden de hygiëne en de mondgezondheid en maken ouderen een risicogroep voor gingivitis.

2. Zwangere vrouwen

Tijdens de zwangerschap wijzigen de hormonale veranderingen de speeksel-, bacteriële en immunologische balans. De hogere oestrogeenconcentratie maakt het tandvlees gevoeliger voor irritaties. Er is nu vastgesteld dat er tijdens de zwangerschap een significant en onafhankelijk verband bestaat 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 komt parodontitis tijdens de zwangerschap voor, ongeacht de termijn. De ontstekingsmediatoren aanwezig in de parodontale weefsels kunnen immers ook de placenta bereiken en beïnvloeden via cytokinen en TNF's die in de lever worden geproduceerd. Immuno-inflammatoire reacties veroorzaken complicaties, afhankelijk van het tijdstip en de ernst van de blootstelling aan de bacteriën. Een (te) lange blootstelling kan leiden tot spontane of late abortussen of doodgeboorte.

Uw advies

Tandheelkundige zorg is oké voor zwangere vrouwen net zoals lokale anesthesie met vasoconstrictoren en röntgenfoto's van het gebit. Spoedeisende niet-chirurgische zorg gericht op het behandelen van pijn en/of infectie kan tijdens het eerste trimester worden uitgevoerd. 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.

3. Diabetici

Wetenschappelijke studies tonen aan dat diabetespatiënten 3 tot 4 keer meer risico op parodontitis lopen dan niet-diabetici. Parodontitis is zelfs gerangschikt als de zesde complicatie van diabetes.

Bij diabetici komt parodontitis dus niet alleen vaker voor, maar ook ernstiger en wijdverspreider, waarbij de ernst van de aanval afhankelijk is van de leeftijd van de patiënt, de duur van de diabetes en de beheersing van de ziekte. Omgekeerd kan de toestand van het parodontium de regulatie van de glycemie beïnvloeden, door de ontsteking te verergeren via de productie van pro-inflammatoire stoffen. Dit is zelfs nog duidelijker in aanwezigheid van andere risicofactoren zoals erfelijkheid, roken of onvoldoende mondhygiëne. Concreet bevordert de verhoging van de bloedsuikerspiegel bij diabetici de groei van bacteriën in de tandplak. Daarbij komt nog de vermindering van de speekselvloed die specifiek is voor diabetici. Deze hyposialie (zwakke speekselproductie) zal leiden tot een toename van de bacteriële massa. Diabetes verandert ook de microcirculatie in de gingivavaten met de vorming van atherosclerotische plaques die de bloedtoevoer naar de ondersteunende weefsels van de tand verminderen. Dit verergert nog de ontwikkeling van parodontitis. Ten slotte is diabetes een ontstekingsziekte en als zodanig verhoogt dit de productie van ontstekingsmediatoren die de vernietiging van het collageen bevorderen, een essentieel deel van het parodontium. De NK-lymfocyten zijn dan weer minder actief en schaars bij type 2 diabetici, wat de defensieve reactie zal verminderen. Tegelijkertijd binden koolhydraatmoleculen door glycatie aan eiwitten en lipiden in het collageenweefsel. Dit collageen in de bloedvaten, wordt dan niet-functioneel en zwelt zodanig op dat de doorbloeding nog meer belemmerd wordt en het tandvlees minder gevasculariseerd en dus vatbaarder wordt voor bacteriën. Ze produceren gifstoffen met als gevolg een ontsteking van het tandvlees, een ontsteking die de insulineresistentie verhoogt en een goede bloedsuikercontrole verhindert. Een vicieuze cirkel dus.

4. Mensen met een cardiovasculaire ziekte

Hart- en vaatziekten zijn statistisch gelinkt aan parodontitis. De parodontale bacteriën die door de bloedsomloop gaan, kunnen het ontstaan van cardiovasculaire complicaties rechtstreeks bevorderen via de afgifte van toxines en proteasen, maar ook indirect, via de werving van leukocyten en de activering van de systemische ontstekingsreactie van de gastheer.

Ouderen, zwangere vrouwen en diabetici zijn bijzonder gevoelig voor gingivitis. De enige manier om deze parodontale ziekten te voorkomen is door de patiënt te leren een goede mondhygiëne aan te houden met specifieke zorg. Dit moet dan samen gaan met de verandering van bepaalde leefgewoonten (roken, evenwichtige voeding, ...)

DROGE MOND OF XEROSTOMIE

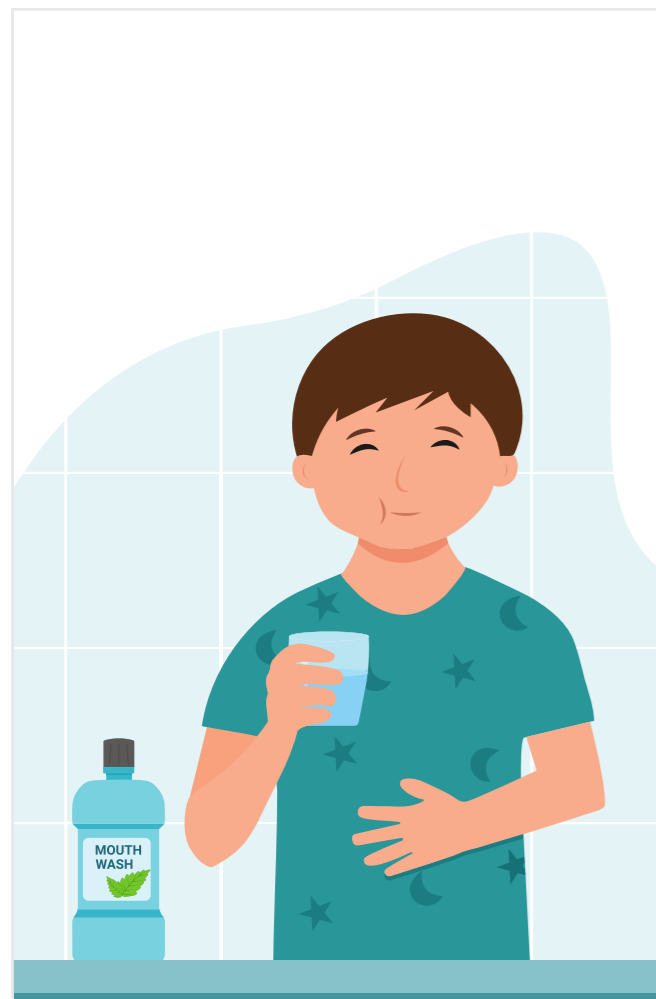
Het gevoel van een droge mond kan verschillende oorzaken hebben. In de meeste gevallen betreft het een bijwerking van sommige geneesmiddelen, waaronder antidepressiva, methamfetaminen en anticholinergica.

Wist u dit?

Roken is een andere belangrijke oorzaak van xerostomie. de même que la consommation de certaines drogues comme les méthamphétamines.

Hoewel deze kwaal op elke leeftijd kan voorkomen, komt ze veel vaker voor bij 65-plussers.

Men moet dan wel het onderscheid maken tussen een tijdelijke droge mond door incidentele uitdroging (bij koorts, zonnslag, diarree, etc.) en blijvende xerostomie. Dit laatste kan worden veroorzaakt door kanker- en radiotherapiebehandelingen. Bovendien zijn een blijvende droge mond en ogen symptomen van het Gougerot-Sjögren-syndroom.



Hoe kan men een droge mond behandelen?

- ➔ Kunstmatig speeksel gebruiken (in gel of vloeibare vorm) om de mond te bevochtigen.
- ➔ Stoppen met roken of alleszins vermijden.
- ➔ Regelmatig drinken en best gedurende de dag kleine slokjes vloeistof, bij voorkeur water.
- ➔ De consumptie verminderen van alcohol, koffie en zure dranken (citrusap).
- ➔ Op suikervrije kauwgom kauwen om de speekselproductie te stimuleren.
- ➔ De lippen hydrateren met een specifieke balsem.
- ➔ Een mineraalwaterspray of gegeleerd water gebruiken.
- ➔ Zorgen voor een goede mondhygiëne.
- ➔ De leef- of werkruimte bevochtigen.
- ➔ Indien mogelijk bepaalde geneesmiddelen vermijden zoals antihistaminica en decongestiva, die de mond uitdrogen.
- ➔ Ten slotte zijn er ook medicijnen die de speekselproductie verhogen.

MONDWATERS

Er zijn twee soorten mondwater beschikbaar: die voor therapeutische doeleinden, met medicijnstatus, en de 'comfort'-mondwaters, en voor dagelijks gebruik kunnen worden ingezet. Medicinale mondspoelingen met een antisepticum voor therapeutische doeleinden zijn geïndiceerd als lokale aanvullende behandeling van infecties van de mondholte en postoperatieve zorg in de stomatologie. Ze bevatten antiseptica: chloorhexidine, hexetidine, natriumbenzoaat of salicylaat, povidonjodium... Ze verminderen de bacteriële verspreiding en dus ook de vorming van tandplak en tandvleesontsteking. Povidonjodium heeft het breedste spectrum: Gram +, Gram-, sporen, mycobacteriën, protozoa, virussen en schimmels.

Wist u dit?

Antiseptica die op lange termijn worden gebruikt, zullen waarschijnlijk het evenwicht van de orale microbiota in de loop van de tijd verstoren. Ze mogen dan ook niet langer dan één tot twee weken worden gebruikt.

Chloorhexidine kan bv., in deze concentraties bij langdurig gebruik, de tong, tanden of prothesen verkleuren, maar dit fenomeen is omkeerbaar wanneer men stopt.

De 'comfort'-mondwaters bevatten etherische oliën (EO) met een antiseptische en/of pijnstillende werking, zoals eugenol, ontstekingsremmende of verzachtende werkzame stoffen, met aloë vera, provitamine B5, bisabolol, glycyrrhetinezuur, thermaal water... middelen tegen tandsteen zoals zinkchloride, tinfluoriden en aminen die de vorming van tandplak beperken. Tinfluoride zou de oplosbaarheid van het samenstellende hydroxyapatiet van het tandglazuur verminderen.

Nathalie Evrard

**HELP HET
DOMINO EFFECT VAN
TANDVLEES PROBLEMEN
TE STOPPEN**



4x EFFECTIEVER DAN EEN GEWONE TANDPASTA³
IN HET VERWIJDEREN VAN TANDPLAK BACTERIËN, DE VOORNAAMSTE OORZAAK VAN BLOEDEND TANDVLEES⁴

¹M.u.v. parodontax Gum+. ² Kan het gevolg zijn als tandvleesproblemen niet worden behandeld. ³M.u.v. parodontax Gum+ en parodontax Whitening. ⁴ Bij 2x per dag poetsen. Trademarks are owned or licensed by GSK © 2022 GSK group of companies or its licensor. PM-NL-PAD-22-00006.

Bied uw patiënten

ALLES-IN-ÉÉN VERLICHTING VOOR DROGE OGEN^{1*}

- MULTI-DOSISFLACON ZONDER CONSERVEERMIDDELEN
- WERKT OP ALLE LAGEN VAN DE TRAANFILM²
- TOT 8 UUR VERLICHTING VOOR ELK TYPE DROGE OGEN¹

Systane[®]
COMPLETE

Adviseer Systane[®] COMPLETE ZONDER CONSERVEERMIDDELEN HP Guar en nanolipiden: een unieke formule voor elk type droge ogen.¹

2 DRUPPELS EN NIETS HOUDT JE NOG TEGEN



WWW.SYSTANE.BE

Alcon



- DOSSIER -
ALLERGIEËN



ALLERGISCHE RINITIS: identificeren, voorkomen, voorlichten en behandelen

Allergische rinitis is een ziekte die nog steeds slecht wordt aangepakt. Vooraleer men een nauwkeurige diagnose stelt en een passende behandeling start, zijn vaak zeven jaar van therapeutische omzwervingen voorbijgegaan. Niezen, verstopping van de neusgangen, een jeukende afscheiding... de symptomen zijn talrijk en gaan min of meer samen. De prevalentie bedraagt 25 tot 35% en de ziekte kan chronisch worden en compliceren door astma. De voorgestelde therapeutische oplossingen zijn momenteel immunotherapie (= desensibilisatie) en/of antihistaminica en neussprays. Maar ook de vraag van de patiënten naar natuurlijke niet-farmacologische mogelijkheden neemt toe. De versterking van de rol van het apotheketeam in de therapeutische opleiding is essentieel. Het doel is dat we de symptomen die op allergische rinitis wijzen, kunnen identificeren, de patiënten kunnen adviseren en begeleiden bij het juiste gebruik van de behandelingen en hen kunnen doorverwijzen naar gespecialiseerde artsen.

Referenties: 1. Silverstein S, Yeu E, Tauber J, et al. Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol-Hydroxypropyl Guar Nanoemulsion in Patients with Dry Eye Disease: A Phase IV, Multicenter Trial. *Clin Ophthalmol*. 2020;14:3167-3177. 2. Ketelson H, Rangarjan R. Pre-clinical evaluation of a novel phospholipid nanoemulsion based lubricant eye drops. Poster presented at ARVO 2017, Baltimore, MD.

Dit product is een medisch hulpmiddel. Voor gebruiksaanwijzingen, indicaties, contra-indicaties en waarschuwingen verwijzen wij u naar de gebruiksaanwijzing van het relevante product.

* Resultaat is individueel afhankelijk en kan beïnvloed worden door eventuele voorafbestaande aandoeningen



Allergische rinitis in

8 kernpunten!

In ons land vertoont meer dan een derde van de bevolking tekenen van allergische rinitis (AR) en 90% onder hen kampt met vervelende symptomen.

1 Welke vragen moet u als apotheker stellen om allergische rinitis te herkennen?

- ➔ Niest u soms en snuit u uw neus als de lente er aankomt?
- ➔ Loopt uw neus het hele jaar door zonder dat u echt verkouden bent?
- ➔ Verliest u uw reukzin?
- ➔ Heeft u het gevoel dat uw neus constant verstopt zit?
- ➔ Kriebelt uw neus, prikkelen de ogen of keel?
- ➔ Heeft u hoestbuien na een inspanning 's avonds, of na een lachbui bv.?

Als de patiënt een of meer van deze symptomen heeft het hele jaar door of op bepaalde specifieke momenten, dan lijdt zij of hij meer dan waarschijnlijk aan allergische rinitis.

2 De definitie

Allergische rinitis wordt gedefinieerd als de som van functionele nasale manifestaties die worden veroorzaakt door de ontwikkeling van een IgE-afhankelijke ontsteking van het neusslijmvlies als reactie op de blootstelling aan verschillende soorten allergenen. De drie belangrijkste veroorzakers van allergische rinitis zijn - alle leeftijden samen - en in afnemende volgorde: huisstofmijten, graspollen en kattenhaar. De erfelijke factor is welbekend. Patiënten melden dan ook vaak soortgelijke gevallen in de familie. Een persoon van wie twee ouders allergisch zijn, heeft zeven kansen op de tien om allergisch te zijn.

3 De beoordeling

De ARIA-classificatie (Allergische Rinitis en de Impact ervan op Astma) van allergische rinitis gaat uit van zowel de duur als de ernst van de symptomen.

Volgens de duur van de symptomen	<p>Intermitterende rinitis.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Minder dan 4 dagen per week of minder dan 4 weken na elkaar per jaar. ➔ Komt elk jaar terug met de komst van sommige pollen. Dit duikt vaak op tussen de leeftijd van 6 en 12 jaar en gaat meestal gepaard met duidelijke conjunctivitis.
	<p>Aanhoudende rinitis.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Meer dan 4 dagen per week en meer dan 4 weken na elkaar per jaar.
Volgens de ernst van de symptomen	<p>De rinitis zou mild zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ De patiënt ervaart geen invaliderende symptomen zoals slaapproblemen of ongemakken die leiden tot een aantasting van het sociale, sportieve of professionele leven.
	<p>De rinitis zou matig tot ernstig zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ De patiënt lijdt aan ten minste één van de volgende aandoeningen: slaapproblemen of ongemakken die leiden tot een aantasting van het sociale, sportieve of professionele leven.

De internationale ARIA-classificatie van allergische rinitis

4 De fysiopathologie

Allergische rinitis manifesteert zich in twee fasen: de eerste fase is een eerste contact van de allergenen met de lymfocyten wat leidt tot de productie van een specifiek IgE dat zich aan de mestcellen zal binden. Deze sensibilisatiestap is klinisch stil. Tijdens een tweede contact van het allergeen met het neusslijmvlies worden de mestcellen geactiveerd en veroorzaken ze hun degranulatie met afgifte van histamine. Dit stadium is verantwoordelijk voor de klinische symptomen: rinorroe gekoppeld aan cholinerge stimulatie, niezen samen met de irritatie van zenuwvezels, enz. Wanneer de initiële blootstelling lang of intens was, kunnen de symptomen ook lang na de blootstelling aanhouden. Chronische ontstekingen liggen aan de basis van de hyperreactiviteit van de neus: klini-

sche symptomen komen telkens terug ondanks de blootstelling aan steeds lagere doses allergenen. De ontsteking leidt tot een hermodellering van het neus-sinusslijmvlies (zoals het bronchiale slijmvlies bij astma). Ze veroorzaakt ook een specifieke nasale hyperreactiviteit tegen de allergenen in kwestie, en niet-specifiek tegen de verzwarende factoren (voornamelijk verontreinigende stoffen en tabak).

5 De signalen en de symptomen

De signalen en symptomen van allergische rinitis zijn een verstopte neus, niezen, anterieure en/of posterieure rinorroe, neus-, orale of gezichtspruritus. Sinusitis is bijna constant tijdens AR. Tranende ogen met oculaire pruritus komen voor bij een op de twee patiënten. Bij elk nieuw contact met de veroorzakende allergenen worden de allergische symptomen intenser, vooral indien de blootstelling aan allergenen hoog is. Deze versterking van de symptomen vereist, afhankelijk van de oorzaak van de AR, een vermindering van de blootstelling aan de pollen, andere allergenen indien mogelijk (mijten, dieren) vermijden en de patiënt zo snel mogelijk behandelen. Ten slotte moet men op zoek naar niet-specifieke algemene symptomen (asthenie, prikkelbaarheid, verminderde concentratie, slecht slapen, enz.) om de impact van de AR op de leefkwaliteit te beoordelen.

Allergische rinitis heeft 5 duidelijke symptomen:

een 'heldere' neusloop

verstopte neus

een posterieure neusloop verantwoordelijk voor een chronische hoest.

een jeukende neus

niezen

Deze symptomen kunnen gepaard gaan met indicaties aan het oor, reuk- en smaakstoornissen en oogsymptomen, zoals tranen, roodheid en jeuk. Deze NKO-pathologie verandert de leefkwaliteit van de patiënt en is verantwoordelijk voor het ziekteverzuim.



6 De diagnose

De gevoeligheid voor een aeroallergeen of het aantonen van specifiek IgE is een eerste diagnose, maar deze stap is onvoldoende om de aanwezigheid van een allergie te bevestigen. Alleen de ondubbelzinnige correlatie tussen de allergische symptomen en het contact met het allergeen maakt het mogelijk om de diagnose van een allergie te stellen. Een dergelijke moleculaire diagnose kan de sensibilisatie voor belangrijke allergenen uit een allergene bron benadrukken. Dit is trouwens verplicht in het kader van een indicatie voor immunotherapie.

7 De comorbiditeiten

AR moet worden behandeld zodra het verschijnt, om elk risico op complicaties te voorkomen.

Een neusontsteking kan immers het ontstaan van nieuwe allergieën bevorderen. Het risico op astma is hoger bij personen met onbehandelde AR en vice versa: 40% van de patiënten met AR heeft astma en 80% van de patiënten met astma heeft AR. Het risico op bronchiale hyperreactiviteit verdubbelt minstens bij AR. Bovendien is AR aanwezig bij 30% van de patiënten met acute sinusitis. Ten slotte komt slijmerige otitis zeer vaak voor (ongeveer 80% of zelfs meer) tijdens AR.

Leg uw patiënten de gevolgen uit van onbehandelde AR

U moet de patiënt en zijn omgeving informeren over het feit dat:

- ➔ minstens 40% van de mensen met AR astmatisch is of wordt.
- ➔ ten minste 80% van de astmapatiënten AR heeft, wat bijdraagt tot de verergering van astma.
- ➔ de enige behandeling van AR ook de astma verbetert.
- ➔ elke AR een eenvoudige beoordeling vereist (raadpleging van een allergoloog).

8 De therapeutische opties

De ARIA-aanbevelingen stellen dat de behandeling van allergische rinitis afhankelijk is van de aard van de rinitis en de ernst ervan. De verschillende stadia van de behandeling omvatten, indien mogelijk, het vermijden van het allergeen, meestal een farmacotherapeutische benadering, een specifieke immunotherapie en de voldoende voorlichting aan de patiënt.



Men moet drie behandelniveaus onderscheiden: curatief, preventief en symptomatisch.

Nathalie Evrard



Allergische rinitis, voorrang voor preventie

Verschillende soorten allergieën zijn de afgelopen dertig jaar enorm sterk toegenomen. 25 tot 30% van de bevolking kampt met één of meerdere allergieën. Deze sterke toename van de prevalentie van allergieën kan niet meteen duidelijk wordt verklaard. Maar om welke allergie het ook gaat, de behandeling begint altijd met preventieadvies.

Het klimaateffect

Naast de diversificatie van de allergenen, zijn de overmatige consumptie van antibiotica, de (overdaad aan) hygiëne, de klimaatverandering en de luchtvervuiling duidelijk betrokken bij de toename van allergieën. Daarbij horen in het bijzonder de broeikasgassen, de stijging van de gemiddelde temperatuur en de uitstoot van dieselmotoren.

"We zien bij de bomen dat het pollenseizoen steeds vroeger begint en ook steeds langer duurt. Ook het aantal dagen dat de kritische drempel (50 tot 70 pollenkorrels/m³) wordt overschreden, blijft toenemen. Soms ontbotten de elms en hazelaar al in januari en kan een plant als bijvoet tot oktober bloeien. Ook de samenstelling van de stuifmeelkorrels lijkt te veranderen. Het is bekend dat ze allergene eiwitten bevatten, maar hun concentratie allergenen nam ook in de loop der jaren toe. We zijn dus niet alleen getuige van een kwantitatieve toename van de hoeveelheid pollen in de lucht, maar ook van kwalitatieve veranderingen die niet voordelig zijn voor ons," legt Didier Ebo, professor allergoloog van het UZA uit. *"Een andere factor die de toename van allergieën heeft bevorderd, is het groeiende aandeel van dieselwagens in het Belgische wagenpark. Dieseldeeltjes werken als een adjuvans, een soort allergiekatalysator. Ze hechten zich heel goed aan de stuifmeelkorrels waarmee ze in contact komen en zijn ook in staat om het membraan dat hen omringt te openen en zo hun inhoud vrij te geven. We krijgen dan nog fijnere deeltjes (van 2 tot 5 micron) die heel diep in de luchtwegen kunnen doordringen."*

De uitlokkende factoren vermijden

Als men allergieën wil behandelen, moet men allereerst het contact met de allergenen vermijden. Ongeacht het betrokken allergen, moet u ook aandringen om te stoppen met roken. Nadien volgt het advies afhankelijk van het allergen in kwestie.

Als stuifmeel de dader is

Pollen worden door de wind meegevoerd en zijn dus moeilijk te vermijden. Tijdens bestuivingsperioden kan men echter:

- ➔ Het gazon best niet (te vaak) maaien in het pollenseizoen. Een regelmatig gemaaid gazon produceert minder stuifmeel.
- ➔ de ramen van woningen en auto's gesloten houden, bij voorkeur 's morgens of tijdens of na een regenbui ventileren (de hoeveelheid stuifmeel in de lucht is dan minder groot).
- ➔ het haar wassen na thuiskomst.
- ➔ geen kleding achterlaten in de kamer.
- ➔ de was (kleding) niet buiten te drogen hangen.

- ➔ anti-pollenfilters toevoegen aan de airco's.
- ➔ een zonnebril dragen, zeker wanneer het erg winderig is.
- ➔ huisdieren kunnen ook stuifmeel in hun vacht dragen.

Als mijten de schuldige zijn

- ➔ Zorgen voor een temperatuur onder de 19°C, de ideale relatieve luchtvochtigheid bedraagt tussen de 30 en 50%. Een hygrometer kan de patiënt helpen dit in de hand te houden.
- ➔ Elke dag 20 minuten de kamers luchten.
- ➔ Zacht speelgoed, knuffels, vloerbedekking, gordijnen, niet-wasbare kussens vermijden.
- ➔ De slaapkamer ook met water schoonhouden en het gebruik vermijden van een stofzuiger tenzij die is uitgerust met een HEPA-filter.
- ➔ De lakens, slopen en dekbedovertrekken na een week wassen op 60°C.
- ➔ Medisch gevalideerde antimijtstoffen inzetten (kussens, matrassen, dekbedden).
- ➔ Het bed niet opmaken, maar lang laten luchten.

Als schimmels de schuldige zijn

De beste maatregel is om zoveel mogelijk vocht uit het huis te halen. Kamerplanten, waarvan de potten een belangrijke bron van schimmelontwikkeling zijn, zijn daarbij zeker een doelwit.

U blijft op de hoogte van de evolutie van het pollenseizoen

<https://airallergy.wiv-isp.be>

Ook al mag de bestuiving afhankelijk zijn van het weer en er ook verschillen zijn tussen de regio's, toch blijft de volgorde waarin de pollen verschijnen het hele jaar door en van jaar tot jaar relatief stabiel:

- > **Januari tot mei: de bomen:** hazelnoten, elzen, berken en haagbeuken.
- > **Mei tot juli: het grasseizoen:** er zijn 1.200 soorten grassen en ze komen voor in alle streken van de wereld.
- > **Juli tot oktober: plantenseizoen:** Ambrosia, artemisia, weegbree zijn kruidachtigen. Ambrosia is de bekendste omdat de allergene kracht erg groot is.

Virginie Villers

A.Vogel, de nr.1 in natuurlijke oogoplossingen*



Droge, branderige en vermoeide ogen

- ✓ Snelle bevochtiging
- ✓ Geschikt voor contactlensdragers
- ✓ Met Hyaluronzuur (1mg/ml)

Publieksprijs: € 11,99
CNK: 2732-626



Zeer droge ogen en extra bevochtiging

- ✓ Snelle, intensieve bevochtiging
- ✓ Geschikt voor contactlensdragers
- ✓ Met Hyaluronzuur (2mg/ml)

Publieksprijs: € 13,69
CNK: 3325-412



Hooikoorts

- ✓ Bij rode, jeukende ogen
- ✓ Snelle verlichting
- ✓ Met Hyaluronzuur (1 mg/ml) en Chamomilla recutita
- ✓ Geschikt voor contactlensdragers

Publieksprijs: € 11,99
CNK: 2940-054



Scherp blijven zien

- ✓ Goed voor het gezichtsvermogen
- ✓ Ondersteunt de conditie van het oog
- ✓ Met zink, luteïne en zeaxanthine

Publieksprijs: € 19,49
CNK: 4377-966

NIEUW op basis van Ectoin®



Zeer droge en geïrriteerde ogen

- ✓ Behandeling en preventie van droge, geïrriteerde en ontstoken ogen
- ✓ Geschikt voor contactlensdragers
- ✓ Geschikt voor het slapen gaan
- ✓ Vrij van conserveringsmiddelen en fosfaten
- ✓ Met Ectoin® (2%)

Publieksprijs: € 16,49
CNK: 4380-804



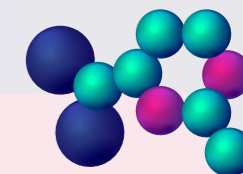
Ontstoken ogen

- ✓ Behandeling van ontstoken ogen
- ✓ Vermindert rode, tranende en geïrriteerde ogen
- ✓ Geschikt voor contactlensdragers
- ✓ Met Ectoin® (2%)

Publieksprijs: € 14,99
CNK: 4379-962

Ectoin®

De beschermende en hydraterende eigenschappen van Ectoin® verzachten oogirritaties en -ontstekingen en zorgen voor een optimale bevochtiging van de traanfilm.



Voor meer info, contacteer uw vertegenwoordiger of mail naar sales@avogel.be

A.Vogel

A.Vogel helpt



De symptomatische behandeling van allergische rinitis

Patiënten met allergische rinitis - AR - denken vaak dat hun symptomen geen bezoek aan de dokter vereisen. Vandaar ook de belangrijke rol van het apothekerteam bij de evaluatie van het probleem van de patiënt en de beslissing over de beste therapeutische optie.

De keuze van de medicamenteuze behandeling moet u maken op basis van de ernst van de symptomen, de baten/risico-verhouding van de geneesmiddelen en de voorkeuren van de patiënt (inclusief het gebruiksgemak). Maar **het is belangrijk om vanaf de eerste symptomen** in te grijpen en de patiënten aan te moedigen tot zelfdiscipline bij het beheer van hun behandeling.

➔ **Orale antihistaminica zijn de eerstelijnsbehandeling via orale weg.** Ze werken in op de rhinorroe, het niezen, de jeuk en de tranen. Ze hebben weinig effect op een verstopte neus. De antihistaminica van de tweede generatie bieden het voordeel dat ze zeer weinig bijwerkingen hebben (vooral op slaperigheid). De duur van de behandeling hangt af van de mate van blootstelling aan het allergeen.

➔ **Het spoelen van de neusholten** met een fysiologische zoutoplossing of zeewater helpt de afscheidingen en allergenen te verwijderen en kan de actuele werkzame stoffen helpen bij optimale werking.

➔ **Voor de neus** raadt u een neusspray aan die is samengesteld met een antihistaminicum. Topische antihistaminica (oogdruppels en neusspray) hebben twee troeven: de snelheid van handelen en de afwezigheid van bijwerkingen. Topische corticosteroiden hebben een krachtige ontstekingsremmende werking. Hun lokale werking is drievoudig: ze verminderen de vasculaire permeabiliteit, de indringing van ontstekingscellen in het neusslijmvlies en het vrijkomen van allergiemediatoren. Ze zijn effectief bij jeuk, niezen, loopneus en verstopte neus. Ze hebben dus een positief effect op alle symptomen van rinitis en beginnen te werken vanaf de eerste dag. Het maximale effect komt er echter pas na twee weken. Ze zullen daarom eerder worden gebruikt bij aanhoudende symptomen en zo nodig gekoppeld met een oraal of topisch antihistaminicum.

➔ **Voor de ogen** verlichten oogdruppels, bijvoorbeeld op basis van natriumcromoglycaat of een antihistaminicum, effectief de jeuk en de zwelling van de oogleden.

Ook het regelmatig aanbrengen van vochtige kompressen op het ooglid of beide, verzacht het gevoel (kompressen met een hydrolaat van zoethout, korenbloem, roomse kamille of oranjebloesem).

Wist u dit?

Ectoïne is een kleine, van een aminozuur afgeleid molecuul dat zich bindt aan water, de aanwezigheid van vloeistoffen op celniveau regelt en het volume en de stabiliteit van de celstructuur handhaaft. Het vormt een hydrocomplex schild en wordt gezien als een beschermer van het neus- en oog-slijmvlies. Het aldus verkregen beschermende effect verhindert het binnendringen van allergenen in het lichaam. Verder vermindert ectoïne ook nog de ontsteking veroorzaakt door de allergische reactie en zorgt het voor een betere regeneratie van de slijmvliezen.

De duur van de behandeling

Bij intermitterende allergische rinitis

het geneesmiddelengebruik kan geleidelijk verminderen naarmate het allergieseizoen vordert en de concentratie van stuifmeel in de atmosfeer vermindert.

Bij aanhoudende allergische rinitis

een continue behandeling is essentieel. De initiële behandeling loopt normaal verder gedurende ten minste 3-6 maanden nadat de symptomen volledig onder controle zijn. Wanneer de symptomen uiteindelijk onder controle zijn, kunnen de patiënten ook proberen hun behandeling geleidelijk af te bouwen. Wanneer de symptomen terugkeren, wordt de behandeling meestal voor een langere periode hervat, zes tot twaalf maanden of zelfs meerdere jaren.

➔ Vaatvernauwende middelen of **vasoconstrictoren (topisch en oraal)** kunnen voor een korte periode worden toegediend in geval van een hevige neusobstructie. Ze zijn niet geschikt als eerstelijnsbehandeling van allergische rinitis.



Wanneer verwijst u best door?

- ➔ Indien de allergiesymptomen na een week niet zijn verbeterd.
- ➔ Indien er een ander symptoom opdrukt, zoals hoesten of huidallergie, acute sinusitis, piepende ademhaling en moeizame ademhaling (indicator van astma).
- ➔ Bij kinderen jonger dan 6 jaar die voor het eerst te maken krijgen met allergische rinitis.
- ➔ Indien er sprake is van oor- en gezichtspijn. Allergische rinitis kan gepaard gaan met een infectie, secundair aan het middenoor of sinusitis.
- ➔ Bij chronisch gebruik van decongestieve neusdruppels en/of sprays.
- ➔ Bij de acute vermindering van het gezichtsvermogen of pijn in één oog.

Er zijn andere behandelingen op doktersvoorschrift beschikbaar, waaronder anti-leukotriënen.

Leukotriënantagonisten werken in op de bronchoconstrictie en de ontsteking veroorzaakt door verschillende stimuli zoals lichamelijke inspanningen, koude lucht en allergenen bij astmapatiënten. Ze zijn alleen inzetbaar bij patiënten met astma die ook last hebben van allergische rinitis.

Oppassen met vasoconstrictoren voor chronisch gebruik

Ze hebben een decongestieve alfa-adrenerge werking. Ze verlichten het gevoel van een verstopte neus tijdens een ernstige obstructie. Ze worden best kort (drie tot vijf dagen) gebruikt. Want wanneer men ze langer dan zeven tot tien dagen gebruikt, kunnen immers verschillende bijwerkingen optreden zoals gewenning, reboundeffect, mucosale laesies, chronische rhinitis. Het spoelen van de neus met een zoutoplossing en nasale corticosteroiden zijn dan de eerstelijnsbehandeling gedurende ten minste 4 weken om dit soort afhankelijkheid te overwinnen. Een korte kuur met orale corticosteroiden is vaak nodig om de patiënt effectief van zijn decongestivum af te helpen.

Wijs uw patiënten steeds weer op

- ➔ het correcte gebruik van een neusspray: de neus goed snuiten voor de toediening en de zeker applicator reinigen na gebruik.
- ➔ het correcte gebruik van oogdruppels: de handen goed wassen voor de toediening. Het oog of het ooglid niet aanraken met het topje van de fles. Na toediening het ooglid gesloten houden en gedurende twee minuten met de vinger op de binnenste ooghoek drukken.

Ann Daelemans



Ontstekingen?

Infecties?

Oogheelkundige ingreep?

Oogsecreties?

Allergieën?

Welke aanvullende geneesmiddelen behandelen allergische rinitis?

Hoewel veel patiënten merken dat hun zorg onvolledig is bij de behandeling van allergische rinitis, worden complementaire geneesmiddelen steeds meer onderzocht en blijken ze zeer effectief te zijn. Ze zijn vooral interessant voor het verlichten van veel symptomen.

De piste met microbiota

Dysbioses – verstoringen van de microbiota - blijken betrokken bij de disfuncties die verband houden met allergieën. Deze disfuncties zouden verband houden met veranderingen in de vestiging van de darmbacteriën tijdens de vroege kinderjaren, een cruciale fase in de ontwikkeling van het immuunsysteem. Zo zijn er verschillen in de samenstelling van de darmmicrobiota vastgesteld tussen kinderen die wonen in landen met een lage versus hoge incidentie van allergische ziekten, net als tussen kinderen uit hetzelfde land, maar met of zonder tekenen van allergie.

Zo kon worden aangetoond dat de darmmicrobiota van atopische kinderen minder Bifidobacterium bevatten dan die van de niet-allergische controlekinderen. De betrokkenheid van de darmmicrobiota komt ook terug in verschillende observationele onderzoeken die een verband aantoonde tussen een verhoogd risico op atopische dermatitis, allergische rinitis en astma en het gebruik van antibiotica op jonge leeftijd.

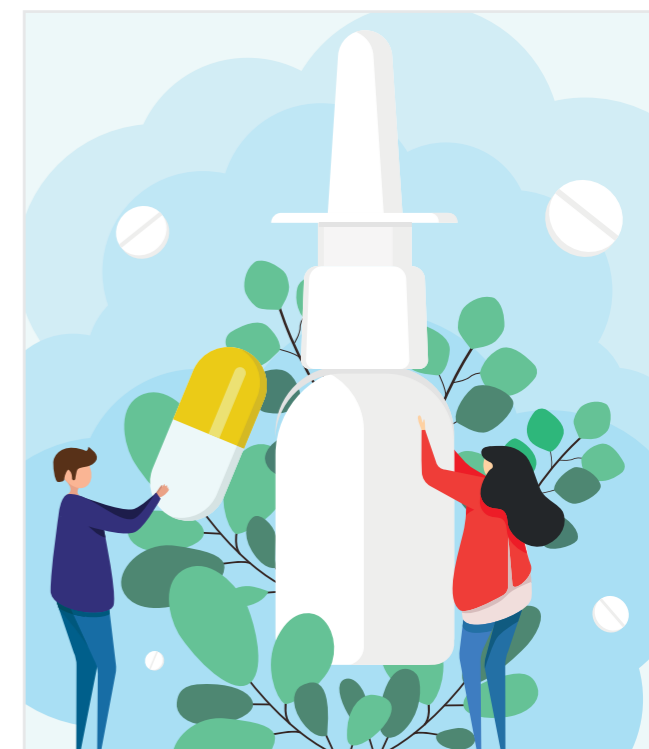
Deze sterke link tussen darmmicrobiota en allergie suggereert dat de modulatie van de darmmicrobiota, door een specifieke toevoer van probiotica, allergieën zou kunnen helpen voorkomen. Elke probiotische stam heeft zijn eigen effecten, vooral wat betreft zijn vermogen om allergeentolerantie te induceren en te behouden.

Fyto- en gemmotherapie

Verschillende planten werken in op allergische rinitis, waaronder Ogentroost (Euphrasia), Grote weegbree (Plantago major) en Echinacea. De knop van de zwarte bes (Ribes nigrum) wordt erkend als een krachtige ontstekingsremmer en universeel draineermiddel. Ze verhoogt het cortisolgehalte in het bloed dankzij de werking op de bijnieren en dus op alle parameters van ontsteking en vooral allergische ontsteking. De antioxiderende werking en de afwezigheid van bijwerkingen maken het essentieel voor mensen die aan verschillende allergieën lijden. De zwarte bes is de meest bestudeerde bloemknop ter wereld wegens haar grote kracht. In combinatie met andere bloemknoppen versterkt ze haar therapeutische indicaties. Zwarte bes wordt dan ook heel vaak aanbevolen als onderdeel van een combinatie.

Uw praktisch advies

- Het maceraat van zwarte bessen wordt in een kuur van 1 tot 3 weken ingenomen.
- Men start met 5 druppels per dag in een glas water tussen de maaltijden en verhoogt indien nodig de dosering tot 15 druppels per dag. Indien nodig opnieuw starten met de kuur van 3 weken na een pauze van een week.
- Bij chronische allergieën zorgt de regelmatige inname gedurende 3 maanden voor een desensibiliserende werking. Het zal de intensiteit en de frequentie van de allergische symptomen verminderen. Tijdens deze behandelingsfase kan het maceraat worden gecombineerd met rozemarijnscheuten.



zonder bewaarmiddelen

Kamillosan® Ofta

Hygiëne van oogleden en wimpers!

- Steriele oftalmologische doekjes
- Extracten van kamille & euphrasia
- Bevat hyaluronzuur
- Zonder bewaarmiddelen
- Geschikt voor het hele gezin





De immunotherapie pakt de oorzaak van de allergie aan

De specifieke immunotherapie, ook desensibilisatie of hyposensibilisatie genoemd, bestaat uit de toediening van geringe doses van het allergeen of de allergenen waaraan de patiënt allergisch blijkt. Het is de enige behandeling die het natuurlijke beloop van de allergie en de ontwikkeling van geassocieerde astma kan wijzigen. De doeltreffendheid ervan is bewezen bij goed geïndividualiseerde allergenen zoals grassen, berken en huisstofmijten.

Wie krijgt immunotherapie voorgeschreven?

Over het algemeen rechtvaardigen de symptomen die gemakkelijk beheerst kunnen worden door farmacotherapie, geen desensibilisatie. De symptomen die een zware en langdurige behandeling vergen zijn anderzijds een goede indicatie.



Ongeveer 20% van de patiënten reageert niet volledig op de symptomatische behandeling van allergische rinitis en dus kan bij hen desensibilisatie overwogen worden.

Heeft desensibilisatie bijwerkingen?

Immunotherapie is een zeer veilige en zeer goed verdragen techniek. De systemische reacties (netelroos, astma) zijn zeldzaam, maar vereisen wel dat de behandeling wordt stopgezet.

Verder is een perfecte samenwerking tussen de patiënt en de allergoloog noodzakelijk, net als een correcte therapietrouw. Dit laatste is essentieel omdat de desensibilisatie minstens drie jaar zal duren. De doeltreffendheid van de behandeling is dus niet onmiddellijk, de resultaten zijn in het begin slechts gedeeltelijk en voor sommige patiënten en bij sommige allergenen worden ze pas significant vanaf het tweede jaar. De behandeling met antihistaminica moet dan ook worden voortgezet. Het is belangrijk dat het apothekerteam deze boodschap benadrukt bij de aflevering van een dergelijke behandeling.

"De behandeling van de oorzaak van de allergie, naast de symptomen, heeft tot doel de tolerantie bij de patiënt op te wekken," legt Didier Ebo, professor immunoloog-allergoloog van het UZ Antwerpen, uit. *"Naast het zeer significante effect op de symptomen en de leefkwaliteit tijdens het pollenseizoen, vermindert deze behandeling het risico op de ontwikkeling van nieuwe allergieën en het risico op het ontstaan van astma. Dit is niet onbelangrijk als we weten dat 40% van de patiënten met allergische rinitis ook astma heeft. De neuswanden en de bronchiën zijn immers bekleed met hetzelfde type cellen en reageren op dezelfde manier op aanvallen van allergenen."*

Nathalie Evrard

De enige momenteel bestaande curatieve behandeling voor zowel allergische rinitis als allergische astma is desensibilisatie. Deze behandeling is bewezen en de effectiviteit ervan staat niet langer ter discussie. Dit type behandeling lijkt ook des te effectiever wanneer ze snel wordt gestart in de loop van de ziekte. Bij een polyallergie kan ze niet worden ingezet: de beste indicatie is die van de mono-allergische patiënt.

Allergische rinitis bij kinderen

AR moet vanaf het begin in de kindertijd worden behandeld, omdat een ontstoken neus de ontwikkeling van nieuwe allergieën kan triggeren. Bij jonge kinderen met AR en pollenallergie vermindert de allergeenimmunotherapie (ITA) het latere risico op de ontwikkeling van astma aanzienlijk.

Welke galenische vormen zijn er beschikbaar?

De immunotherapie werkt evenzeer in op de acute fase van de allergie (IgE), als op de immuunfase (T-cellen) en de weefselontsteking (eosinofielen, T-cellen, epitheel, gladde spiercellen). De verschillende doseringsvormen zijn geëvalueerd (toedieningsweg – subcutaan (SCIT), sublinguaal (SLIT), in druppels en in tabletten) en voor elk ervan zijn aanbevelingen geformuleerd. De specialisten wijzen er echter op dat om de behandeling volledig te laten slagen, een goede selectie van de patiënten en van de allergeenextracten en desensibilisatieprotocollen met bewezen werkzaamheid vereist zijn. De aanbevelingen stellen AIT voor bij allergische rinitis met matige tot ernstige symptomen, met of zonder geassocieerde conjunctivitis, na contact met een bewezen allergeen en bevestiging door IgE van sensibilisatie. AIT is ook geïndiceerd in geval van een onvoldoende controle van de symptomen met antihistaminica en lokale corticosteroiden bij de toepassing van vermijdingsmaatregelen en/of in geval van onaanvaardbare bijwerkingen van deze behandelingen. De behandeling met SCIT (subcutane immunotherapie) of SLIT (sublinguale immunotherapie) kan pre-seizoensgebonden of pre- en co-seizoensgebonden zijn (maar dan van kortere duur). Een continue behandeling gedurende 3 jaar is aanbevolen voor SCIT tegen graspollen en voor SLIT tegen mijten en graspollen.

Nathalie Evrard

Eucerin®

NIEUWE GENERATIE
HYALURON-
FILLER

3x EFFECT

1 VULT 2 STIMULEERT 3 BESCHERMT



VERBETERDE
FORMULE

99%* BEVESTIGT:
MINDER RIMPELS

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK EN PARAFARMACIE

Steeds meer en duurzamere cosmetica

Er is al geruime tijd een 'groene' golf aan de gang in de cosmetologie en dan gaat het niet alleen om de verpakkingen maar ook over de ingrediënten. Zo vermijdt en/of verwijdert men stoffen die potentieel schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Deze noodzakelijke omschakeling roept niettemin nieuwe vragen op over de vervangende alternatieven en oplossingen.

NAAR EEN INTERVIEW MET PROFESSOR **ANNICK BARBAUD** VAN HET HÔPITAL TENON IN PARIJS TIJDENS DE JOURNÉES DERMATOLOGIQUES DE PARIS.



De samenstelling van de verpakking moet worden herbekeken om hun potentiële toxiciteit te verminderen

ftalaten werden gebruikt als cosmetische ingrediënten, maar zijn (op één na) sinds enkele jaren verboden in de formulering van cosmetica vanwege hun hormoonverstorend effect. Ftalaten worden gebruikt als weekmakers in de samenstelling van de verpakkingen en daarom is het waarschijnlijk dat ze vrijkomen in cosmetische producten door de interacties tussen de container en zijn inhoud tijdens de opslag en tijdens de verpakking van het eindproduct. Het kans bestaat dus dat men er sporen in terugvindt, vooral door de reactie tussen de container en de inhoud.

Epoxy wordt/werd minder bestudeerd in de cosmetica, hoewel het veel wordt gebruikt in verpakkingen en ook voor problemen kan zorgen. Het blijkt immers eveneens een belangrijke hormoonontregelaar te zijn, aangezien het aanvankelijk zelfs therapeutisch werd ontwikkeld als een analoog voor oestrogeen!

En wat met de microdeeltjes in scrubs?

Exfoliators en scrubproducten gebruikten heel lange tijd plastic microdeeltjes, wat een enorm probleem vormt voor de water- en oceanvervuiling omdat ze ook niet-biologisch afbreekbaar zijn. Na een forse campagne van een ngo werden deze microdeeltjes

uiteindelijk verwijderd uit cosmetische producten. De alternatieven op basis van mineraalpoeder of abrikozenpitten blijken echter zeer betwistbaar omdat de steenontginning in steengroeven de landschappen aantast en vervuult, en het poeder van abrikozenpitten vooral een atopische of gevoelige huid irriteert.



De handschoenen van paardenhaar blijft tot vandaag waarschijnlijk de meest effectieve en duurzame manier voor de normale huid.

Alternatieve oplossingen voor verpakkingen

Geen wonder dat er momenteel wereldwijd sterk wordt gezocht, zowel medisch als ecologisch, naar verpakkingen voor de cosmetica-producten vooral via een herziening van de samenstelling van de containers. Deze aanpak verdient ondersteuning en aanmoediging omdat het onderzoek nog in de kinderschoenen staat. De alternatieve oplossing(en) voor de plastic bestanddelen van echt ecologische en gezondheidsveilige cosmeticaverpakkingen moet(en) nog worden uitgevonden.

- ➔ **De eliminatie van individuele verpakkingen en de opening naar 'bulkcosmetica'** brengt het probleem van het risico op bacteriële besmetting en van de opslag met zich mee.
- ➔ **De vermindering met 50% van weekmakers in containers** met halfplastic/halfkartonnen verpakkingen die sommige fabrikanten al toepassen, is een andere piste die moet worden aangemoedigd en verbeterd.
- ➔ **Er komen nieuwe galenische vormen**, bijvoorbeeld te hydrateren vaste stoffen, zoals bars of repen, op de markt. Ze zijn bv. nuttig voor shampoos waarvan de waterrijke samenstelling grote, luchtdichte containers vereist die dus zouden kunnen worden geschrapd, op voorwaarde dat de effectiviteit van de waterloze formuleringen voor bepaalde producten gegarandeerd is en ze niet te snel 'wegsmelten' in de badkamer.
- ➔ **De 'zelfmaak' of diy-mode** heeft het voordeel dat het verpakingsprobleem verdwijnt, maar vereist wel verschillende voorzorgsmaatregelen:

- Vooraf de samenstelling van de producten controleren die als basis voor de bereidingen gebruikt worden omdat ze niet altijd vrij zijn van bewaarmiddelen.
- Zich eerst goed informeren over een formule die perfect past bij de huid van de persoon door de vereiste doseringen zeer nauwkeurig te specificeren.
- De formulering perfect respecteren. Etherische oliën (EO), die vaak worden gebruikt bij de samenstelling van producten, moeten heel zorgvuldig en met voorzorg worden gebruikt. Uit een onderzoek van de dermato-allergologische groep van de SFD (Société française de dermatologie) blijkt dat 60% van de allergieën voor etherische oliën voorkomen bij personen die ze zonder advies van de verkoper hebben gebruikt!
- Met moet waakzaam blijven voor geïmproviseerd gebruik van preparaten vanwege het risico op een bacteriële besmetting, vooral wanneer de patiënt lijdt aan een huidziekte (psoriasis, atopische dermatitis...).

Oppassen toch voor amateuristische groene producten!

De etherische oliën maakten in deze belangrijke stroming van 'terug-naar-de-natuur' een grote (r)entree in therapieën en cosmetica. Alle EO'en kunnen allergieën veroorzaken, maar meestal is de oorzaak tea tree olie (Melaleuca alternifolia), die eczeem of pseudoerythema veroorzaakt en de EO van lavendel, verantwoordelijk voor beroepseczeem bij masseurs en fysiotherapeuten. Geperste plantaardige oliën (olijfolie, teunisbloem, zoete amandel, enz.), veroorzaken sommige (zelden) allergieën, zoals arganolie en neemolie. Zwarte komijnolie gewonnen uit ranunculaceae (Nigella sativa) bekend om haar anti-infectieuze en ontstekingsremmende werking op de huid, (ook El Baraka-olie of olie van de profeet genoemd), kan acuut eczeem en/of een polymorf pseudo-erytheem veroorzaken. Ze wordt gebruikt in de samenstelling van zepen, shampoos en haarmaskers (verbetering van de glans, textuur en volume van het haar). Ze wordt verder nog gebruikt in ontspannende lichaams-crèmes. De oorzaak is onbekend maar er zijn ernstige contactallergieën gemeld met EO van zwarte komijn die op de huid is aangebracht.

Websites die zelfgemaakte formuleringen aanbieden, vermelden dat slechts een paar druppels EO of plantaardige olie aan een basiscrème mogen worden toegevoegd en dat alleen de klant verantwoordelijk is voor de schadelijke effecten wanneer die zich niet houdt aan de formule.

Een doe-het-zelver die hoge concentraties EO op zijn huid aanbrengt, wordt eigenlijk niet duidelijk geïnformeerd over het risico van acuut eczeem of polymorf pseudo-erytheem, waarvan sommige vormen zelfs leiden tot ziekenhuisopname.

Bij geurmengsels moet men steeds rekening houden dat de etikettering van 26 allergenen die worden vermeld onder de vele geurstoffen in parfums sinds maart 2005 verplicht is.



De zon moet anders worden genoten

Sommige zonnfilters hebben niet alleen een hormoonverstorende werking (benzofenonen, cinnamaten en benzylideenkamfer) en een fotosensibiliserende werking voor sommige onder hen, maar ze hebben ook nog een aanzienlijke impact op het milieu vanwege de stoffen die door zwemmers in het water terechtkomen.

Wist u dit?

Minstens 25% van de aangebrachte hoeveelheid zonnebrandcrèmes e.d. komt in het zwemwater terecht, wat neerkomt op een potentiële uitstoot van 4.000 tot 6.000 ton per jaar, die waarschijnlijk terecht komen op koraalriffen.

Men schat dat 10% van de riffen in de wereld potentieel het risico loopt te verbleken, zeker ook door de opwarming van de aarde en de vervuiling van afstromend water, maar ook verergerd door zonbeschermingsproducten.

Ondanks deze ecologische dreiging, vormt de explosieve toename van het aantal huidkankers, en in het bijzonder van melanomen, een absolute noodzaak om de huid uiterst effectief te beschermen tegen UV-stralen en de impact ervan te beperken.

Benadruk dat eenvoudige en effectieve maatregelen (minder uren in de zon, de kleding, enz.) ter bescherming tegen UVA en UVB voor het grijpen liggen om zowel zichzelf als het milieu te beschermen. Momenteel pakken veel laboratoria uit met effectieve zonnfilters die zijn getest en een minimale impact hebben op de watervervuiling. Om de waterfauna te beschermen, kunt u voorstellen om zonnebrandcrème aan te brengen bij het verlaten van het water. Aangezien een natte huid echter niet het gebruikelijke medium is voor deze producten, kan hun doeltreffendheid worden gewijzigd en kan de bescherming zwakker zijn dan geadverteerd. Ten slotte moeten we misschien ook denken en werken aan een culturele mentaliteitswijziging van een bleke huid versus een gebronsde huid en de mode veranderen om het milieu en de huid te beschermen, waarbij de absolute prioriteit moet zijn dat we de 'epidemie van huidkanker' stoppen.

Nathalie Evrard

NIEUW

Nestlé
NAN
EXPERT *pro*

ZONDER / SANS
LACTOSE

De gloednieuwe melk in ons
assortiment zuigelingenmelk
vanaf de geboorte.



400g
CNK: 4390-506

Het is de **beste keuze voor een lactosevrije voeding** op korte of lange termijn dankzij:

- **L.reuteri:**
 - ondersteunt een normale transit¹
 - vermindert de duur van diarree²
 - vermindert de duur van hospitalisatie door diarree³.
- **Optimale eiwitten:**
 - verminderd risico op obesitas⁴
 - verminderde nierbelasting⁵
- **Glucosepolymeren:** goede verteerbaarheid⁶ en lage osmolariteit
- **Handig formaat (400g):** speelt in op de behoefte

Bovendien wordt **NAN ExpertPro zonder lactose 400g UITSLUITEND IN DE APOTHEEK verkocht.**



V.U. S. Alexander, Nestlé België, SA/NV, Rue de Birminghamstraat 221 - 1070 Bruxelles/Brussel, BCE/KBO 0402.231.383.

Magnesium, advies voor een optimale inname

Magnesium is een tweewaardig kation dat direct of indirect betrokken is bij de regulering van veel fysiologische processen. En toch kampt ongeveer 75% van de Belgische bevolking met een magnesiumtekort zonder dat men het weet!

Magnesiumtekorten zijn moeilijk in te schatten, omdat het voornamelijk in intracellulaire vorm wordt gevonden. Om het tekort toch op te sporen, is het vaak nodig om op zoek te gaan naar de klinische symptomen: knipperende oogleden, pijn op de borst, spierkrampen, vermoeidheid, prikkelbaarheid.

wat dan weer zelf de stress verergert en voor een echte vicieuze cirkel zorgt. Op het niveau van het centrale zenuwstelsel ten slotte, is magnesium een agonist van GABA, het gamma-aminoboterzuur, een neuromediator waarvan de natuurlijke functie is om de werking van de neuronen waaraan het zich bindt te verminderen en zo de stress te verminderen. Dit verklaart het gunstige effect van magnesiumsuppletie op stress, angst, depressie en slaapproblemen.

12

24.305

Mg

Magnesium

De cellulaire werking van magnesium

Magnesium is een alomtegenwoordig kation in het menselijk lichaam. Het is als cofactor betrokken bij meer dan 300 verschillende enzymatische reacties (bv. het energiemetabolisme, eiwit- en nucleïnezuursynthese). De stof beïnvloedt het metabolisme van spier-, myocardiale en zenuwcellen, evenals transmembran- en intracellulaire ionenoverdrachten.

Een magnesiumtekort wordt geassocieerd met veel pathologieën

De fundamentele rol van magnesium op een groot aantal cellulaire functies zou de veelheid aan aandoeningen die door het tekort worden veroorzaakt, verklaren. De veronderstelde rol van magnesium in de pathogenese en de behandeling van hypertensie werkte inderdaad veel interesse en talrijke studies suggereren een betrokkenheid van magnesium bij de regulatie van vasculaire functies en de bloeddruk. Er is een nauw verband tussen hypomagnesie en de frequentie van de hartritmestoornissen, osteoporotische laesies en diabetes type 2.

Stress en magnesium

Bij de verschillende somatische en psychische vormen van stress stelt men vaak magnesiumsuppletie voor, vanwege de essentiële rol van magnesium in het cellulaire metabolisme, met name in het centrale zenuwstelsel. We weten ook dat fysiologische reacties op stress leiden tot belangrijk magnesiumverbruik,

Waarom hebben we een tekort aan magnesium?

Stress, overwerk, een onevenwichtige voeding, voeding van mindere kwaliteit, sport, anticonceptie, sommige medicijnen (PPI, etc.), zwangerschap, alcohol, verhogen het magnesiumverlies. Maag- en darmziekten veroorzaken ook een aanzienlijk magnesiumverlies. Vandaar het belang van goed uitgebalanceerde microbiota om een normale fysiologische magnesiumconcentratie te behouden.

De resultaten van een meta-analyse wijzen uit dat patiënten met de hoogste magnesiuminname via de voeding 10% minder risico hebben op hartaandoeningen, 12% minder risico op een beroerte en het risico op diabetes type 2 daalde met 26% vergeleken tegenover degenen met de laagste magnesiuminname. Onderzoekers toonden verder ook nog aan dat 100 mg extra magnesium per dag het risico op een beroerte met 7%, het risico op diabetes met 19%, het risico op hartfalen met 22% en het risico op overlijden met 10% kan verminderen.

Uw advies

In de apotheek kunt u uw patiënten aanmoedigen voldoende magnesium in te nemen via een magnesiumrijke voeding zoals peulvruchten, chocolade, noten, volgranen, donkergroene bladgroenten, kiemtarwe, zeevruchten en noten. Voedingssupplementen met magnesium in combinatie met een uitgebalanceerde voeding kunnen de serum magnesiumspiegels sneller herstellen.

Referentie: op aanvraag

Ann Daelemans

Referenties : 1. Coccorullo et al. L reuteri DSM 17938 in infants with chronic constipation: a double-blind, randomised, placebo-controlled study. J Pediatr 2010; 157:598-602.2. Francavilla R et al. Randomised clinical trial: Lactobacillus reuteri DSM 17938 vs. placebo in children with acute diarrhoea - a double-blind study. Aliment Pharmacol Ther 2012; 3. Eom T et al. The therapeutic effect of Lactobacillus reuteri in acute diarrhoea in infants and toddlers. Korean Journal of Pediatrics 2005;48.4. Francavilla R et al. Randomised clinical trial: Lactobacillus reuteri DSM 17938 vs. placebo in children with acute diarrhoea - a double-blind study. Aliment Pharmacol Ther 2012; 4. Koletzko, Chop -studie Am J Clin Nutr 2009; 5. Escobano et al. Increased protein intake augments kidney volume and function in healthy children. Kidney Int 2011; 6. Leibel et al. Glucoamylase and disaccharidase activities in normal subjects and in patients with mucosal injury of the small intestine. Journal of Pediatrics 1980;97(3):389-93.

Dit document is voorbehouden voor gezondheidsspecialisten.

Belangrijke informatie voor (para)medici: de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft aanbevolen om zwangere vrouwen en moeders van zuigelingen te informeren over de voordelen en de superioriteit van borstvoeding. In het bijzonder dat borstvoeding de beste voeding is en de beste bescherming tegen ziektes biedt. Moeders moeten ook begeleid worden met de voorbereiding op en de verandering van borstvoeding, met de nadruk op het belang van de kwaliteit van hun eigen voeding tijdens de zwangerschap en na de geboorte. Onnodige introductie van gedeeltelijke flesvoeding of andere voedingsmiddelen of dranken zou ontmoedigend moeten worden omdat het een negatieve invloed op borstvoeding kan hebben. Bovendien moeten moeders gewaarschuwd worden dat zij niet terug kunnen komen op hun beslissing om geen borstvoeding meer te geven. Voordat een moeder besluit om flesvoeding te geven, zou ze geadviseerd moeten worden over de sociale en financiële gevolgen van haar beslissing, bijvoorbeeld als een baby exclusief flesvoeding krijgt, dan is meer dan 450 gram per week nodig, dus de financiële omstandigheden en de kosten moeten in overweging worden genomen. Moeders moeten eraan herinnerd worden dat borstvoeding niet alleen de beste voeding, maar ook de meest economische voeding is. Wanneer toch wordt besloten om flesvoeding te geven is het belangrijk om de juiste instructies mee te geven omtrent het gebruik van deze voeding en erop te wijzen dat ongekookt water, niet-geristende zuigflessen of een onjuiste bereiding de baby ziek kan maken. Dit document is uitsluitend voorbehouden aan de gezondheidsspecialisten. Met vriendelijke groeten, Nestlé Babyvoeding, V.U. S. Alexander, Nestlé België, rue de Birmingham 221 - 1070 Bruxelles. PD2648 - Januari 2022.

Een praktische, nuttige en doeltreffende presentatie

De inrichting van de verkoopruimte van uw apotheek is, van het uitstalraam tot aan de balie, een belangrijk element in het gedrag van de bezoekers.

Het doel van een goede inrichting en indeling van de apotheek is het scheppen van een warme sfeer zodat de klanten zin hebben om langer te vertoeven in uw apotheek. Een open, verwelkomende ruimte met een goede plaatsing van de producten, een uitgekiend design en verlichting, zijn stuk voor stuk echte troeven voor de verkoop en de winst van uw apotheek.



Een goed ingedeelde ruimte lokt en verleidt de blik, nodigt de klanten uit om de uitgestalde producten beter te bekijken en verhoogt de koopintentie.

Het belang van de presentatie in de apotheek

Sommige kasten of displays die bewust zijn gekozen en aangepast aan bepaalde producten maken de apotheek aantrekkelijker, geven een gamma een toegevoegde waarde, optimaliseren de winkelruimte en zorgen dus ook voor een mogelijk betere rentabiliteit. Bovendien geeft een gamma dat doeltreffend wordt gepresenteerd dankzij een duidelijke en heldere opstelling de klant de kans de indicatie te vinden, beter zijn

Het is een echte verkoopstool die de producten in de verf zet, ze op hun best presenteert, hun troeven toont en vooral het aanbod verheldert.

Een gepersonaliseerde fytotherapie

De laboratoria Arkopharma, de referentie in hun sector, beschikken over een ruim gamma planten voor de preventie en de genezing van dagelijkse kwalen. Dit zorgt voor een doeltreffende geneeskunde met een groter respect voor het lichaam en zijn vele evenwichten. Het ARKOCAPS-gamma bestrijkt bijna 100 planten en staat voor deze originele aanpak: **1 plant = 1 capsule**.

De Arkocaps groeiden uit tot het emblematische gamma in de fytotherapie. Het geeft iedereen de mogelijkheid een oplossing te vinden op basis van de planten en wat hem of haar het beste past. Want elk individu is uniek, zeker wat de fysiopathologie betreft. Elke kleur op de verpakking staat voor een indicatie en maakt het de apotheker en verbruiker makkelijker de gezochte indicatie terug te vinden.

noden te bepalen en te analyseren en de gepaste keuze te maken voor zijn problemen.

Doeltreffend, praktisch en gebruiksvriendelijk

Een display dat volledig aan de plantengeneeskunde is gewijd, biedt uw patiënten de kans om zich meteen naar de gezochte producten te richten. Dit display kan dus de aankoop triggeren en zelfs realiseren wanneer het strategisch is opgesteld, vooraan in de apotheek, dicht bij de balie of in een centrale gang, door meer tijd en aandacht op te eisen voor natuurlijke geneeskunde.

Makkelijker en gepersonaliseerd advies

Deze display vergemakkelijkt het gesprek tussen uw team en de patiënt over een productgamma dat goed gerangschikt is per indicatie en het geeft u de kans pertinent en persoonlijk advies te verlenen op basis van de vraag van de patiënt. U wint er vast heel wat kostbare tijd mee.

Charline Rousseau

Voor dertig percent van de patiënten is de goede zichtbaarheid van een merk een drijfveer tot aankoop

Elke kleur op de verpakking stemt overeen met een indicatie en dit geeft de apotheker de kans om de consument makkelijker de indicatie te laten vinden die zij of hij zoekt (zoals bv. vermageren, stress, slaap, spijsvertering...).



AFSLANKEN

GEPERSONALISEERDE FYTOTHERAPIE IN 3 STAPPEN

1 IK VERMINDER MIJN EETLUST



ARKOCAPS® KONJAC

- . Eetlustremmer
- . Gewichtsverlies
- . Anti-snacking



2 IK VERBRAND VETTEN



ARKOCAPS® GROENE THEE

- . Draineur
- . Stimulerend
- . Vermindering van het lipide- en cholesterolgehalte



3 IK DRAINEER



ARKOCAPS® MOERASSPIREA

- . Diuretisch
- . Anti-cellulitis
- . Anti-oedemateus



Voedingssupplementen verkrijgbaar in apotheken en parafarmacies.

VANAF DE KINDEWENS, RAAD FOLIUMZUUR AAN!

Microvoedingsstoffen zijn betrokken bij talrijke celdelingsprocessen en spelen daarom een belangrijke rol bij de preventie van aandoeningen bij de pasgeborene. Zo helpt het innemen van foliumzuursupplementen door de moeder bij het voorkomen van bepaalde neurobiologische misvormingen.

PREVENTIE VAN AFWIJINGEN AAN DE NEURALE BUIS

Foliumzuur speelt een belangrijke rol bij de vorming van het centrale zenuwstelsel van het embryo, en in het bijzonder bij de sluiting van de neurale buis. Deze sluit in de vierde week van de zwangerschap, tussen de 21^e en de 28^e dag. De sluiting van dit kanaal, dat zich bevindt tussen de bovenkant van het hoofd en het uiteinde van de wervelkolom, is bepalend voor de verdere ontwikkeling en werking van het ruggenmerg, de hersenen en het perifere zenuwstelsel.

Neurale buisdefecten zijn aangeboren misvormingen die in elk deel van de neurale buis kunnen voorkomen. Deze afwijkingen kunnen verschillende vormen aannemen, afhankelijk van de plaats en de ernst van het sluitingsdefect en kunnen variëren van anencefalie tot spina bifida.

ANENCEFALIE

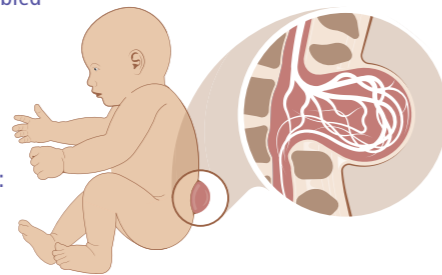
Is de afwezigheid van de schedelholte, waardoor de ontwikkeling van de hersenen wordt belemmerd - met ernstige gevolgen die kunnen leiden tot sterfte van de foetus.

SPINA BIFIDA

Is een afwijking in de sluiting van de neurale buis ter hoogte van het ruggenmerg, meestal in het lumbosacrale gebied (onderrug). Het kan leiden tot een hernia van het hersenvlies buiten de wervelkolom (meningocele).

De gevolgen zijn uiteenlopend, afhankelijk van de vorm en de ernst van de afwijking. Spina bifida kan leiden tot invaliditeit in meer of mindere mate, zoals:

- **Neurologisch:** motorische en zintuiglijke afwijkingen, leerstoornissen, epilepsie.



- **Orthopedisch:** verlamming van de onderste ledematen, spiercontracties, gewrichtsdislocatie, klompvoeten.
- **Functioneel:** urinaire en anale incontinentie, intestinale dysfunctie.

Hoewel het oorzakelijk verband niet volledig is aangetoond, kan een tekort aan foliumzuur in de vroege zwangerschap ook het risico op misvormingen van de lip en/of het gehemelte ("schisis" of hazenlip) tussen de 6^e en 8^e week van de zwangerschap verhogen. Deze misvormingen kunnen leiden tot voedings- en spraakproblemen.

Talrijke studies hebben aangetoond dat het innemen van foliumzuur-supplementen effectief afwijkingen van de neuraalbuisluiting voorkomt.

Uit een studie bij 1.311 vrouwen in België is gebleken dat 39% van de zwangere vrouwen in het eerste trimester een foliumzuurstatus heeft die mogelijk onvoldoende is om neuraalbuisdefecten te voorkomen.¹ Ondanks de officiële aanbevelingen², krijgt tot 63% van de Belgische vrouwen geen correcte suppletie. Foliumzuursupplementen zijn echter een zeer eenvoudige en effectieve manier om deze misvormingen te voorkomen.

De vorming van de neurale buis vindt plaats vóór het einde van de 4^e week van de zwangerschap. Dat is vaak nog voor dat vrouwen ontdekken dat ze zwanger zijn. Ze bespreken daarom best ook hun zwangerschapswens al met hun arts of apotheker zodat ze tijdig foliumzuur-supplementen kunnen nemen.

Adviseer foliumzuur van bij de zwangerschapswens!

De status van de micronutriënten bij de (aanstaande) moeder speelt een heel belangrijke rol bij de ziektepreventie van de pasgeborene. Deze stoffen zijn immers betrokken bij heel wat cellulaire processen. Zo voorkomt een suppletie met foliumzuur bv. heel specifieke neurologische afwijkingen bij de geboorte. Enkele recente onderzoeken toonden aan dat het foliumzuur ook de frequentie van ernstige hartaandoeningen kan verminderen.

Vitamine B9, of foliumzuur, is een van de meest opmerkelijke vitamines vanwege zijn belang ervan tijdens de zwangerschap bij het voorkomen van het risico op afwijkingen van de neurale buisluiting van de foetus. Het foliumzuur is immers betrokken bij celvermeerdering, de synthese van eiwitten, aminozuren en rode en witte bloedcellen.

De suppletie is noodzakelijk tijdens de zwangerschap, maar ook in de weken voorafgaand aan de conceptie, zowel bij vrouwen als bij mannen, om het risico op foetale misvormingen te verkleinen. Buiten de zwangerschap wordt foliumzuur voorgeschreven om de toxiciteit van sommige geneesmiddelen (methotrexaat) te verminderen.

De neurologische ziekten

"Neurale buisdefecten (AFTN) zijn een groep aangeboren afwijkingen die optreden tussen dag 21 en 28 van de zwangerschap, meestal wanneer een vrouw ontdekt dat ze zwanger is. Zodra dit defect echter is gestart, is het onomkeerbaar en wanneer de vrouwen hun zwangerschap bevestigd zien, is het reeds te laat," waarschuwt de gynaecoloog Séverine Legros.

Deze afwijkingen zijn een defect in de sluiting van een of meer achterste bogen van de wervel of van de schedel die het centrale zenuwstelsel omsluit. De meest voorkomende afwijkingen zijn encefalocele (hernatie van de hersenen buiten de schedel), anencefalie (gehele of gedeeltelijke afwezigheid van het schedelgewelf en de hersenen) en spina bifida (open ruggetje of externe positie van het ruggenmerg en/of hersenvliezen door een onvoldoende sluiting van de neurale buis).

Deze ziekten zijn meestal niet dodelijk, maar hebben wel vaak ernstige medische, menselijke en sociale gevolgen voor het kind. Meervoudige handicaps, zowel functioneel als mentaal, variëren in intensiteit, afhankelijk van het niveau van de laesie en de omvang ervan. De meeste kinderen kampen met invaliderende gevolgen en zullen tijdens hun leven heel wat operaties moeten ondergaan.

De hartziekten

Dit soort aangeboren hartafwijkingen vormt een belangrijk onderdeel van de misvormingen die in de perinatale periode voorkomen. Hun prevalentie is hoger in ontwikkelingslanden dan in de geïndustrialiseerde landen. De risicofactoren zijn zowel genetisch als omgevingsbepaald. Er is een Chinese studie die zocht naar de effecten van pre- of periconceptionele maternale suppletie met foli-



umzuur of micronutriënten die foliumzuur bevatten om aangeboren hartaandoeningen te voorkomen. In totaal werden 63.969 eenlinggeboorten onderzocht. Het onderzoek besloot dat kan worden gesteld dat een preconceptionele maternale foliumzuursuppletie het risico op aangeboren hartaandoeningen lijkt te verminderen, meer bepaald de ernstigste vormen. De suppletie is het meest effectief als ze vóór de conceptie start. De modaliteiten, foliumzuur of multivitaminen, veranderen de doeltreffendheid ervan niet.

Vooral voorrang geven aan preventie

Zwangere vrouwen zijn zich onvoldoende bewust van het belang van de inname van foliumzuur. Preventieaanbevelingen zijn moeilijk uit te voeren, ten eerste omdat een derde van de vrouwen hun zwangerschap niet plant, en ten tweede omdat meer dan 70% van de vrouwen hun anticonceptie stopzet zonder een arts of gynaecoloog te raadplegen.

"Er is een inspanning nodig om vrouwen die zwanger willen worden hierover te informeren. U kunt in de apotheek voorlichting geven aan patiëntes wanneer die bv. stoppen met hun anticonceptie of een zwangerschapstest komen kopen. U moet deze vrouw dan informeren over het belang van de inname van foliumzuur tijdens de preconceptionele periode: 400 g/dag als er geen bijzonder risico is en 4 tot 5 mg/dag wanneer de vrouw een hoog risico heeft," benadrukt de deskundige.

Virginie Villers

MEER INFO
vind je terug op
www.natalben.be



Vanaf de kindrewens*

1 capsule / dag DOOS VAN 3 MAANDEN
Quatrefolic**

Doorheen de hele zwangerschap*

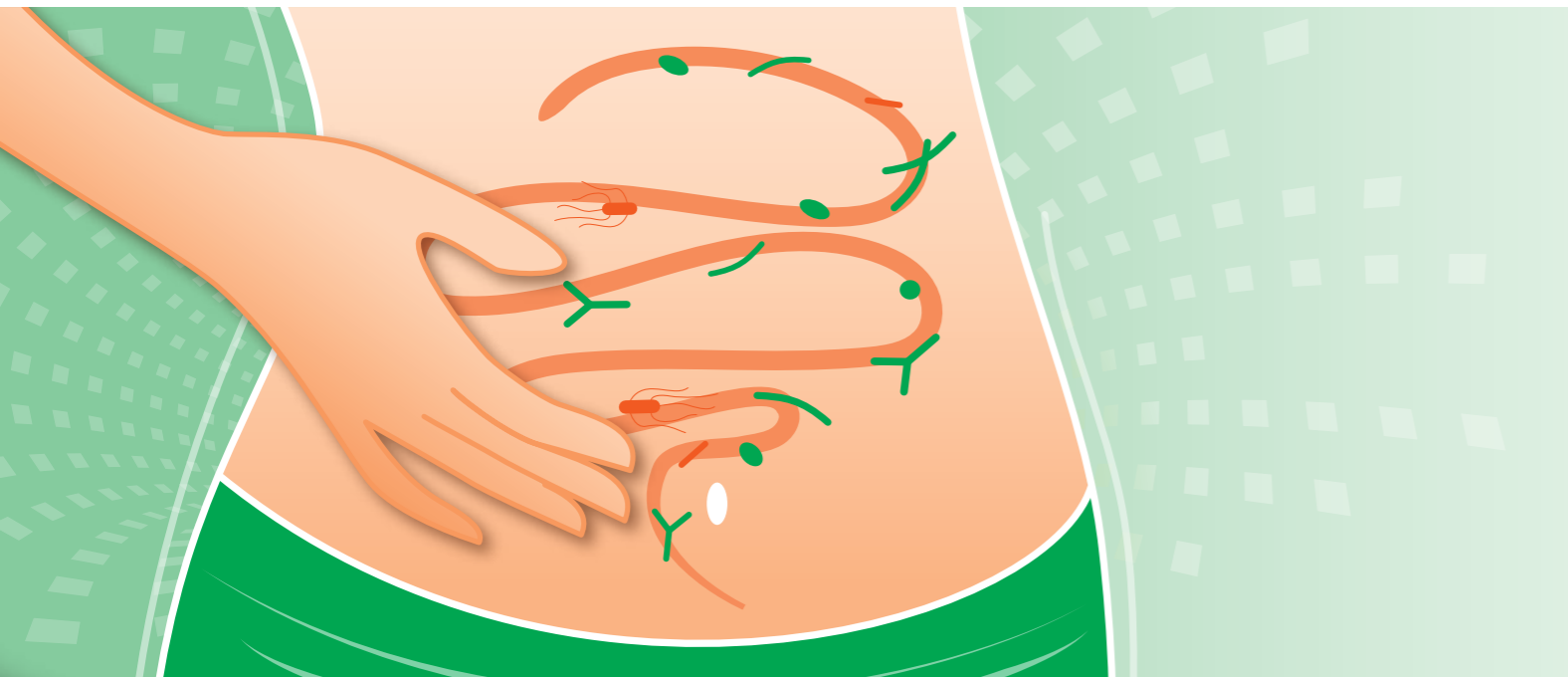
1 capsule / dag DOOS VAN 1 & 3 MAANDEN
Quatrefolic**

* Deze voedings-supplementen vormen een onderdeel van een gezonde levensstijl. Zij mogen niet worden gebruikt ter vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden.

** Bevat Quatrefolic® (5-methyltetrahydrofoliumzuur), een innovatieve en direct beschikbare vorm van foliumzuur.

1. Vandevijvere (Detail aid versie 25) and S. Vandevijvere, Determinants of folate status in pregnant women: results from anational cross-sectional survey in Belgium, European Journal of Clinical Nutrition (2012) 66, 1172-1177, study performed in 2010-2011, involving 1.311 women. 2. SWVG - Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Hoppenbrouwers K. et al. Preventie vanspina bifida en andere neuraalbuisdefecten door foliumzuursuppletie tijdens de zwangerschap. 2010. www.steunpuntvbwg.be

Enterofytol[®] PLUS



Modulatie van de samenstelling van de **DARMFLORA**¹

Verhoogt de aanwezigheid van **GOEDE BACTERIËN**²
(Akkermansia + Bifidobacterium)



56 tabletten • 19,80 € • CNK : 4227-500
112 tabletten • 36,50 € • CNK : 4227-518

✓ **NIEUWE SAMENSTELLING**
voor 2 tabletten

Bioactieve kurkuma³ + **Berberine**
98 mg (84 mg curcumine) 400 mg

✓ **VEREENVOUDIGDE DOSERING**
1  's ochtends en 's avonds,
tijdens de maaltijd

¹De combinatie van berberine en kurkuma heeft wetenschappelijk bewezen dat zij een effect heeft op het spijsverteringscomfort door het bevorderen van het natuurlijke evenwicht van de darmflora. ²Li L. et al. - Berberine and its structural analogs have differing effects on functional profiles of individual gut microbiomes, Gut Microbes, DOI:10.1080/19490976.2020.1755413 • Neyrinck A et al. Prebiotic effect of berberine and curcumin contribute to the improvement of obesity (data obtained at UCLouvain, 2021) ³ Kurkuma draagt bij tot het spijsverteringscomfort.

**Ik heb spondyloartritis,
is er een voedingssupplement
die mijn pijn kan verlichten?**

Volgens de internationale aanbevelingen is een aanpassing van de voeding interessant bij de behandeling van een chronische pathologie zoals reumatische aandoeningen, omdat het een manier is voor de patiënt om volledig betrokken te raken bij zijn eigen behandeling, naast de dagelijkse medicamenteuze behandeling. Experts benadrukken vooral gewichtsverlies.

Vooraf bij reumatoïde artritis is er inderdaad een verband tussen zwaarlijvigheid en het risico op reumatoïde artritis, maar ook van artritis psoriatica.



Vragen van patiënten

Wist u dit?

Ernstige zwaarlijvigheid kan bovendien de werking van de ziekte verhevigen. Dat wil zeggen dat zwaarlijvige patiënten in vergelijking met niet-zwaarlijvige patiënten meer pijn zullen hebben, 's nachts meer wakker worden, kampen met meer ochtendstijfheid en dan ook symptomen zullen vertonen die wijzen op een minder goede beheersing van het verloop van de ziekte. Verschillende onderzoeken toonden echter aan dat wanneer deze patiënten vermageren, de systemische gewrichtssymptomen zullen verbeteren. In verschillende onderzoeken zijn twee voedingsinterventies geïdentificeerd: het mediterrane dieet en omega-3-supplementen. Omega-3 vetzuren kunnen zorgen voor een betere beheersing van de ziekte en van de gewrichtssymptomen.

**Mijn arts schreef mij atorvastatine
voor maar ik las dat er veel
bijwerkingen zijn?**

Terwijl ongeveer een op de twee patiënten hun statinebehandeling stopzet of wijzigt omwille van de bijwerkingen, besluit een meta-analyse gepubliceerd in de 'European Heart Journal' van meer dan 4 miljoen patiënten dat de statine-intolerantie wordt overschat.

Volgens de resultaten zou slechts 9,1% van de patiënten bijwerkingen hebben. "Deze resultaten betekenen dat ongeveer 93% van de patiënten die statines gebruikt, effectief kunnen worden behandeld, met een zeer goede tolerantie en zonder enig risico," aldus de hoofdauteur van het onderzoek, prof. Maciej Banach.

We zijn dan ook ver van de tot nu toe 5 tot 50% intolerantie voor deze cholesterolbehandelingen die gevestigde meningen, verschillende studies en rapporten toegedaan waren. De auteurs beschrijven ook het nocebo-effect, of m.a.w. de perceptie van patiënten over de schadelijkheid van statines die in feite verantwoordelijk zou kunnen zijn voor symptomen, in plaats van het medicijn zelf.

Desalniettemin wijst de meta-analyse op een grotere intolerantie voor statines bij ouderen, vrouwen, Afrikanen of Aziaten, die lijden aan obesitas, diabetes, hypothyroïdie of chronisch lever- of nierfalen. Bovendien wordt de intolerantie voor statines ook verhoogd door behandelingen voor aritmie, calciumantagonisten en door alcoholgebruik.



Ik kreeg een vaccin tegen HPV, moet ik dan nog een afspraak maken voor een uitstrijkje?

De belangrijkste oorzaak van baarmoederhalskanker is het humaan papillomavirus of HPV. Het veroorzaakt een soa en tast de interne en externe geslachtsorganen aan. Het HPV is zeer besmettelijk, kan via seks worden opgelopen en overgedragen. Het virus kan wel jarenlang inactief blijven. Het doel van de screening is dus het identificeren van de waarschuwingssignalen van de ziekte: het precancereuze stadium. "Er zijn echter geen symptomen voor baarmoederhalskanker," waarschuwt professor gynaecoloog Jean Doyen, van het CHU in Luik. "Er is geen pijn of bloeding en dus is een regelmatige controle zeer belangrijk. Het is bovendien zo gemakkelijk om de ziekte op te sporen voor ze zich ontwikkelt en voor kwaadaardige cellen zich vermenigvuldigen en zich in het lichaam beginnen te verspreiden." Maar slechts één op de twee vrouwen laat zich testen. "Dat is enorm ontmoedigend voor ons in de dagelijkse praktijk," benadrukt prof. Jean Doyen.

"Een nieuwe bewustmakingscampagne richt zich nu tot de vrouwen en iedereen met een baarmoeder," en dus ook op transgendermannen specificeert Cécilia Goodman, projectleider bij de vereniging O'YES. Ze moedigt hen aan om "zich alle drie jaar te laten testen omdat de ziekte zich langzaam ontwikkelt. De screening bij een gynaecoloog wordt dan ook vergoed en gebeurt met een simpel uitstrijkje," verduidelijkt Cécilia Goodman. Ze benadrukt nog "dat een soa een voorbode van kanker kan zijn en indien die tijdig wordt vastgesteld, makkelijk behandeld kan worden."

Baarmoederhalskanker is jaarlijks verantwoordelijk voor 200 overlijdens in ons land. De meeste slachtoffers zijn jong, tussen de 25 en 44 jaar. "De behandelingen zijn zwaar en tasten systematisch hun vruchtbaarheid en hun seksleven aan," vervolgt prof. Doyen. Een regelmatig uitstrijkje bij meer dan 80% van de vrouwen zorgt voor een vermindering van 90% van de incidentie en de mortaliteit die te linken zijn met deze kanker. De preventiecampagne van baarmoederhalskanker richt zich ook op adolescenten, zowel jonge meisjes als jonge mannen. Er is een vaccin tegen het papillomavirus. "Het moet vóór de eerste geslachtsgemeenschap worden toegediend," benadrukt prof. Doyen. "Het wordt terugbetaald voor meisjes tot 18 jaar en voor jongens tot 15 jaar." Maar vaccinatie betekent niet dat een regelmatige controle met een uitstrijkje niet meer nodig is!

Meer info:
www.baarmoederhalskanker.bevolkinsonderzoek.be



Ik heb een tekort aan vitamine D, mag ik dan wel een, niet te hoge, zonbeschermingsproduct gebruiken?

Ondanks geruststellende recente bewijzen voor het ontbreken van een causaal verband tussen zonnebrandcrème en een vitamine D-tekort, zijn er weinig gegevens die aangeven of een multimodaal zonnebrandproduct gelinkt kan worden aan een verminderde botdichtheid en/of met een verhoogde prevalentie van osteoporotische botfracturen. Dit gebrek aan data kan leiden tot bezorgdheid en een afname van het zonbeschermingsgedrag bij patiënten.

Een Amerikaanse crosssectionele cohortstudie testte deze hypothese met 3.418 volwassenen. Zonbeschermingmaatregelen (in de schaduw blijven, voldoende kleding dragen of zonnecrèmes gebruiken) werden beoordeeld en gelinkt met gegevens over botmineraaldichtheid en osteoporosefracturen (heup, pols, wervelkolom).

Bij de proefpersonen die bij langdurige blootstelling vaak zonpreventie maatregelen toepasten, werd geen vermindering van de botmineraaldichtheid of een toename van de prevalentie van osteoporosefracturen gevonden. Deze geruststellende resultaten dragen bij tot het groeiende aantal bewijzen over de veiligheid van zonnebrandcrème, zonder een significant negatief verband met de gezondheid van de botten.

U kunt deze patiënt dan ook adviseren om een hoge SPF tegen de zon én vitamine D-supplementen te nemen.

Referenties:
Afarideh M, Sartori-Valinotti JC, Tollefson MM. Association of Sun-Protective Behaviors With Bone Mineral Density and Osteoporotic Bone Fractures in US Adults [published online ahead of print, 2021 Oct 27]. JAMA Dermatol. 2021;10

Vragen van patiënten

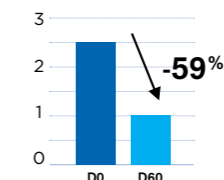
URIAGE

EAU THERMALE

Xémose PSO

AANVULLENDE DERMOCOSMETISCHE VERZORGING BIJ DE BEHANDELING VAN PSORIASIS

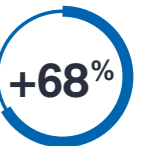
KLINISCH BEWEZEN DOELTREFFENDHEID



PGA-SCORE*



SCHILFERS¹



VERBETERING VAN DE LEVENSKWALITEIT²

EEN UNIEKE FORMULE

96% ingrediënten van natuurlijke oorsprong



Reguleert de LL-37-peptide
Doet plaques sneller verdwijnen



Herstelt & versterkt de huidbarrière



Kalmeert, beschermt en herstelt de huid

NIET-VETTE TEXTUUR DIE OP PRIJS GESTELD WORDT DOOR DE PATIËNTEN



• STRIJKT VLOT UIT
• TREKT SNEL IN³

Klinische studie onder toezicht van dermatologen bij 30 volwassen vrijwilligers met psoriasis onder topische en/of systemische medische behandeling: Xémose PSO 1 à 2 maal per dag gedurende 2 maanden. 1. Evaluatie door dermatoloog-onderzoeker. 2. Evaluatie van de DLQI-score door proefpersonen. 3. Percentage tevreden reacties onder de gebruikers. *PGA: Physician Global Assessment.



TE
WINNEN

QUEEN BEE

KONINKLIJKE ANTI-AGING
VOOR EEN ZICHTBARE
TRANSFORMATIE
VAN DE HUID



Iris Mittenaere voor

HAAR EN NAGELS
FORCAPIL®

De juiste keuze voor sterk haar



Arkopharma®, expert in gezondheid van het haar, biedt 10 doosjes **FORCAPIL® TEGEN HAARUITVAL** (2 x tabletten - 3 maanden kuur):

- De complete formule **FORCAPIL® TEGEN HAARUITVAL** in tabletvorm helpt haaruitval te vertragen en **GROEI & WEERSTAND** te herwinnen, dankzij Venushaar, Heermoes, aminozuren, een vitamine B- & D-complex en Zink.



Een knuffeldoekje voor de baby's
dat hen doet ontluiken en glimlachen

TE
WINNEN

De **Noukie's knuffeldoekjes** zijn niet alleen buitengewoon zacht maar dragen ook bij tot het ontluiken van de baby. Een van de bijzonderheden is het **etikettenknuffeldoekje** dat het aanraken stimuleert en de baby aanzet tot spelen met de stoffen.



noukie's



OM TE WINNEN stuur je een mail naar wedstrijd@farmassistente.be (met de naam van de wedstrijd met alle gegevens van de apotheek) en dit **VOOR 15 APRIL 2022**



Systane® Complete van ALCON hydrateert de ogen grondig

Deze alles-in-één behandeling zonder conserveermiddel biedt verlichting bij alle vormen van droge ogen. Het herstelt de lipidenlaag van de ogen en biedt tot 8 uur lang alles-in-één zorg. Elke druppel van het nieuwe Systane Complete bestaat uit heel kleine oliedruppeltjes van nanogrootte, gecombineerd met belangrijke stoffen, die een beschermende matrix vormen en verzachtend vocht aan het oogoppervlak afgeven. Deze verbeterde dekking zorgt voor een uitgebreide hydratatie en langdurige bescherming en dus een optimale verlichting van droge, vermoeide of gevoelige ogen.

Het gebruik

Deze druppels kunnen naar behoefte gedurende de dag worden toegepast om de symptomen van droge ogen te verlichten. Ze kunnen worden gebruikt voor men de contactlenzen aanbrengt of nadat ze zijn verwijderd. Goed schudden voor gebruik. Een of twee druppels in het getroffen oog (of beide) druppels en knipperen.

De prijs
flesje 10 ml: 19,84€

Oogdruppels van **A. VOGEL**, maakt komaf met ontstekingen

Deze behandeling vermindert ontstekingen van het hoornvlies en het oogoppervlak, vermindert symptomen zoals jeukende, tranende of geïrriteerde ogen, verlicht symptomen zoals een branderig gevoel, roodheid of het gevoel iets in het oog te hebben en bevordert de genezing na een oogoperatie of -letsel. Ze bevatten geen conserveermiddelen en zijn geschikt voor kinderen en voor het gebruik van contactlenzen.

De formule

Ectoin®, een 100% natuurlijke stof die de cellen beschermt en ontstekingsremmend werkt.

Het gebruik

Meerdere keren per dag 1 tot 2 druppels per oog aanbrengen, tenzij anders geadviseerd.

De prijs
10ml flesje:
€14,99



Relipiderende reinigingsolie **XeraCalm A.D** van **AVENE**, de anti-jeukreflex

Deze behandeling vermindert de jeuk, verzacht en zorgt voor 24 uur hydratatie. Bevat geen gesulfateerde oppervlakteactieve stof, geen zeep en parfum, heeft een fysiologische pH en is ideaal voor zuigelingen, kinderen en volwassenen en kan op het gezicht, het lichaam of zelfs de hoofdhuid worden aangebracht.

De prijs
Pompfles 400 ml:
€ 19,90

Het Queen Bee gamma van **APIVITA**, opnieuw jong

Dankzij hun gepatenteerde langzame vertraagde vrijgave techniek beschikken deze 5 nieuwe behandelingen over de nodige troeven voor anti-aging verzorging. Door de continue en langdurige vrijgave van de ultrageconcentreerde koninginnenbrij, dringt hij ook beter in de huid om de tekenen van huidveroudering nog effectiever aan te pakken. De rimpels verminderen, de huid wordt gehydrateerd en gevoed, ze wordt steviger en strakker en het ovaal van het gezicht wordt opnieuw gedefinieerd. Het gezicht herwint de vitaliteit van een jeugdige huid, met een verfrist, helderder en gerevitaliseerde teint. Zelfs de zintuigen worden geprikkeld dankzij de aantrekkelijke, zintuiglijke en delicaat geurende texturen.

DE FORMULE

- Gepatenteerd extract van verse koninginnenbrij met dubbele inkapseling die zorgt voor een langzame en gecontroleerde afgifte van de koninginnenbrij voor epigenetische verjonging.
- Nieuw gepatenteerd propolisextract met dubbele inkapseling voor een langzame en gecontroleerde afgifte van de propolis-polyfenolen voor anti-verouderingswerking, langdurige antioxiderende en antibacteriële bescherming.
- Gefermenteerde Griekse tijmhoning, een bron van hydraterende, herstellende en revitaliserende schoonheid.

De prijs
Gamma van 56,20€ tot 85,70€



Bariésun van URIAGE, een zintuiglijk en verantwoord gamma

Deze producten hebben een krachtig filtersysteem dat bestaat uit slechts 4 natuurlijke filters, met een brede UVB UVA-bescherming, die optimale bescherming voor de huid biedt en tegelijkertijd het DNA van de cellen helpt te behouden. Dit gamma biedt enkel verzorging met een hoge of zeer hoge bescherming in verschillende doseringsvormen en in milieuvriendelijkere verpakkingen.

De formule

- Het Telomeres Protect patent bestaat uit een extract van Arthrospira Platensis (spirulina), rijk aan fycocyanine, dat de celbeschadiging door UV en blauw licht kan verminderen en fotoveroudering helpt te voorkomen.
- Het bariésun-complex, ook gepatenteerd, is een combinatie van PVP en Polyquaternium, dat de zonnefilters op het oppervlak houdt en optimaliseert zo de bescherming tegen licht.
- Aquaspongines die de hydratatie van de huid behouden.
- Vitamine E, een krachtige antioxidant. Het thermaal water dat veel mineralen en sporenelementen bevat, beperkt de afbraak van DNA na blootstelling aan UV, heeft ook een verzachtende en hydraterende werking en helpt de huidbarrière te versterken.

De prijs

Het gamma:
van € 8,40
tot € 21,90



Osmobiome IMMUNO van BOIRON, een nieuwe gewoonte voor de microbiota

Dit nieuwe gamma gezondheidsvriendelijke voedingssupplementen combineert vitamine D en bacteriestammen in een unieke, complete formule, geschikt voor iedereen. Deze drie voedingssupplementen zijn allergeen-, lactose- en glutenvrij, aangepast aan elke levenscyclus en maken gebruik van de allernieuwste technologie: micro-inkapseling, waardoor de bacteriestammen beter bestand zijn tegen het maagzuur tijdens passage door het maag- en darmstelsel. Deze stammen bereiken dus in grotere aantallen levend de darmen.

De formule

- Vitamine D is essentieel voor de goede werking van het lichaam en draagt vooral bij tot het goed functioneren van het immuunsysteem.
- Aan de leeftijdscategorie aangepaste combinaties van de bacteriestammen.

De prijs

Osmobiome junior vanaf 3 jaar - verpakking met 30 sticks: €24,90
Osmobiome adult vanaf 16 jaar - verpakking met 30 sticks: €24,90
Osmobiome senior vanaf 60 jaar - verpakking met 30 sticks: €24,90



Forcapil® Spray tegen haaruitval ARKOPHARMA houdt het haar gezond

Deze spray vertraagt de haaruitval en stimuleert de groei. Hij geeft ook kracht, vitaliteit en weerstand aan verzwakt en gedevaliseerd haar en houdt de hoofdhuid gezond.

De formule

Deze formule brengt sterkte en weerstand aan verzwakt en gedevaliseerd haar, bevordert de goede gezondheid van de hoofdhuid, vertraagt de haaruitval en stimuleert de haargroei. Vijf plantenextracten (bamboe, brandnetel, gierst, ginkgo, heermoes).

- Aminozuur.
- Vitaminen B5 en B6.
- Biotine.
- Zink.
- Hyaluronzuur.



Het gebruik

15 tot 20 maal sprayen, lok per lok op de hele droge of vochtige hoofdhuid. Zachtjes de hoofdhuid masseren met cirkelvormige bewegingen. Niet spoelen. Dagelijks te gebruiken gedurende 2 maanden. Mag, indien nodig, verschillende malen in de loop van het jaar herhaald worden. Het is aanbevolen om de spray te combineren met het voedingssupplement Forcapil® tegen haaruitval om van binnenuit in te werken en haarvezel grondig te verzorgen.

De prijs

Spray 125 ml: 29,90€



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

XeraCalm^{A.D}

DE UITERST DOELTREFFENDE VERZORGING

Voor de droge huid met neiging tot atopisch eczeem en jeuk.

1.
REINIGEN



Relipiderende wasolie

Zonder zeep
Zonder parfum

2.
VOEDEN & KALMEREN



Relipiderende balsem

Kalmerend
Jeukstillend

3.
JEUK ONMIDDELIJK
VERZACHTEN



Verzachtend concentraat

SOS -verzorging tegen jeuk
Voedend



Eau Thermale Avène,
het vertrouwen van een gezonde huid.

Een gegarandeerde **DOELTREFFENDHEID**
en **VEILIGHEID**



*European Dermatology Forum - Guidelines for Treatment of Atopic Eczema (Atopic Dermatitis).

Waarschijnlijk de beste formule voor de **IMMUNITEIT***!



Nasafytol®



Om de

IMMUUN VERDEDIGING* doeltreffend te houden.

De ondersteuning van de immuniteit zorgt voor een **betere bescherming** van het lichaam tegen uitwendige agressies.

ONDERSTEUND
DOOR
ONDERZOEK



NIEUW

- ❖ Bioactief quercetine
- ❖ Bioactief extract van kurkuma
- ❖ Vitamine D3



45 capsules : 22,50 € ■ CNK : 2764-157

* Kurkuma en vitamine D dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.



Tilman®

Document uitsluitend bestemd voor professionelen in de gezondheidssector.