



Blijven leren DE HUIDKANKERS



DOSSIER
HOGE
BLOEDDRUK

Beroep
GEVAAR VAN TE
HOGE DOSES
VITAMINE D

Gezondheid
ENZYMEN HELPEN DE
SPIJSVERTERINGS-
PROBLEMEN

Onychomycose
STEEDS DE
THERAPIETROUW
BENADRIJKEN

Case
DE EXAMEN-
PERIODE
KOMT ERAAN

Voltaren Emulgel

Verlicht gewrichts- en spierpijn ten gevolge van een ontsteking

Klinisch bewezen effect met gemakkelijke dosering: 1 keer aanbrenge om de 12 uur.

30GR
CNK: 4415-139
PP: € 8, 27

Voltaren Emulgel Forte 2% gel
100gr
CNK: 4230-132
PP: € 23,99

150 gr
CNK: 4230-124
PP: € 31,29



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Voltaren Emulgel Forte 2% gel KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING Eén gram Voltaren Emulgel Forte 2% gel bevat 23,2 mg diclofenac diethylamine, overeenkomend met 20 mg natriumdiclofenac. Hulpstoffen met bekend effect: propyleenglycol (E 1520) (50 mg/g gel); butylhydroxytolueen (E 321) (0,2 mg/g gel), een geurstof met benzylalcohol, citronellol, cumarine, d-limoneen, eugenol, geraniol en linalool. FARMACEUTISCHE VORM Gel. Witte tot bijna witte, zachte, homogene, crème-achtige gel. KLINISCHE GEVEGENS Therapeutische indicaties Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder: Symptomatische lokale behandeling van: posttraumatische ontsteking van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten; gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma zoals tendovaginitis, schouder-hand syndroom, bursitis, periarthropathieën. Enkel volwassenen (18 jaar en ouder): Symptomatische lokale behandeling van: gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen zoals inflammatoire opflakkingen van artrose ter hoogte van de perifere gewrichten. Dosering en wijze van toediening. Dosering: Volwassenen en adolescenten van 14 jaar en ouder: Voltaren Emulgel Forte dient elke 12 uren (bij voorkeur 's morgens en 's avonds) aangebracht te worden op de te behandelen zone. De hoeveelheid is afhankelijk van de grootte van de pijnlijke zone: 2 g tot 4 g (een hoeveelheid variërend tussen de grootte van een kers en een walnoot) gel is voldoende om een zone van ongeveer 400-800 cm² te behandelen. Behandeldingsduur: De behandelingsduur is afhankelijk van de indicatie en de klinische respons. Bij post-traumatische ontstekingen van pezen, ligamenten, spieren en gewrichten en gelokaliseerde vormen van abarticulair reuma: de behandeling mag niet langer duren dan 2 weken, tenzij op medisch advies. Bij gelokaliseerde inflammatoire reumatische aandoeningen (enkel volwassenen van 18 jaar en ouder): de behandeling mag niet langer duren dan 3 weken, tenzij op medisch advies. Bij gebruik op medisch voorschrift, voor één van de bovenvermelde indicaties, moet de patiënt zijn arts raadplegen, indien de symptomen niet verbeteren of erger worden zijn na 1 week. Pediatriche patiënten. Kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar: Voltaren Emulgel Forte is gecontra-indiceerd voor gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar (zie ook contra-indicaties). Adolescenten van 14 jaar en ouder: Het is aangeraden dat de patiënt of de ouders van de adolescent een arts raadpleegt/raadplegen als dit geneesmiddel langer dan 1 week nodig is om de pijn te verlichten of als de symptomen verergeren. Oudere patiënten (ouder dan 65 jaar): De gebruikelijke dosering mag aangewend worden. Wijze van toediening. Enkel voor transdermaal gebruik. Voltaren Emulgel Forte dient zachtjes ingewreven te worden. Na het aanbrengen moeten de handen afgeveegd worden met een absorberend papier en vervolgens gewassen worden, tenzij de handen het gebied zijn dat behandeld wordt. Het absorberend papier moet na gebruik in de vuilnisbak gegooid worden. Patiënten dienen te wachten met een bad te nemen of te douchen totdat de Voltaren Emulgel Forte is opgedroogd. Contra-indicaties. Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen, of voor acetylsalicylzuur en andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen. Voltaren Emulgel Forte mag niet worden toegepast bij patiënten bij wie de inname van acetylsalicylzuur of andere niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAIDs) gevolgd werd door astma, angio-oedeem, urticaria of acute rhinitis (wegens mogelijke kruisallergie). Niet gebruiken op een beschadigde huid. Niet gebruiken tijdens het laatste trimester van de zwangerschap. Het gebruik bij kinderen en adolescenten jonger dan 14 jaar is gecontra-indiceerd. Bijwerkingen. De bijwerkingen zijn gerangschikt naar frequentie, de meest frequente eerst, waarbij de volgende conventie wordt gebruikt: zeer vaak (≥ 1/10); vaak (≥ 1/100 tot < 1/10); soms

(≥ 1/1.000 tot < 1/100); zelden (≥ 1/10.000 tot < 1/1.000); zeer zelden (< 1/10.000), niet bekend: kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Binnen elke frequentiegroep worden de bijwerkingen vermeld in volgorde van dalende ernst. Infecties en parasitaire aandoeningen: Zeer zelden: pustuleuze rash. Immunsysteem-aandoeningen: Zeer zelden: overgevoeligheid (inbegrepen urticaria), angio-oedeem, bronchospasmen en systemische anafylaxe. Ademhalingsstelsel-, borstkas-, en mediastinum-aandoeningen: Zeer zelden: astma. Huid- en onderhuidsaandoeningen: Vaak: rash, eczeem, roodheid, dermatitis (inbegrepen contactdermatitis), pruritus. Zelden: Bullieuze dermatitis. Zeer zelden: fotosensitiviteitsreactie. Na langdurig gebruik op grote huidoppervlaktes, kan men het risico van verschijning van volgende systemische effecten niet uitsluiten. Maag-darmstelselaandoeningen: Niet bekend: epigastrische pijn, nausea en braken, diarree, erosies en verergering van occult bloedverlies, eventueel ulcus en melena. Zenuwstelsel-aandoeningen: Zeer zelden: vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid. Niet bekend: hoofdpijn, duizeligheid. Lever- en galaandoeningen: Zeer zelden: geelzucht, hepatitis. Niet bekend: transaminasen verhoogd. Nier- en urinewegaandoeningen: Zeer zelden: nierinsufficiëntie en nefrotisch syndroom. Hartaandoeningen: Niet bekend: perifeer oedeem en hypertensie. Bloed- en lymfestelselaandoeningen: Zeer zeldzame gevallen van ernstige bloedafwijkingen (zonder bewijs van relatie tussen effect en oorzaak). Algemene aandoeningen: Niet bekend: algemene malaise. Men moet voor deze symptomen alert blijven: ze kunnen na enkele dagen verdwijnen of stopzetting van de behandeling verergeren indien ze niet verdwijnen. Zoals voor alle substanties toegepast op de huid kan ieder bestanddeel van Voltaren Emulgel Forte een allergische reactie veroorzaken. Melding van vermoedelijke bijwerkingen. Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via: Voor België: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97, B-1000 Brussel, Madou. Website: www.eenbijwerkingmelden.be, e-mail: adr@fagg.be. Voor Luxemburg: Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy Bâtiment de Biologie Moléculaire et de Biopathologie (BBB), CHRU de Nancy - Hôpitaux de Brabois, Rue du Morvan, 54 511 VANDOEUVRE LES NANCY CEDEX, Tel.: (+33) 3 83 65 60 85 / 87, Fax: (+33) 3 83 65 61 33, E-mail: crpv@chru-nancy.fr of Direction de la Santé, Division de la Pharmacie et des Médicaments, Allée Marconi - Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg, Tel.: (+352) 2478 5592, Fax: (+352) 2479 5615, E-mail: pharmacovigilance@ms.etat.lu. Link voor het formulier: http://www.sante.public.lu/fr/politique-sante/ministere-sante/direction-sante/div-pharmacie-medicaments/index.html HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v., Site Apollo, Avenue Pascal, 2-4-6, B-1300 Wavre NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE, LDPE en antiblock additive master batch): BE562231. Voltaren Emulgel Forte 2% aluminium laminaat tube (LDPE/ALU/HDPE): BE440422. Afleveringswijze: Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST 06/2022

INFORMATIE UITSLUITEND BEDOELD VOOR PROFESSIONALS IN DE GEZONDHEIDSZORG. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. ©2023 Haleon group of companies or its licensor. Haleon Belgium. PM-BE-VOLT-23-00004. Date of preparation: 02/2023.



Ons innerlijke weerbericht, een trouwe weerspiegeling van het... weer?

Als zorgverlener staat u op de eerste rij om patiënten te helpen in het beheer van hun gezondheid. Maar hebt u ooit nagedacht over de impact die het weer kan hebben op hun gezondheid en gedrag? Is er een link tussen een grijze (of zonnige) lucht en het menselijk lichaam?

Het antwoord is duidelijk JA: de gevoeligheid voor de weersomstandigheden, soms ook 'meteoropathie' genoemd. Het gaat om de gevoeligheid van het lichaam voor klimaatveranderingen: als het weer verandert, kan het vegetatieve zenuwstelsel verzwakken of uit evenwicht raken.

Talrijke studies toonden intussen de duidelijke effecten van het weer op de mentale en fysieke gezondheid van mensen aan. Regenachtig weer bv. kan leiden tot meer pijn en stijfheid bij mensen met artritis, terwijl zonnige dagen hun humeur en energieniveau kunnen boosten. Net zoals extreme temperaturen ademhalings- en hartproblemen kunnen veroorzaken bij de meest kwetsbare mensen. Ten slotte moet u ook weten dat seizoenveranderingen ook een impact kunnen hebben op de geestelijke gezondheid van patiënten. Kortere dagen en koudere temperaturen leiden tot minder daglicht en een toename van de stemmingswisselingen. Denk maar aan de seizoensdepressies.

En het kan nog intenser: enkele minuten blootstelling aan de zon van amper een paar vierkante centimeter van het lichaam kan voldoende zijn om te profiteren van de voordelen van de zon voor ons moreel. Maar wijs dan best meteen ook uw patiënten op het feit dat de zon mooi maar meedogenloos is: zonnegloed, zonnebrand, (over)gevoeligheid van de huid door medicijnen of crèmes en reële risico's op langere termijn zoals huidveroudering, zonnekeratose en huidkanker.

Om alle situaties het hoofd te bieden en de moed erin te houden, ongeacht de weersomstandigheden, denk eraan en beschermen tegen de zon moet, altijd en overal!

De redactie

MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 171 - APRIL 2023 - 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 Daelema, apotheker - Charline Rousseau, apotheker • Lay-out: Fabrice Liben / 19Agency - fabriceliben@19agency.be • Vertaling: Mark De Geest / Tvogether • Drukkerij: Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

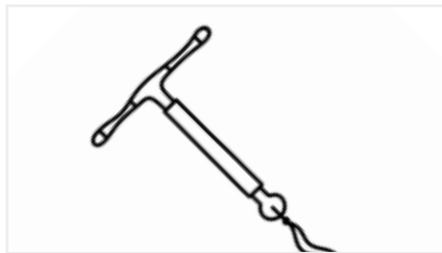
Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit	
Nieuws	04-05
Beroep	
Het gevaar van een teveel aan vitamine D	07
Blijven leren	
De huidkankers	09-16
Sport	
Sporters en hun specifieke kwalen	18-20
Dossier hypertensie	
Algemeen	23-33
De behandeling	24-26
De rol van het apotheketeam	28-29
Het belang van de zelfmeting	30-31
	32-33
Gezondheid	
Onychomycose, geduld en therapietrouw	34
Enzymen helpen de spijsvertering	36
Afslanken met natuurlijke middelen	39-41
Case	
De examenperiode komt eraan	42
Dierenarts	
Zandvliegen en teken bij dieren	45
Info labo	46
News	47



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!



De gebruiksduur van het levonorgestrel-spiraaltje verlengd

De toegestane gebruiksduur van het levonorgestrel-spiraaltje (Mirena®) voor anticonceptie wordt verlengd tot 8 jaar.

Een onderzoek uitgevoerd bij vrouwen die 6 tot 8 jaar lang het product Mirena® gebruikten, toonde aan dat de anticonceptieve werkzaamheid vergelijkbaar was met die verkregen gedurende de eerste 5 jaar. Voor de andere indicaties (menorragie en bescherming tegen endometriumhyperplasie tijdens de oestrogeensubstitutie therapie) blijft de gebruiksduur op 5 jaar.

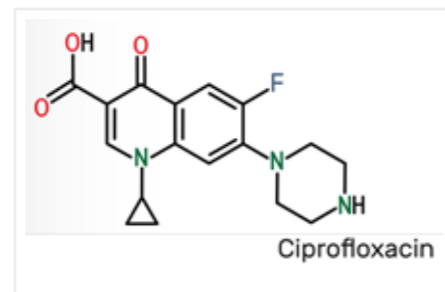
Bron: bcfi maart 2023



5 of meer medicijnen

Sinds 1 april kan iedereen die 5 of meer medicijnen moet innemen, zich tot zijn apotheker richten voor een analyse en ook om een plan voor te stellen aan de arts en de patiënt. Hierdoor kan het aantal medicijnen verminderen of sommige vervangen worden met het oog op de verbetering van de effectiviteit van de gebruikte medicijnen of de vermindering van de bijwerkingen.

Apothekers krijgen € 95 per uitgevoerd actieplan. De patiënten hoeven niets te betalen.



Chinolonen

Het gebruik van chinolonen moet in het algemeen beperkt worden gezien het risico op resistentie en mogelijke invaliderende bijwerkingen. Hun indicaties volgens de BAPCOC zijn:

- ➔ gecompliceerde urineweginfecties (aan te passen volgens het antibiogram);
- ➔ urethritis;
- ➔ orchi-epididymitis in geval van allergie voor penicilline bij luchtweginfecties bij volwassenen of bij diverticulitis.

Bron: bcfi maart 2023



Borstkanker

Jaarlijks worden in ons land gemiddeld 10.000 nieuwe gevallen van borstkanker vastgesteld. Het risico dat men de borstkanker niet overleeft, bedraagt 44% hoger voor vrouwen met invasieve kanker die worden behandeld in een ziekenhuis met een laag volume (< 60 nieuwe diagnoses

per jaar) en 30% hoger voor vrouwen die worden behandeld in een ziekenhuis met een gemiddeld volume (60-124 nieuwe diagnoses per jaar) in vergelijking met borstklinieken met een hoog volume (+ 125 diagnoses per jaar). Vergoedingen van borstkankerbehandelingen buiten de erkende borstklinieken zullen in de toekomst niet langer gebeuren.



Glaucoom treft 4% van de bevolking na 40 jaar

Onbehandelde glaucoom is de tweede belangrijkste oorzaak van blindheid in de wereld, maar indien deze oogziekte tijdig wordt opgemerkt, kan ze worden behandeld. Een vroegtijdige detectie is dan ook essentieel, vooral omdat deze pathologie heel langzaam verloopt zonder pijn of symptomen. Wanneer het gezichtsvermogen begint te verslechteren, betekent dit dat het glaucoom al goed aanwezig is en de verliezen onomkeerbaar zijn.

Dit moet u weten

Om oculaire hypertensie te verminderen, zijn behandelingen in wezen medicinaal, met laser of chirurgisch. De literatuur benadrukte onlangs de effectiviteit van de laserbehandeling als eerste behandeling (70% succes).

Ibuprofen + codeïne combinatie

Deze combinatie kan chronische inname en misbruik bevorderen, waardoor langdurig hoge doses ibuprofen gebruikt worden met dan weer een risico op ernstige bijwerkingen, waaronder bv. gastro-intestinale en renale problemen.



Uw advies

Vaste combinaties van een opioïd en een NSAID zijn in principe af te raden en wanneer ze toch gebruikt moeten worden, kan dit best enkel voor zeer korte behandelingen. Wanneer beide geneesmiddelen gelijktijdig moeten worden genomen, gaat de voorkeur best uit om de individuele componenten in twee aparte specialiteiten te gebruiken. Hierdoor kan men de dosis beter aanpassen en het risico op bijwerkingen van de NSAID's verminderen.

Bron: bcfi maart 2023



NSAID's en zwangerschap

Alle NSAID's (inclusief selectieve COX-2-remmers en aspirine >500 mg/dag) kunnen foetale en/of neonatale cardiovasculaire en/of renale toxiciteit veroorzaken. De

gevolgen zijn soms onomkeerbaar of zelfs fataal, vooral vanaf het begin van de 6e maand van de zwangerschap (24 weken amenorroe). Deze foetale toxiciteit wordt vergroot bij een lange innameduur.

Bron: Referentiecentrum voor teratogenen (CRAT)



Buddy Deal: 2e editie in mei

De Buddy Deal is een verbintenis tussen een roker die ermee instemt om in mei te stoppen met roken en zijn Buddy, een vriend of kennis die hem zijn steun en een nader te bepalen tegenprestatie aanbiedt (een uitdaging, een beloning, enz.).



Dit moet u weten

65% van de rokers probeert zelf te stoppen en hoe meer pogingen ze doen, hoe groter de kans op slagen wordt.

- Al na 24 uur zonder tabak beginnen de longen zichzelf te reinigen.
- Na 48 uur verbeteren de geur- en smaakzin.
- Na 72 uur is men minder snel kortademig.

Praktisch gezien kunnen deelnemers zich tot 30 april aanmelden bij hun Buddy via de website van Stichting tegen Kanker. Vervolgens krijgen ze advies hoe ze hun doel kunnen bereiken.

Wereldtuberculosedag

Tuberculose is nog steeds in België. Hoewel het melden van alle tbc-gevallen verplicht is, worden veel patiënten niet gemeld.

Dit moet u weten

Tuberculose slaat in 75% van de gevallen toe in de longen. De belangrijkste symptomen zijn langdurig hoesten, soms met bloed getint sputum, matige koorts, nachtelijk zweten, gewichtsverlies en vermoeidheid. Maar de ziekte kan ook elk orgaan aantasten. Deze extrapulmonale tuberculose is niet besmettelijk.

Tuberculose wordt minstens zes maanden behandeld met verschillende antibiotica. De ondersteuning van patiënten kan de ontwikkeling voorkomen van resistentie tegen tuberculosemedicijnen door het stoppen of een chaotische opvolging van behandelingen.

Een project in Brussel van Fares/VRGT in samenwerking met de BAPCOC, biedt daklozen een omgeving die bevorderlijk is voor de inname van adequate medicatie door te voorzien in hun basisbehoeften (huisvesting en voeding).

In het kort

➔ Het risicobeoordelingscomité voor geneesmiddelenbewaking (PRAC voor Pharmacovigilance Risk Assessment Committee) van het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) startte met een beoordeling van geneesmiddelen die pseudo-efedrine bevatten. Dit gebeurt na bezorgdheid over het risico op ziekten die de adertjes in de hersenen aantasten. Het risico op ischemische beroerten geassocieerd met het gebruik van geneesmiddelen op basis van pseudo-efedrine, is bekend.

Bron: FAGG

Michèle Koerperich



Vitamine D steeds op peil

DAGELIJKSE INNAME

- FYSIOLOGISCHE DOSIS = VEILIG

SUBLINGUAAL SMELTTABLETJE

- UITSTEKENDE ABSORPTIE bij alle patiënten
- GEEN SLIKPROBLEMEN
- ZEER GOED AANVAARD



VISTA-D3™



SUBLINGUAAL

400 600 800 1000 2000 3000



smelt de zon onder je tong

*Vitamine D draagt bij tot het behouden van normale botten, normale werking van de spieren en normale werking van het immuunsysteem.



PharmInTouch!



Oppassen toch voor producten met een hoge vitamine D-concentratie

Na het overlijden van een bejaarde persoon die 2 maanden lang dagelijks een hoge dosis vitamine D-capsule had ingenomen, terwijl een maandelijkse inname was voorgeschreven, benadrukt het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten de risico's die gepaard gaan met specialiteiten met een hoge vitamine D-concentratie of met vitamine D-derivaten.



Steeds meer deskundigen zijn nu van mening dat een dagelijkse suppletie de voorkeur verdient in fysiologische doses (400 IE tot 3000 IE/dag).

Het FAGG geeft in zijn Flash Vig-News aan dat de specialiteiten met een hoge concentratie vitamine D of vitamine D-derivaten bij doseringsfouten makkelijk tot vergiftigingen kunnen leiden. Het is dan ook absoluut noodzakelijk om de doseringsaanbevelingen goed op te volgen, vooral bij hooggedoseerde specialiteiten.

"Om een overdosis vitamine D te voorkomen, moet men rekening houden met alle mogelijke bronnen van vitamine D, zoals andere vitamine D-bevattende medicijnen, vitamine D-verrijkte voedingsmiddelen en voedingssupplementen, bij het nemen van geneesmiddelen op basis van vitamine D of vitamine D-derivaten."

"Verder is het noodzakelijk om alert te blijven over de calciumspiegels en de nierfunctie van de patiënt tijdens de behandeling met vitamine D. Deze monitoring is vooral belangrijk bij ouderen en tijdens een gelijklopende behandeling met hartglycosiden of diuretica," vervolgt het Geneesmiddelenbureau.

Het FAGG raadt aan, wanneer er sprake is van hypercalciëmie, de vitamine D-behandeling te stoppen. De symptomen van hypercalciëmie zijn: anorexia, constipatie, gewichtsverlies, braken, lethargie, depressie, hoofdpijn, spijsverteringskrampen, nier- en hartproblemen.

⚠ Pas op met magistrale voorbereidingen

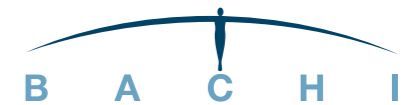
Het FAGG vraagt apothekers dan ook om bijzondere aandacht te besteden aan de nauwkeurigheid van de berekeningen van de af te wegen hoeveelheden wanneer ze een magistrale of officinale bereiding maken die vitamine D bevat. "De basisgrondstoffen waarover ze beschikken kunnen immers sterk geconcentreerd zijn en voorafgaand aan de bereiding moeten ze dan ook worden getitreerd. Bovendien kan de etikettering van deze grondstoffen een concentratie vermelden, uitgedrukt in internationale eenheden van activiteit per eenheid van massa, waarvoor een omrekening nodig is om de hoeveelheid werkzame stof nauwkeurig te bepalen."

⚠ Stimuleer de dagelijkse inname van vitamine D

Steeds meer onderzoeken lijken aan te geven dat de inname van hoge doses vitamine D in de vorm van een zgn. bolus (bijvoorbeeld elke maand of om de twee weken) niet het optimale doseringsschema is. Een dergelijke inname zorgt immers voor een complex feedbackmechanisme dat resulteert in het afremmen van de vorming van actieve vitamine D (1,25(OH)2vitD) ten gunste van de vorming van inactieve vitamine D (24,25(OH)2vitD). Anderzijds veroorzaakt de dagelijkse inname van matige doses de activering van dit feedbackmechanisme niet.

De waakzaamheid geldt ook voor kinderen

ANSES - het Franse Nationaal Agentschap voor Gezondheid, Voedsel, Milieu en Arbeidsveiligheid - gaf ook een nieuwe waarschuwing na de melding van drie nieuwe gevallen van een overdosis vitamine D bij zuigelingen. "Je kind te veel vitamine D geven kan net zo gevaarlijk zijn als onvoldoende," stelt het ANSES nog. Als onderdeel van zijn voedingsbewakingsstelsel ontving het agentschap drie meldingen van ernstige hypercalciëmie bij zuigelingen. Deze gevallen deden zich voor in 2022 en waren het gevolg van "misbruik van voedingssupplementen die vitamine D bevatten". Het ANSES wijst er daarom op dat de inname van vitamine D "alleen mag gebeuren op voorschrift van een gezondheidsdeskundige". Ze adviseert ouders om "de doses die ze aan hun kind geven zorgvuldig in de gaten te houden en de producten die vitamine D bevatten niet uit te breiden om overdoses te voorkomen die de nierfunctie kunnen verstoren."



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



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Onze
Te

organische zonnfilter die niet alleen beschermt tegen UV-stralen, maar ook tegen **BLAUW LICHT**.

TriAsorB™
ULTRA BREED SPECTRUM
 UVB UVA
 HEV BLAUW LICHT
 TOT 450NM



NIEUW

Aangepast aan de meest gevoelige huid

Baby's vanaf 6 maanden, zwangere vrouwen, chemotherapie

Nu ook in een praktisch formaat



BLIJVEN LEREN

DE HUIDKANKERS

ONS LAND TELT JAARLIJKS 46.000 NIEUWE HUIDKANKERPATIËNTEN. EEN REDEN OM MEER DAN OOI TE BLIJVEN INZETTEN OP PREVENTIE. DE DERMATOLOGEN STELLEN BOVENDIEN IN ALLE LEEFTIJDGROEPEN EEN TOENEMEND AANTAL HUIDTUMOREN VAST, OOK BIJ JONGEREN VAN 16 TOT 25 JAAR.



DE HUIDKANKERS

De benaming huidkanker verwijst naar verschillende vormen van kanker, elk met verschillende symptomen, behandelingen en ernst.

1. De actinische keratose

Deze laesies (beschadigde huidweefsels) komen zeer vaak voor en hebben de vorm van een ruw korstje dat bij aanraking de neiging heeft om terug te keren naar het huidoppervlak. Ze verschijnen na een langdurige en herhaalde blootstelling aan de zon. Ze zijn het gevolg van het feit dat de huid haar natuurlijke vermogen om zichzelf te beschermen tegen de zon en haar uv-stralen heeft verloren. Men beschouwt ze als een 'precanceruze' laesie.

Een vroegtijdige behandeling richt zich op het voorkomen van de evolutie naar een invasief plaveiselcelcarcinoom.

- ➔ De **topische behandelingen** gebruiken cytotoxische middelen die een sterke ontstekingsreactie opwekken door het vrijkomen van cytokines. Dit zijn 5-fluorouracil 5% en imiquimod 5%.
- ➔ De **cryotherapie** met vloeibare stikstof vernietigt de actinische keratosen in meer dan 80% van de gevallen. Het gebeurt vooral bij de kleine laesies.
- ➔ De **dynamische fotherapie** combineert de toepassing van een plaatselijke sensibilisator (methylaminolevulinaat) met een verlichtingssessie door een ledlamp of blootstelling aan natuurlijk licht.
- ➔ **Lokale fototoxiciteit** komt vaak voor en allergische contactdermatitis is mogelijk. Er zijn nog enkele andere behandelingen zoals met de laserablatie (YAG- en CO2-laser), dermabrasie en chirurgie.

2. De carcinomen

De carcinomen zijn afhankelijk van de cumulatieve dosis uv-stralen die tijdens het leven is verwerkt en dus neemt hun frequentie toe met de leeftijd. De bescherming tegen het zonlicht is altijd aanbevolen. Maar de meest bruikbare maatregel is de vroege detectie van tumoren, uitgevoerd door zeer regelmatige (zelf)tests, daarna jaarlijks, en informatie over de waarschuwingssignalen.

• Het basaalcelcarcinoom

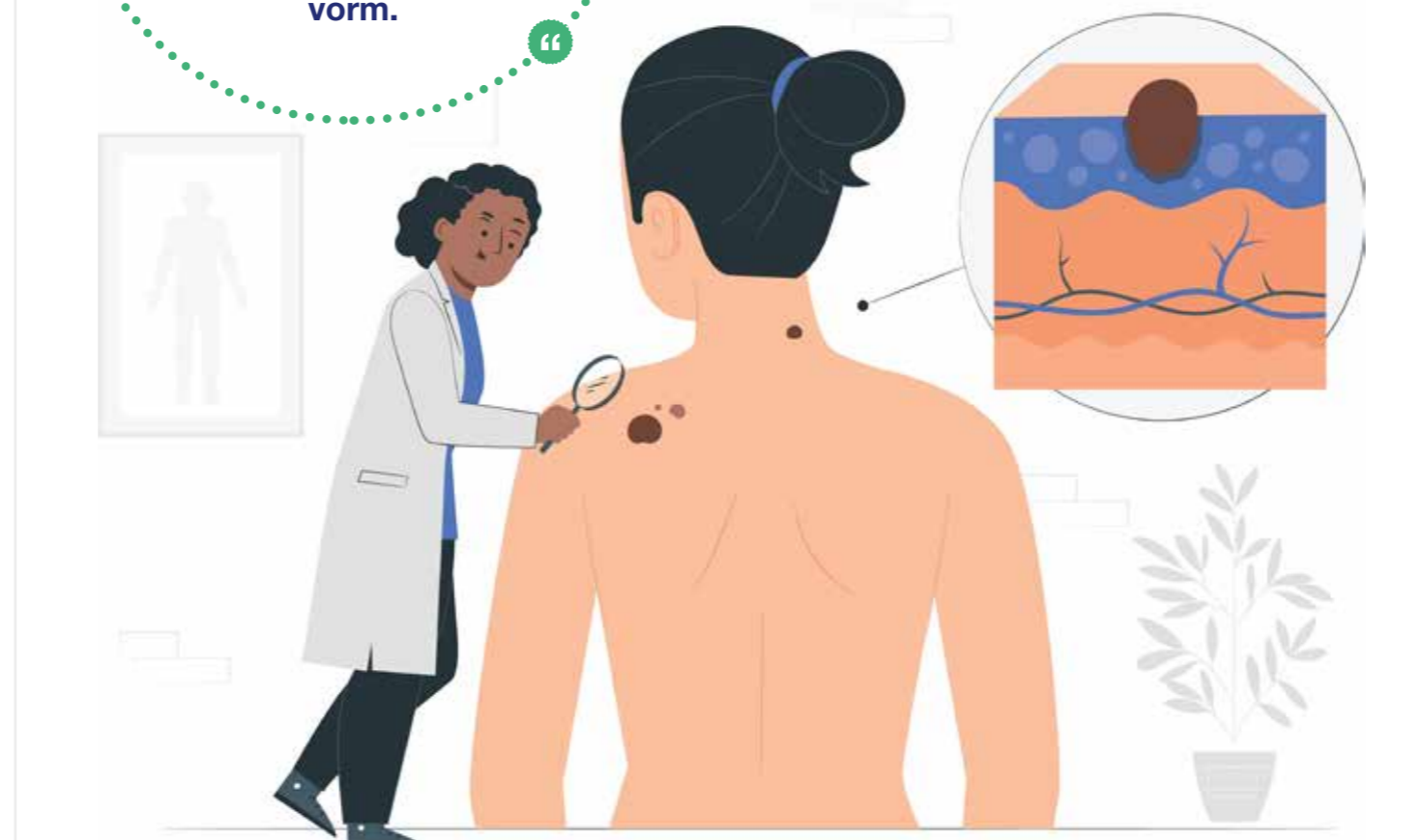
De basaalcelcarcinomen (BC of baso) zijn goed voor 90% van de huidkankers en vinden meestal hun oorsprong in de blootstelling aan de zon. Het is de 'blanke met een licht huidtype' die het meest wordt getroffen. Het is de langdurige en herhaalde aard van de blootstelling aan de zon die als de oorzaak kan aangewezen worden, ongeacht of de patiënt al dan niet echt verbrand is geweest door de zon. Daarom komt dit type kanker zelden voor bij jonge patiënten. Wat gewoonlijk de aandacht van de patiënt trekt, is een korstje of zweertje op het gezicht, de handen of onderarmen, dat niet geneest of voortdurend terugkeert. De kans op de ontwikkeling van een nieuw basaaloom is 30-40% na vijf jaar. Deze nieuwe tumor kan echter ook op een heel ander deel van het lichaam verschijnen. Het is daarom geïndiceerd om bij deze patiënten een volledige controle uit te voeren. Ondanks dat deze tumoren plaatselijk zeer destructief kunnen zijn, worden nooit metastasen op afstand waargenomen. De behandeling is voornamelijk chirurgisch.

• Plaveiselcel of spinocellulaire carcinomen

De plaveiselcel of spinocellulaire carcinomen (ook SCC of spino) zijn ernstiger dan basaalcelcarcinomen. Ze kunnen immers gecompliceerder worden door lymfekliermetastasen.

De aanwezigheid van actinische keratosen is een belangrijke risicofactor voor het plaveiselcelcarcinoom (10 tot 20% van AK zou evolueren naar dit type tumor). Bij de andere risicopersonen rekenen we de ouderen met een zwak fototype die veel in de open lucht hebben gewerkt, maar ook en vooral de steeds groter wordende groep patiënten met een transplantatie, waarvan het risico 65 tot 250 keer hoger is dan die van de immuuncompetente bevolking. De behandeling, die hoofdzakelijk chirurgisch is, moet aan strikte regels beantwoorden.

Eén op de vijf Belgen krijgt in zijn leven te maken met huidkanker! Dat betekent elke dag meer dan 100 diagnoses van huidkanker. Dit cijfer omvat alle soorten huidkanker, niet alleen de melanomen, de meest agressieve vorm.



3. Het melanoom

Dit is de gevaarlijkste huidkanker. Hoe de vlek eruit ziet wordt bepaald en bevorderd door intense en kortdurende blootstellingen, zoals bv. deze die zonnebrand veroorzaken. Het melanoom ontwikkelt zich op een gezonde huid, of door de degeneratie van een moedervlek of op een predisponerende genetische achtergrond.

- ➔ De vroege diagnose van het melanoom is een grote uitdaging voor de dermatologie, oncologie en volksgezondheid. Daarom is ze ook een opdracht voor alle artsen, omdat de screening dus moet gebeuren bij elk klinisch onderzoek. Daarbij is het dan ook raadzaam om de hele huid te onderzoeken. De vroegtijdige herkenning van een melanoom is van groot prognostisch belang. Melanomen hebben immers een goede prognose wanneer ze vroegtijdig kunnen worden verwijderd. Er is een zeer duidelijke correlatie tussen de dikte van de tumor op het moment van excisie (Breslow-index) en de prognose.

- ➔ Een operatie is een verplichte stap bij de diagnose: het kankerwezel kan worden verwijderd met veiligheidsmarges. Wanneer de tumor is geëvolueerd en uitgezaaid, is een aanvullende behandeling noodzakelijk. Afhankelijk van het type melanoom en het stadium ervan zijn er verschillende therapeutische mogelijkheden: chemotherapie, radiotherapie, enz. En sinds enige tijd zorgt de immunotherapie voor echte hoop in de behandeling van melanomen. Deze behandeling bestaat erin het immuunsysteem van de zieke zo nauwkeurig mogelijk te stimuleren, zodat het de kankercellen kan herkennen en neutraliseren, met behoud van de gezonde cellen en weefsels.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Professor Bart Neyns, diensthoofd medische oncologie van het UZ Brussel.

"De momenteel beschikbare immunotherapieën voor melanomen zijn soms opmerkelijk effectief, waardoor sommige patiënten op langere termijn onder controle kunnen worden gehouden. Helaas reageren niet alle patiënten en soorten melanomen op de bestaande immunotherapieën. Maar het onderzoek vordert: er komen veel nieuwe benaderingen bij, getest in klinische onderzoeken, waardoor we mogen hopen op een geleidelijke toename van het aantal patiënten dat in de toekomst voordeel zal kunnen halen uit deze nieuwe behandelingen. De immunotherapieën zijn over het algemeen ook minder toxisch dan de chemokuren," benadrukt professor Neyns.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dokter Thomas Maselis, dermatoloog.

"De schadelijke uva- & uvb-stralen van de zon raken het hart van onze cellen en beschadigen ons DNA. Deze schade is onzichtbaar. Bij herhaalde blootstelling kunnen ze zich ontwikkelen tot huidkanker. Sommige zijn geneesbaar, maar andere kunnen levensbedreigend zijn, zoals het melanoom", zegt dokter Maselis.

"Veel patiënten komen nog veel te laat bij ons over de vloer. Ze maken zichzelf vaak wijs dat het maar een klein plekje op hun huid is, dat geen invloed zal hebben op de rest van hun lichaam. We moeten absoluut komaf maken met deze misvatting, zo niet blijven we patiënten verliezen aan een ziekte die voorkomen of effectief behandeld had kunnen worden."

WIE LOOPT RISICO OP DE ONTWIKKELING VAN HUIDKANKER?

Iedereen loopt het risico op huidkanker. Sommige mensen moeten echter nog waakzamer zijn dan anderen :

- ➔ Mensen met een lichte huid of een die snel verbrandt bij blootstelling aan de zon.
- ➔ Mensen met veel - grote en/of onregelmatige - moedervlekken.
- ➔ Mensen met een blanke huid die tijdens hun jeugd in een zeer zonnig land verbleven (Afrika, Azië, enz.).
- ➔ Mensen die tijdens hun jeugd veel verbrand zijn door de zon.
- ➔ Mensen die buiten werken (in de bouw, tuinman, enz.).
- ➔ Mensen met een familiegeschiedenis van huidkanker of die een harttransplantatie hebben gehad.

PREVENTIE EN NOG EENS PREVENTIE

Het apotheketeam speelt een belangrijke rol in zowel de primaire als de secundaire preventie. Deze boodschappen voor de primaire preventie moet u doorgeven:

- ➔ **De primaire preventie met gezondheidseducatie**
Steeds weer wijzen op de gevaren van een overmatige blootstelling aan de zon, ook en vooral in de kindertijd, tips geven over de bescherming tegen de zon en de ferme afrading van zonnebanken.
- ➔ **De secundaire preventie**
De secundaire preventieboodschap bestaat enerzijds uit het uitzoeken van de risicogroepen en de aanmoediging om zich op regelmatige tijdstippen te laten screenen, en anderzijds uit de verspreiding van basiskennis over de kenmerken van huidkanker en de aanmoediging van patiënten tot zelfcontrole.

HET ZELFONDERZOEK

ZELFONDERZOEK IS HEEL BELANGRIJK EN KAN TIJDIG EEN MELANOOM AAN HET LICHT BRENGEN. HIERVOOR RAADT U STEEDS DE **ABCDE**-METHODE AAN.

Het is ook aanbevolen het hele lichaam te laten onderzoeken bij elk klinisch onderzoek. En indien nodig, raadt u uw patiënten aan elk verdachte vlek of vlekje te laten verwijderen. Wijs hen ook op de jaarlijkse gratis onderzoeken bij de dermatologen die deelnemen aan dit soort campagnes.



- A Welke vorm heeft de vlek?**
Asymmetrisch
- B Hoe zien de boorden eruit?**
Onregelmatige randen (boordjes); zijn ze gekerfd, ingesprongen?
- C Hoeveel kleuren?**
Color > heterogeen (onregelmatige pigmentatie die die verschillende tinten bruin, zwart, zelfs rood, grijs tegelijk kan hebben).
- D Hoe groot is de vlek?**
De diameter is groter dan 6 mm (onregelmatig oppervlak, waar de normale ribbels van de huid zijn verdwenen).
- E Is de vlek onlangs geëvolueerd?**
De recente evolutie van de vlek en vooral de voortschrijdende uitbreiding, dat wil zeggen een verandering in het uitzicht, hoe ook, van een laesie, ongeacht de tijd dat ze zich al op de huid bevindt.

Wat u uw patiënten moet zeggen!

- ➔ Melanomen komen over het hele lichaam voor. De screening vergt daarom regelmatig onderzoek van het hele lichaam en de slijmvliezen. Bij de geringste verdachte laesie moet de patiënt worden aangemoedigd om dringend een dermatoloog te raadplegen.
- ➔ Verdachte laesies moeten worden verwijderd: zorg ervoor dat patiënten deze absolute voorwaarde begrijpen.
- ➔ Als het om een dun melanoom gaat, is de prognose uitstekend. Patiënten die in een vroeg stadium worden geopereerd, kunt u geruststellen. Het risico op metastasen is zeer laag.
- ➔ Maar de controle achteraf is essentieel: het is in wezen klinisch, met een variabele frequentie die afhangt van de dikte van het melanoom. U moet de patiënten dan ook zelfonderzoek aanleren. Het doel van het zelfonderzoek is de opsporing van uitzaaiingen, maar ook tweede melanomen, die niet uitzonderlijk zijn. Het is ook goed dat u erop wijst om andere familieleden van de patiënt door te verwijzen, vooral (maar niet alleen) in het geval van atypische naevi.

PREVENTIECAMPAGNES DIE HET BEWUST-ZIJN VERGROTEN

De zeer sterke toename van de incidentie van melanomen leidde tot de uitrol van grote zonpreventiecampagnes in veel Europese landen.

Euromelanoma maakt het publiek bewust van manieren om deze vormen van kanker te voorkomen, maar ook van de voordelen van zelfcontrole en vroege opsporing. *“De vroegtijdige opsporing vergroot de kans op herstel”*, stellen de organisatoren. *Daarom vragen we mensen die risico lopen (d.w.z. met veel moedervlekken, met een duidelijk huidtype, met een familiegeschiedenis van huidkanker of met veel zonnebrand tijdens de kindertijd) om elk jaar of zodra het uitzicht van een moedervlek verandert, te worden gecontroleerd.”*

Melanomen, de ernstigste vormen van huidkanker, kunnen bijna systematisch - 98% - worden genezen wanneer ze in een vroeg stadium ontdekt worden, terwijl in een verder gevorderd stadium (met uitzaaiingen) de 5-jaarsoverleving amper de 20% haalt.



Volgens de studie die werd uitgevoerd in het kader van de preventiecampagne van **Euromelanoma 2020, controleert 1 op de 3 Belgen nooit zijn huid.**

DE ZONBESCHERMINGSPRODUCTEN (SPP)

De effectiviteit van de SPP is strikt gekoppeld aan een correcte toepassing qua ritme en toegepaste hoeveelheid.

Uw advies

Het is belangrijk om uw patiënten uit te leggen hoe ze de SPP gelijkmatig moeten aanbrengen op een schone, goed gedroogde huid, enige tijd vóór de blootstelling aan de zon, en regelmatig opnieuw moeten aanbrengen (elke 2 uur), vooral na het zwemmen en afdrogen.

Men is van mening dat het advies om een SPP 'slechts eenmaal per dag' toe te passen (uitgaande van de stabiliteit van de SPP die door bepaalde laboratoria wordt geclaimd) een risicovolle boodschap is voor alle gebruikers en in het bijzonder voor patiënten met een duidelijk fototype, een lichtgevoelige of fotogevoelige - verergerde pathologie. Het is belangrijk om uw patiënten te wijzen op de zones van het lichaam die te vaak worden 'vergeten', zoals de oren, de slapen, de zij- en achterkant van de hals en de rug, de onderkant van de voeten, het gebied dicht bij het badpak of shirt.

- ➔ De **beschermingscoëfficiënt** staat voor de factor die de blootstellingstijd vermenigvuldigt die nodig is om, na het aanbrengen van het product, de uv-afhankelijke schade te verkrijgen die gelijk is aan die op een onbeschermdde huid. De SPF geeft alleen informatie over de mate van bescherming tegen uvb en de even belangrijke uva-stralen in de oorsprong van de schadelijke effecten door de zon, waardoor ook een beschermingscoëfficiënt werd bepaald voor de uva.

De meest geaccepteerde parameter in Europa is de bescherming tegen onmiddellijke pigmentatie, vertraagd gemeten ten opzichte van het uiterlijk. Een andere parameter moet dus identificeren: de meting van de kritische golflengte (Lc).

Wist u dit?

Hoe hoger de Lc, hoe beter de dekking van de SPP in de meest schadelijke vorm van de lange uva (uva1).

Recent wees nieuw wetenschappelijk onderzoek op de schadelijke invloed van zichtbaar hoogenergetisch blauw licht (HEV) op de huidcellen.

→ De **hoeveelheid** SPP heeft een sterke invloed op hun daadwerkelijke bescherming. De beschermingsindexen op de verpakkingen komen als volgt tot stand: onder gestandaardiseerde laboratoriumomstandigheden, brengt men SPP aan in een doses van 2 mg/cm², wat overeenkomt met een hoeveelheid van 30g crème voor één enkele toepassing over het hele lichaam. In werkelijkheid bedraagt de hoeveelheid SPP die door gebruikers wordt aangebracht gemiddeld 0,7 mg/cm², wat de daadwerkelijke bescherming aanzienlijk verlaagt, waarbij u moet weten dat de afname in bescherming niet wordt gedeeld door 2. Het verschil in bescherming is exponentieel: een SPP met SPF30 (ideaal aan te brengen met 2 mg/cm²) zal, onder de werkelijke gebruiksomstandigheden (wellicht 0,5 mg/cm²), slechts een SPF4 hebben.

→ Bij **de keuze van de SPP-klasse** moet men daarom rekening houden met de omstandigheden van de blootstelling en het huidtype van de betrokkene.

De diverse omstandigheden van blootstelling:

- > **Intens:** gletsjer, tropen...
- > **Hevig:** stranden, langdurige buitenactiviteiten...
- > **Matig:** leven in de open lucht, tuinieren...

→ De **zonnebrandmiddelen** werden door verschillende studies met de vinger gewezen voor het fenomeen van de koraalverbleking. Een deel ervan, de methodologie en de resultaten zijn intussen in twijfel getrokken door koraalrifwetenschappers die de koraalproblemen vooral toeschrijven aan de klimaatverandering en de kustvervuiling. Niettemin, omdat er twijfels blijven bestaan, wijzen sommige laboratoria op de lagere impact van hun producten op het mariene milieu (koraal, voedselketen, mariene biodiversiteit). Daarom ontwikkelen ze formules en toedienings-

vormen die meer respect hebben voor de koraalriffen. Deze behandelingen zijn geformuleerd met een minimum aan zonnefilters en zonder siliconen voor een optimale biologische afbreekbaarheid en verminderde impact.



Een zonneproduct met de eenvoudigste samenstelling (minder filters en vooral zonder de toevoeging van potentieel allergene chemische filters) zal minder snel bijwerkingen veroorzaken, vandaar de neiging van de meest gemedicaliseerde dermocosmetische laboratoria om de formules van hun crèmes, sprays of melk te vereenvoudigen.



De Belgen gebruiken te weinig bescherming tegen de zon

Volgens een onderzoek van Euromelanoma erkent 88% van de ondervraagden (wereldwijd) het belang van de bescherming tegen de zon, maar beschermt slechts 18% zichzelf systematisch. De cijfers voor ons land tonen een nog grotere discrepantie: 93% van de Belgen is zich ervan bewust dat te veel blootstelling aan de zon gevaarlijk kan zijn voor hun gezondheid, maar amper 6% beschermt zich het hele jaar door.

Nathalie Evrard

ISDIN

FOTOPROTECTOR

FusionWater Magic

SPF 50 | PA++++ | HE-VL

NIEUWE GENERATIE

Ultralichte zonnebescherming voor het gelaat voor dagelijks gebruik, op waterbasis, die **in de huid smelt zonder een vettig residu achter te laten**

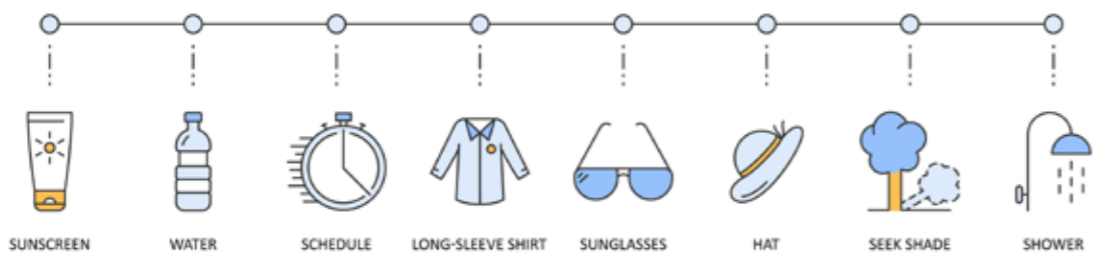


Krachtige antioxiderende werking dankzij het **mediterrane Rode-algenextract en vitamine E**



1. Evaluatie van hydratatie en TEWL van Fusion Water Magic bij 24 proefpersonen (18-70 jaar) met een droge huid na één keer aanbrengen. Data on file, 2023

SUN SAFETY



Uw opdracht: informeren en opvoeden

DUIDELIJKE EN PERFECT BEGRIJPelijke INFORMATIE VERBETERT DE GEWOONTEN VAN DE BESCHERMING TEGEN DE ZON.

- De **bescherming door kleding** geldt voor iedereen, elke dag opnieuw en het hele jaar door. Zonnebrillen met hoogwaardige en CE-gecertificeerde glazen, net als een hoed met brede randen maken ook deel uit van het beschermingsritueel.
- De **blootstelling vermijden tijdens de uren** met de hoogste zonintensiteit: 12 > 16 uur.
- Wijs de patiënten met een voorgeschiedenis van huidkanker erop dat blootstelling aan de zon gecontra-indiceerd is.
- **Het gebruik van SPP** blijft de belangrijkste ondersteuning voor externe bescherming. De nieuwe aanbevelingen bieden garanties over de intrinsieke eigenschappen van het product in overeenstemming met de huidige kennis over de veroorzaakte uvb-schade, het mechanisme ervan en de belangrijke rol van uva in het ontstaan ervan. Dit leidt tot het voorstel voor gezonde personen met de meest voorkomende huidtypes. De keuze moet u baseren op de aard van de blootstellingen zoals hierboven aangegeven. Voor huidtype I en II wordt een hoge bescherming aanbevolen.
- Wat **de keuze van het product betreft**, is het basisidee dat een SPP niet mag worden gebruikt om de duur van blootstelling aan de zon een te lange tijd te verlengen.
- Ter voorkoming van chronische schade mag **het gebruik van SPP** niet beperkt blijven tot alleen recreatieve blootstelling aan de zon, maar breder worden uitgebreid tot elke situatie van blootstelling aan de zon; de toepassing moet gebeuren op alle onbedekte huid van het lichaam.
- **De keuze van de toedieningsvorm** is afhankelijk van de zone van het lichaam: crèmes die heel goed geschikt zijn voor het gezicht, zijn dat minder voor het lichaam, waar patiënten de voorkeur geven aan de smeereigenschappen van melk. Elk jaar innoveren de laboratoria met nieuwe texturen die steeds 'zintuiglijker' beweren te zijn. Het is ook erg belangrijk dat de patiënten de tijd te nemen om de voor hen meest geschikte textuur te kiezen, maar ook de meest gewaardeerde, omdat u op deze manier kunt helpen op een betere naleving van de bescherming.
- De **sticks** zijn geschikt voor de veel belichte delen van het gezicht, maar ook voor pigmentvlekken, naevi, littekens etc.
- Voor het lichaam en de behaarde delen en voor sporters gaat de voorkeur naar een **vloeibare textuur** (gel, vloeibare emulsie, melk).
- Kies bij een vette huid voor de minder comedogene vormen.
- De **oliën** zijn goed water- en zweetbestendig en zijn ook geformuleerd met filters die een hoge bescherming bieden.
- **Niet-vette zonnenevels in spray** geven de huid het bekende 'droge' gevoel. Ze combineren dit met een SPF, maar men moet ze zeer vaak aanbrengen.
- Het is ook nuttig om sommige **af-tersunproducten** aan te bevelen. Ze hebben een lipidenaanvullend en hydraterend effect. Sommige formules bevatten ook nog ontstekingsremmende en genezende werkzame stoffen.

Nathalie Evrard

iso-Betadine®

voorkomt en behandelt huidinfecties



Meer info op www.iso-betadine.be

INZEPEN EN ONTSMETTEN



iso-Betadine® Germicide Zeep 7,5%.

Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine® Germicide Zeep 7,5 % is een geneesmiddel op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maanden. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maanden en 5 jaar oud zonder geneeskundig advies. Mag tijdens de zwangerschap en borstvoeding niet gebruikt worden zonder geneeskundig advies. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts. Houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Mylan EPD bv (een onderneming van de groep Viatrix).



VIATRIS

Sporters begeleiden in de apotheek

"Het apotheekteam speelt een heel belangrijke rol voor sporters, zowel profs als amateurs. En dit op het vlak van de dopingpreventie (vrijwillig of accidenteel) en de expertise wat betreft medicijnen en producten die zijn aangepast aan hun trainingen en sport", aldus het 'Internationaal Netwerk van Sportapothekers'. Hun werk werd intussen opgepikt in het verslag van de Internationale Federatie van Apothekers (FIP).

▣ Een update van de lijst met dopingmiddelen

De lijst met stoffen die verboden zijn voor sportbeoefening en -wedstrijden is door het World Anti-Doping Agency (WADA) bijgewerkt voor 2023. Een van de nieuwigheden is dat koolzuuranhydraseremmers nu zonder toestemming kunnen worden gebruikt in de vorm van oogdruppels voor therapeutische doeleinden. Verder bevestigt de lijst dat de toediening van glucocorticoiden via de ogen niet verboden is in competitieverband. Ten slotte zijn bètablokkers nu permanent verboden (zowel binnen als buiten competitie) in alle onderwatersporten (inclusief vrijduiken). Nog een andere wijziging: het verbod op tramadol in competitieverband, dat ingaat op 1 januari 2024.

▣ De atleetvoet, een echte sporterskwaal

Schimmelinfecties tussen de tenen komen vaak voor bij alle sporten waarbij de voeten langdurig in schoenen zitten. Deze infecties moeten worden behandeld omdat ze het begin kunnen betekenen van een bacteriële hypodermatitis.

Uw advies

Een voetschimmel is bij gezonde mensen vaak onschuldig maar het fenomeen vereist wel de juiste zorg. Vóór elke behandeling moet men de voeten een of twee keer per dag wassen met een kiemdodende zeep. Voetschimmel is eenvoudig te behandelen met een lokaal aangebracht schimmelwerend middel. Dit moet in een dunne laag worden aangebracht, op de laesies en errond. Men moet het goed laten doordringen. Het aantal toepassingen en de duur van de behandeling hangt af van het gebruikte product. Wanneer de behandeling faalt, kan een orale antischimmelbehandeling worden voorgeschreven (terbinafine, itraconazol).



TEGELIJK MET DEZE BEHANDELING MOET MEN ZICH OOK AAN ENKELE HYGIËNEMAATREGELEN HOUDEN.

De schoenen behandelen om de sporen te vernietigen met een spray die een antimycotische stof bevat.

Elke dag de handdoeken, sokken en maillots (bij voorkeur van katoen) verversen.

De sokken, lakens en handdoeken wassen op 60°C.

Regelmatig stofzuigen (om huidschilfers te verwijderen) en tegelvloeren, badkuipen en douches vaak met bleekmiddel schoonmaken.

Nagelverzorgingsaccessoires ontsmetten met alcohol.

▣ Wat te doen met verstuikingen?

Een verstuiking is een kwetsuur van de ligamenten van een gewricht die te wijten is aan plotselinge uitrekking, zonder verplaatsing van de gewrichtsvlakken.

Ongeacht het gaat om de pols, vinger, knie of enkel, de typische triade van symptomen gaat als volgt: een scherpe pijn die afneemt en na een paar uur opnieuw verschijnt, met een oedeem en blauwe plekken.

Wat moeten we doen?

Het RICE-protocol bestaat uit 4 stappen: Rust, IJs, Compressie en Elevatie. Het start met de afkoeling, 4 tot 6 keer per dag gedurende 20 minuten. Dan komt rust, het vermijden van enige belasting, mogelijk met behulp van krukken en elevatie die de door- en terugstroming van het bloed zal bevorderen. Er kan een contentiekous of verband worden aangebracht.

▣ Pijn of krampen?

➔ **Pijn:** gevoel van pijn, spiervermoeidheid na het sporten, te verklaren door een teveel aan melkzuur dat wordt geproduceerd tijdens het sporten/trainen.

➔ **Kramp:** onwillekeurige, plotselinge, intense en pijnlijke samentrekking van een spier die over het algemeen niet langer dan enkele minuten duurt. Wanneer krampen optreden tijdens het sporten, hebben ze een complexe oorsprong zowel vasculair (onvoldoende bloedcirculatie in verhouding tot behoeften) als metabolisch (overmatige productie van melkzuur).

Wanneer deze krampen blijvend zijn en er geen anatomisch letsel is, hebben we het over een contractuur (stijve spieren). Een contractuur komt meestal voor in de context van overmatig gebruik van de spier en begint een tijd na de inspanning.

▣ Spierverrekkingen en spierscheuren

Deze laesies ontstaan vaak na een korte en hevige inspanning zonder opwarming of aan het einde van een te lange inspanning.

➔ **Verlenging:** onbedoelde verlenging van een spier die lichte pijn veroorzaakt bij aanraking.

➔ **Verrekking:** breuk van een klein aantal spiervezels ten gevolge van een inspanning die groter is dan wat de spier eigenlijk aan kan. De spanning veroorzaakt een scherpe, gelokaliseerde pijn. Een hematoom en/of een oedeem komen hierbij vaak voor.

➔ **Scheuren:** een spierscheur komt door een te intense inspanning met dezelfde symptomen als een verrekking maar met een hogere intensiteit.

▣ Op zoek naar de oorzaak van peesontsteking

Tendinitis is een ontsteking van een pees. Ze heeft meerdere oorzaken, die vaak samengaan. Bij sporters is een peesontsteking vaak te wijten aan RSI-blessures (Repetitive Strain Injuries): epicondylitis bij tennisers, achillespeesontsteking bij hardlopers, enz. Het vinden van de oorzaak is essentieel voor een optimale verzorging. Het kunnen slechte/ongepaste bewegingen zijn, een te intense training, het gebruik van ongeschikt materiaal... Het waarschuwingssignaal is een pijn die geleidelijk begint en min of meer verder uitstraalt in de spier. Er zijn verschillende ontwikkelingsstadia. Wanneer de pijn aanvankelijk optreedt na de activiteit en gemakkelijk verdwijnt bij rust, kan deze later toch opnieuw meer optreden en blijvend worden, wat kan leiden tot ernstige invaliditeit.

▣ Warm of koud?

Sporters maken vaak gebruik van cryotherapie. Die is inderdaad niet alleen interessant in het geval van een directe shock, maar ook bij verschillende kwalen, omdat cryotherapie het verschijnen van een hematoom kan voorkomen en een oedeem kan beperken. We adviseren het dan ook bij verstuikingen, verrekkingen, spierscheuren en tendinitis. Het kan concreet met koude sprays, zakjes gel die in de koelkast worden bewaard, enz. De toepassing van warmte (door middel van verwarmende crèmes of verwarmende pleisters) is dan weer interessant bij de behandeling van verrekkingen en stijfheid om de spieren te ontspannen.

▣ Is rusten nuttig?

Met uitzondering van de stijfheid, die meestal wel neigt te verbeteren bij het opnieuw beginnen met sporten, moeten alle andere sportblessures de patiënt aanzetten tot rust om de situatie niet te verergeren. De duur van de rust hangt af van de ernst van het letsel en het soort sport, variërend van enkele dagen bij een contractuur tot enkele weken bij een ernstige verstuiking. In het geval van een peesontsteking is rust noodzakelijk zolang er pijn is... een aanbeveling die atleten vaak niet respecteren...

▣ Het belang van hydratatie om blessures te voorkomen

Tijdens intense inspanningen is het vochtverlies door transpiratie aanzienlijk. Dit vochtverlies kan dan variëren tussen de 0,5

en 2,5 liter per uur! Uitdroging, hoe klein ook, gaat echter gepaard met een afname van de prestaties, maar kan ook gevolgen hebben voor de gezondheid van de sporter: verslechtering van het intellectuele vermogen, duizeligheid en dus risico op vallen of ongevallen, spier- en peesaandoeningen, spijsverteringsstoornissen... Om deze risico's te voorkomen, is een goede hydratatie vóór de training maar ook tijdens het sporten echt noodzakelijk. De hoeveelheden? 100 tot 200 ml water om de 15 tot 20 minuten. Het is ook belangrijk dat men niet wacht tot men dorst heeft om te drinken! Voor intensieve activiteiten die langer dan een uur duren, zijn 'sportdrankjes' interessant omdat ze naast water ook voor energie en mineralen zorgen. Tot slot moet de sporter zich ook tijdens de herstelfase goed blijven hydrateren.

▣ Zijn topische middelen nuttig?

Het gebruik van ontstekingsremmende middelen is interessant bij verstuikingen en tendinitis. Ze kunnen de pijn verlichten zonder de bijwerkingen van orale NSAID's te hebben. Oppassen toch voor ontstekingsremmers die ketoprofen bevatten, want zij kunnen lichtgevoeligheidsreacties veroorzaken. Spierverslappers zijn nuttig voor een massage bij spierpijn of stijfheid om de spieren te ontspannen, met name door een verwarmingseffect, en zo de pijn te bestrijden.

▣ En wat met de aromatherapie?

Verscheidene etherische oliën (EO) vertonen een interessante werking bij de behandeling van sportblessures. Zo kan bij een verstuiking een ontstekingsremmend en pijnstillend mengsel ingezet worden op basis van EO van citroen eucalyptus, EO van Italiaanse strobloem en EO van pepermunt. Bij tendinitis kan een lokaal ontstekingsremmend bereiding op basis van EO van citroen-eucalyptus en EO van wintergreen worden aanbevolen. Voor spierstijfheid kunt u een verwarmend spierontspannend mengsel voorstellen op basis van EO van rozemarijn CT-kamfer, EO van gember en EO van lavandin. Deze verschillende mengsels moeten vóór het aanbrengen worden verdund in een plantaardige olie, met inachtneming van de gebruikelijke contra-indicaties van aromatherapie.

▣ De natuurlijke oplossing voor de sporters

De fytotherapie...

- ➔ Bij atleten draagt **ginseng** bij tot de verbetering van de fysieke prestaties en de vermindering van de vermoeidheid dankzij de anabole en immunostimulerende werking. Ginseng maakt intensieve trainingssessies mogelijk met een goed herstel, zonder te vervallen in overtraining. Tijdens de wedstrijd draagt het bij tot de preventie van infectieziekten.
- ➔ **Harpagophytum** - duivelsklauw - is een plant die al eeuwen wordt gebruikt om de mobiliteit van de gewrichten te verbeteren en werkt ontstekingsremmend.
- ➔ **Curcumine** is van bijzonder belang in de sportbeoefening omdat het werkt met een mechanisme dat vergelijkbaar is met dat van NSAID's, zonder de bijwerkingen. Het werkt tegen sportpijn en bevordert het spierherstel.
- ➔ Het hars van de **Boswellia serrata** maakt deel uit van de officiële farmacopee in India en China. De traditionele geneeskunde kent er een ontstekingsremmende werking aan toe, die vooral nuttig is bij de behandeling van reumatische pijn.
- ➔ **Spirulina**, een zoetwatermicro-organisme, bevat veel ijzer, zink, B-vitaminen, bètacaroteen en eiwitten. Het is toegevoegd aan

voedingssupplementen voor atleten vanwege de verzadigende, antioxidantende en tonische werking. Het zou de spiervermoeidheid en het uithoudingsvermogen verbeteren en krampen verminderen door een betere spieroxygenatie. De dosering moet geleidelijk zijn om tolerantie te bevorderen.

- ➔ **Glucosamine en chondroïtine** dragen bij tot de beweeglijkheid en de bescherming van de gewrichten. Bovenop hun essentiële rol in het kraakbeen, helpt de ontstekingsremmende werking van deze twee voedingsstoffen ook de gewrichtspijn te verlichten.
- ➔ **Cannabidiol (CBD)** is de veelbesproken verbinding die is afgeleid van hennep (*Cannabis sativa*). Het heeft een ontstekingsremmende werking maar geen psychoactief effect. Het verdient, geformuleerd met etherische oliën in topische gels, zijn plaats in de sporttas.



Noodzakelijke voedingsstoffen

- ➔ **Magnesium** is zowel een structureel element als een essentiële voedingsstof die betrokken is bij biosynthetische processen (cofactor bij meer dan 300 enzymen). Het speelt ook een belangrijke rol bij het zuur-base-evenwicht, bij het energie-metabolisme en bij de samentrekking en de ontspanning van de spieren. Magnesium behoort inderdaad tot het ATP-Mg-complex, noodzakelijk voor de oxidatieve fosforylering. Het speelt ook een cruciale rol bij de neuromusculaire activiteit, synaptische transmissie en myocardiale functie. Een magnesiumtekort beïnvloedt de atletische prestaties. Over het algemeen volstaat de voeding niet om voldoende magnesiumconcentraties te bekomen. Een gericht voedingssupplement voor sporters is dus aan te raden.
- ➔ De nood aan **B-vitaminen** is hoger door hun rol in de koolhydraatstofwisseling (vitamine B1, B2, B3) en aminozuren (B6). Ze komen voor in vlees en granen. Vitamine B9 en B12 dragen bij aan de rijping van erythrocyten en worden geleverd door groene bladgroenten (B9) en dierlijke producten (B12).
- ➔ Een optimale inname van **antioxidanten** (vitaminen C & E, zink, selenium, Co Q10, enz.) is essentieel om de oxidatiestress in de spieren tegen te gaan. Dit is des te belangrijker omdat de spieren worden aangesproken, vooral tijdens aanzienlijke fysieke inspanningen.

Ann Daelemans


Be-Life
Natural products

Voedingssupplementen in poedervorm op maat van sporters

Spijerondersteuning en soepele gewrichten

27,90 € - CNK 4366688



Eiwitten aanvullen en de spiermassa onderhouden

28,90 € - CNK 4366811



Spijeronderhoud en gezonde darmen

26,90 € - CNK 4377198



Gewrichtscomfort van A tot Z (preventief en curatief)

62,90 € - CNK 4523320

Energie
Prestatie
Gezonde gewrichten
Herstellvermogen

Doeltreffende en toegankelijke gezondheidsproducten in harmonie met de natuur Te koop in apotheken.

be-life.eu

URINEWEG INFECTIES

UW ADVIES GENEESMIDDEL

Behandelt symptomen van een milde infectie van de lagere urinewegen bij vrouwen.

vanaf
de eerste
symptomen

GENEESMIDDEL
ZONDER VOORSCHRIFT

Berendruif
droogextract

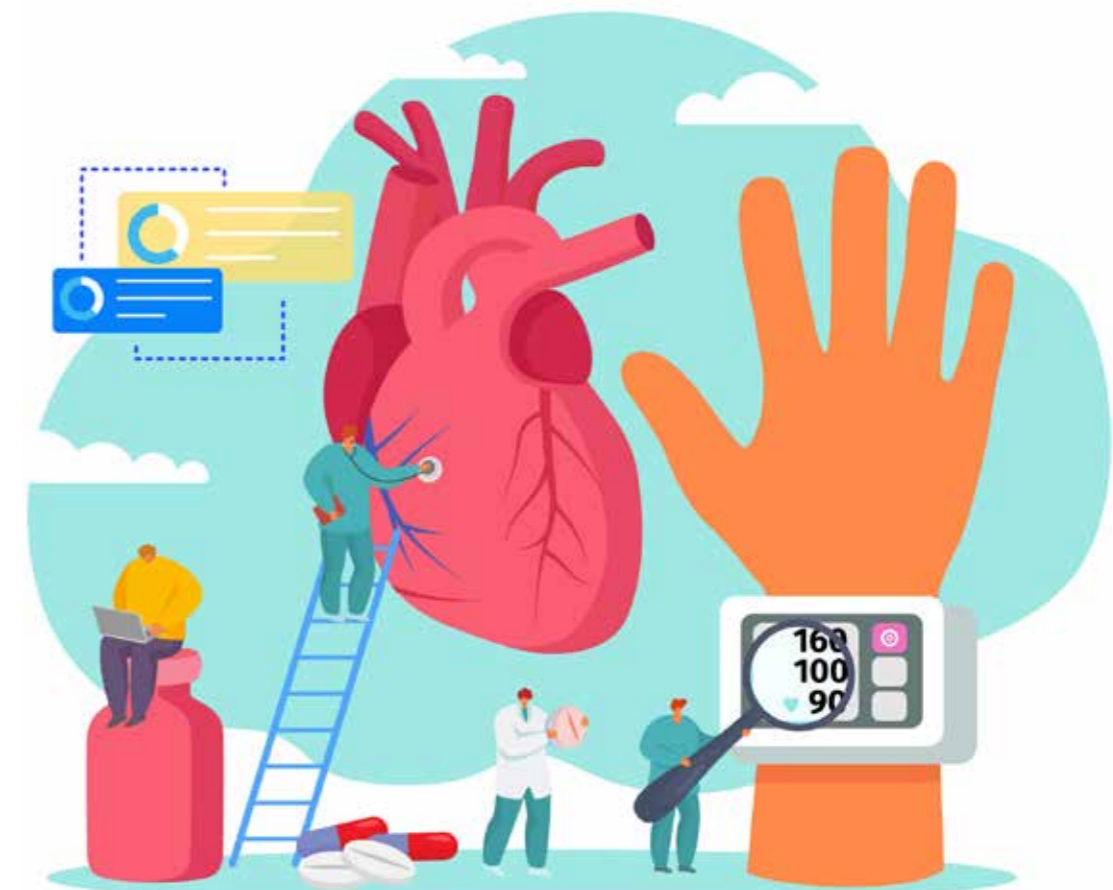
2 tabl.
3 x / dag

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Urocystil filmomhulde tabletten ■ Kwalitatieve en kwantitatieve samenstelling : Iedere tablet bevat 400 mg droogextract van *Arctostaphylos uva-ursi*(L.) Spreng., folium (berendruifblad) (3,5-5,5:1), overeenkomend met 64-96 mg arbutine. ■ FARMACEUTISCHE VORM : Witte, langwerpige, biconvexe, filmomhulde tablet. ■ THERAPEUTISCHE INDICATIES : Traditioneel kruidengeneesmiddel gebruikt om symptomen van goedaardige terugkerende infectie van de lagere urinewegen bij vrouwen te behandelen, zoals een brandend gevoel tijdens het urineren en frequent urineren, na uitsluiting van een ernstige ziekte door een arts. Dit geneesmiddel is een traditioneel kruidengeneesmiddel. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op het langdurige gebruik. ■ DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING : Dosering : **Volwassen vrouwen : 2 tabletten 3 maal per dag.** Pediatriche patiënten : Urocystil wordt niet aanbevolen voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar, tenzij op medisch advies. Duur van de behandeling : De duur van de behandeling mag niet meer zijn dan één week. Indien de symptomen langer dan 4 dagen aanhouden of verergeren tijdens het gebruik van dit geneesmiddel, is het noodzakelijk een arts of apotheker te raadplegen. Wijze van toediening : De tabletten dienen met een groot glas water te worden ingenomen. ■ CONTRA-INDICATIES : Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de hulpstoffen. Nierfalen. ■ BIJWERKINGEN : Er zijn gevallen van misselijkheid, braken en buikpijn gemeld. De frequentie hiervan is niet bekend. ■ HOUDER VAN DE REGISTRATIE : Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. ■ NUMMER VAN DE REGISTRATIE : BE-TU483111 ■ WIJZE VAN AFLEVERING : Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. ■ DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST : 12/2022


Tilman[®]

HYPERTENSIE, WELKE ROL KUNT U ALS APOTHEEKTEAM SPELEN?

Een hoge bloeddruk is wereldwijd een belangrijke doodsoorzaak en een van de belangrijkste risicofactoren in de beheersing van hart- en vaatziekten. Ondanks de belangrijke gevolgen voor de volksgezondheid en de kosten voor de gezondheidszorg, blijft hypertensie vaak ondergediagnosticeerd en onderbehandeld. Schattingen wijzen erop dat de helft van de patiënten met hypertensie niet weet dat ze dit probleem hebben, is de bloeddruk van de helft van de behandelde patiënten niet onder controle en houdt de helft van de behandelde patiënten zich niet aan hun behandeling. Huisartsen spelen een belangrijke rol bij de vroege diagnose en een passende behandeling van de hypertensiepatiënten. U als apotheketeam kunt de bewustmaking van de screening en de goede therapietrouw vergroten.





Enkele basisgegevens

Een hoge bloeddruk is een belangrijke cardiovasculaire risicofactor, waardoor het een wereldwijd probleem voor de volksgezondheid is. Hypertensie is een stille en stiekeme moordenaar en is het gevolg van abnormaal hoge bloeddruk in de bloedvaten.

De pathofysiologie

De stijging van de bloeddruk volgt de stijging van deze factoren en de beheersing ervan is gebaseerd op twee mechanismen.

- **De onmiddellijke regulatie** via het zenuwstelsel langs het sympathische en parasympathische systeem waarbij de baroreceptoren van de aorta en de halsslagader betrokken zijn. Bepaalde hypertensies zouden verband houden met een afname van de gevoeligheid van de baroreceptoren.
- **De regulatie op middellange termijn** via het renine-angiotensine-aldosteron vasoconstrictorsysteem in het bijzonder. Renine, waarvan de afscheiding door de nieren wordt gestimuleerd via het sympathische zenuwstelsel, katalyseert de omzetting van angiotensinogeen (een door de lever gesynthetiseerd peptide) in angiotensine II. De laatste is vasoconstrictor en stimuleert ook de afscheiding van aldosteron door de bijnieren. Aldosteron veroorzaakt een toename van het bloedvolume door de tubulaire reabsorptie van water en natrium.

Een definitie en de streefwaarden

De bloeddruk is de druk die wordt uitgeoefend door het bloed op de wanden van de bloedvaten terwijl het er doorheen stroomt. Er is uiteraard een voldoende druk nodig voor een goede doorbloeding en een juiste toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar alle organen.

Men spreekt van hypertensie wanneer de bloeddruk hoger is dan 140 (bovendruk) en/of 90 (onderdruk) mmHg, gemeten bij de arts. De cardiovasculaire risicobeoordeling na 10 jaar, volgens de SCORE-riscoschaal, blijft ook nodig; het idee bestaat erin om hypertensieve patiënten niet alleen op basis van hun bloeddruk te behandelen, maar eerder op basis van hun algehele cardiovasculaire risico.

De bloeddruk verschilt vrij extreem gedurende de dag. Hij is meestal laag 's nachts en tijdens rustperiodes overdag. Hij stijgt al voor men wakker wordt en vertoont min of meer significante pieken tijdens de dagelijkse activiteiten.

Volgens de WHO is hypertensie verantwoordelijk voor 18% van de sterfgevallen in de rijkere landen en voor 45% van de sterfgevallen als gevolg van hart- en vaatziekten.



Een stille ziekte

Een hoge bloeddruk is een aandoening die zich in de meeste gevallen en gedurende een lange tijd rustig ontwikkelt. Het is dus een 'stille' ziekte en de hypertensiepatiënt voelt zich niet ziek. Hypertensie moet echter wel snel worden opgespoord en behandeld om het reële risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Soms klagen sommige patiënten over kloppende hoofdpijn of hoofdpijn die optreedt tijdens lichamelijke inspanning(en). Het optreden van neusbloedingen (epistaxis) roept hypertensie op wanneer er geen NKO- of hematologische oorzaak wordt gevonden. Andere patiënten melden duizeligheid of tinnitus. Soms, maar slechts zeer uitzonderlijk, zijn de symptomen meer uitgesproken, wanneer de bloeddruk zeer hoog is (> 250/150 mmHg) en de angst voor kwaadaardige hypertensie (hypertensive emergency) doet toenemen. Het gaat dan om neurologische stoornissen met hoofdpijn, gezichtsstoornissen, meningeale tekenen, verslechtering van de algemene toestand.

DE BLOEDDRUK WORDT GEMETEN IN MILLIMETER KWIK (MM/HG) EN BESTAAT UIT TWEE METINGEN:

DE SYSTOLISCHE DRUK OF BOVENDRUK (MM/HG):

De bloeddruk wanneer het hart samentrekt. Dit is het eerste cijfer (het maximum).

DIE DASTOLISCHE DRUK OF ONDERDRUK (MM/HG):

Bloeddruk in de slagaders wanneer het hart zich ontspant tussen 2 slagen.

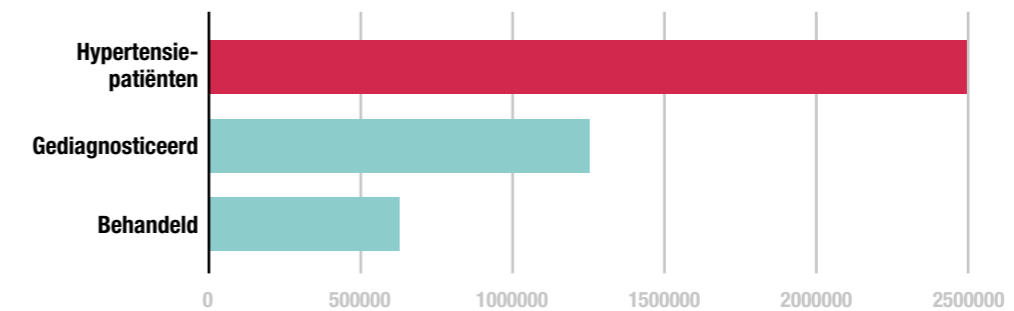
De classificatie van hypertensie

CATEGORIE	BOVENDRUK		ONDERDRUK
Optimaal	< 120	En	< 80
Normaal	120-129	En/of	80-84
Normaal-Hoog	130-139	En/of	85-89
Hypertensie graad 1	140-159	En/of	90-99
Hypertensie graad 2	160-179	En/of	100-109
Hypertensie graad 3	>= 180	En/of	>= 110
Geïsoleerde systolische hypertensie	>= 140	En	< 90

De frequentie van hoge bloeddruk

Hypertensie is niet ongewoon in de Westerse geïndustrialiseerde landen. Het gaat daar om ongeveer 1 op de 4 mensen

HIERVAN WORDEN ER SLECHTS 1.250.000 GEDIAGNOSTICEERD EN SLECHTS 625.000 WORDEN BEHANDELD.



In ons land zijn er bijna **2.500.000** mensen met hypertensie.

Welke diagnose?

De diagnose van hypertensie wordt bevestigd door het meten van de bloeddruk. Om betrouwbaar te zijn moet de bloeddruk worden bepaald na meerdere opeenvolgende metingen (bij de arts: minimaal 2 metingen per consultatie, gedurende 3 opeenvolgende consultaties over een periode van 3 tot 6 maanden). In dit opzicht is de bloeddrukmeting elders (niet bij de dokter), door zelfmeting of door ABPM (ambulante bloeddrukmeting of 24-uurs of Holter-bloeddruk), betrouwbaarder en zal deze manier de cardiovasculaire prognose beter weergeven. De zelfmeting van de bloeddruk, gebaseerd op de herhaling van de meting van de bloeddruk door de patiënt, kan de blijvendheid van de hypertensie bevestigen en is dan ook aanbevolen. De zelfmeting wordt aangemoedigd omwille van het voordeel ervan bij de therapeutische opleiding van de patiënten (beoordeling van de doeltreffendheid van de behandeling, enz.) en om de nauw-

keurigheid (minder incidentele metingen dan tijdens consultaties). Vermits de metingen zonder een arts worden uitgevoerd, zorgt de zelfmeting van de bloeddruk er ook voor dat men een onderscheid kan maken tussen de 'authentieke hypertensie', de 'wittejassenhypertensie' (hogere bloeddruk door de stress bij de dokter) en de 'verborgen hypertensie' (vaker normaal op consult maar thuis hoog).

De risicofactoren

De ziekte is vaak multifactorieel. In 90% van de gevallen is er geen unieke oorzaak voor hypertensie. In dat geval wordt ze 'primaire of essentieel' genoemd. Naast de niet-beïnvloedbare factoren, zoals leeftijd, geslacht en/of erfelijkheid, lijkt hypertensie ook te worden bepaald door omgevingsfactoren die in principe beïnvloedbaar zijn. (zie verder).

Virginie Villers



Sedentariteit, een zoutrijk dieet en zwaarlijvigheid zijn de drie belangrijkste risicofactoren voor hypertensie

Wist u dit?

Er is een bijna lineair verband tussen obesitas en de prevalentie van hypertensie: een overgewicht vermenigvuldigt het risico met 1,5 bij vrouwen en met 2 bij mannen. Obesitas doet dat met respectievelijk met 3 en 5.

De risicofactoren voor hypertensie

Mannen

Leeftijd : ♂ ≥ 55 jaar, ♀ ≥ 65 jaar

Roken

Dyslipidemie

Hoog urinezuurgehalte

Diabetes

Obesitas

Familiegeschiedenis

Vroege menopauze

Een sedentair leven

Psychosociale & socio-economische factoren

Hartslag (hartritme > 80 bpm)

Sommige medicijnen en enkele gifstoffen kunnen hypertensie veroorzaken:

NSAID's, corticosteroiden - Anticonceptiva - Duloxetine, venlafaxine, MAO-remmers - Bupropion, methylfenidaat - Buspiron - Atomoxetine - Triptanen - Ergot-derivaten (ergotamine, dihydro-ergotamine, bromocriptine, enz.) - Pseudo-efedrine, oxymetazoline... - Desmopressine - Cocaine, alcohol.

Niet-geringe gevolgen

EEN (TE) HOGE BLOEDDRUK KAN LEIDEN TOT:

HART- EN VAATZIEKTEN

Zoals een hartinfarct of beroerte (de twee belangrijkste doodsoorzaken in België).

NIERFALEN

Hypertensie kan samen met andere risicofactoren de kans op hartfalen of een beroerte met 2 of 3 vermenigvuldigen. Deze toestand van een opeenstapeling van verschillende risicofactoren, die zelfs niet erg uitgesproken hoeven te zijn, is erg gevaarlijk en komt helaas zeer vaak voor.

Zonder een accumulatie met andere cardiovasculaire risicofactoren blijft het risico van hypertensie relatief bescheiden zolang de bloeddrukwaarden niet hoger zijn dan 160/100 mmHg. Talrijke studies toonden intussen aan dat de behandeling van hypertensie de kans op cardiale en cerebrovasculaire problemen echt wel kan verminderen. Hoewel de cijfers geruststellend zijn, geven ze echter duidelijk aan dat de behandeling het risico niet vermindert bij patiënten die nog nooit hypertensie hebben vertoond. Dit toont het belang aan van onderzoek naar en behandeling van andere bijbehorende risicofactoren.

EEN BLOEDDRUK ONDER CONTROLE

RISICO OP CEREBRO-VASCULAIRE ACCIDENTEN **-35 tot 40%**

RISICO OP EEN HARTINFARCT **-20 tot 25%**

RISICO OP HARTFALEN **-50%**

Hypertensie is overigens de oorzaak van heel wat andere ziekten die men er rechtstreeks kan aan toeschrijven zoals nier- en hartfalen, diabetes, arterieel aneurysma, dementie, enz.

Ann Daelemans



MannaVital

Tensoton forte draagt bij tot het behoud van een normale bloeddruk*

- * met olijfolie*, traditioneel aangewend voor het behoud van een normale bloeddruk en om de circulatie te ondersteunen
- bevat eveneens hibiscus, dat de eliminatie van water via de nieren bevordert en zo de circulatie ondersteunt
- met 200 mg Co-enzym Q10 per dagdosering, onder de vorm van het natuurlijke fermentatieproduct ubiquinone

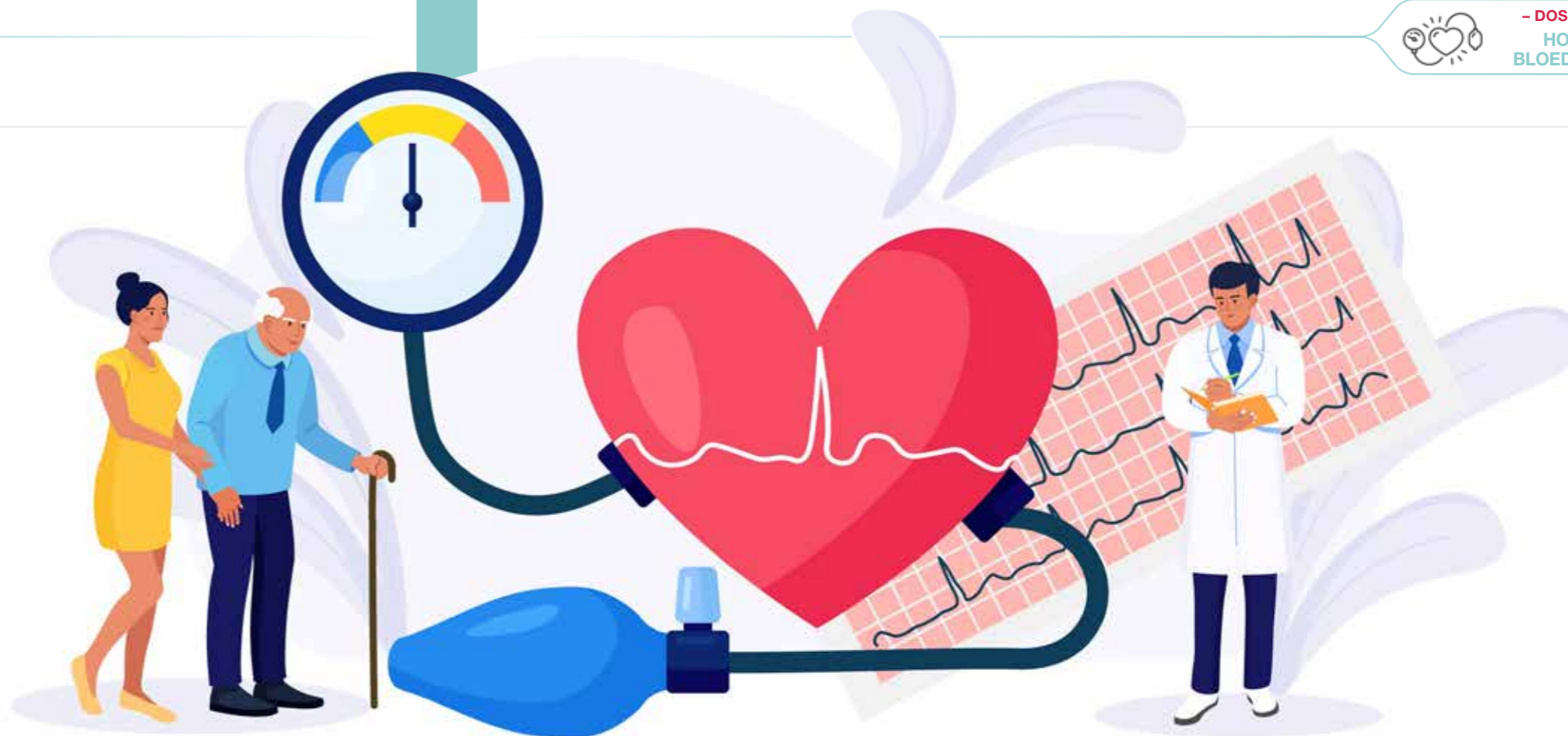


Tensoton forte van Mannavital is een natuurlijke combinatie van een wetenschappelijk onderzocht olijfolie-extract, gestandaardiseerd op 40 % oleuropeïne, met hibiscusextract, gestandaardiseerd op 20 % anthocyanen, voor het behoud van normale drukwaarden*. Voor een optimaal effect bevat TENSOTON FORTE tevens 200 mg co-enzym Q10 per dagdosering.



De behandeling van een hoge bloeddruk

De voorgeschreven behandeling zal afhangen van het algemene cardiovasculaire risico (leeftijd, geslacht, persoonlijke en familiale antecedenten met hart- en vaatziekten, nierziekten, diabetes, obesitas, sedentariteit, dyslipedimie, nierproblemen). Tegelijk wijzen alle aanbevelingen op het belang van de aanpassing van de leef- en voedingsgewoonten.



Wie moet behandeld worden?

De drempel van 140/90 mmHg om een behandeling op te starten geldt voor patiënten van 18 tot 79 jaar, al dan niet met bijkomende ziekten (diabetes, nierinsufficiëntie, coronaire ziekte, CVA). Voor patiënten die ouder zijn dan 80 jaar bedraagt de drempel 160/90 mmHg. Er is ook een nieuwigheid: zelfs bij personen met een bloeddruk tussen drempel 130/139 en 85/89 mmHg wordt meteen een behandeling overwogen wanneer er sprake is van een hoog cardiovasculair risico of patiënten met coronaire problemen. De doelgroepen verschillen dus qua leeftijd en de comorbiditeiten: een ideale toestand is dat men bij alle patiënten een bloeddruk kan bereiken lager dan 140/90 mmHg, nadien tussen 120 en 130 mmHg en 70 en 80 mmHg bij patiënten jonger dan 65 en 130-140 en 70-80 mmHg bij 65-plussers.

De erkende niet-medicamenteuze maatregelen

- Stoppen met roken.
- De vermindering van de zoutinname (< 5-6g/24 uur).
- Een vermindering van het alcoholgebruik (♂ : ≤ 20-30g ethanol/dag & ♀ : ≤ 10-20g/dag).
- Een verhoging van het eten van groenten en fruit en vetarme producten.
- Een gewichtsverlies met als doel een BMI van 25kg/m² met een diameter bij ♂ < 102cm en bij ♀ < 88cm (indien er geen sprake is van complicaties).
- Regelmatig sporten – minstens een half uur met een matige intensiteit – 5 à 7 dagen per week).

De aanbevelingen

Gezien de vele factoren die een rol spelen bij hypertensie, zal een merendeel van de patiënten de combinatie van verschillende geneesmiddelen voorgeschreven krijgen om de bloeddruk te kunnen beheersen.

5 FARMACOLOGISCHE KLASSEN VERTOONDEN HUN NUT. ZIJ KUNNEN DAN OOK IN EERSTE INSTANTIE WORDEN INGEZET.

- 1 Thiazidediuretica
- 2 Bètablokkers
- 3 Calciumremmers
- 4 ACE-remmers (ACE = Angiotensine Convertering Enzyme)
- 5 Angiotensine II-antagonisten (AIIRA's)

De keuze van de medicatie wordt gewoonlijk geval per geval aangepast, op grond van de risicofactoren, de voorgeschiedenis van de patiënt (diabetes, hart- en nierfalen) en mogelijke bijwerkingen.

In de praktijk vereist de optimale controle van de bloeddruk vaak een combinatie van verschillende geneesmiddelen.

De Europese aanbevelingen stellen voor meteen te starten met een bithérapie die mikt op een betere controle van de bloeddruk, een betere therapietrouw en een sneller resultaat. De bloeddruk moet onder controle kunnen zijn binnen de drie maanden. Bij meer dan 30 of 40% van de patiënten is zelfs een trithérapie nodig.

“
De aanbeveling van een gecombineerde behandeling in één enkele tablet is vooral te staven door de verbetering van de therapietrouw van de patiënt en door de beperking van de therapeutische inertie van de arts, zodat de beheersing van de HT verbetert.

Bi- en trithérapie in een enkele tablet

De erkenning van de noodzaak om verschillende medicijnen in te zetten tegen HT zette, boven op de vragen omtrent het (gebruiks)gemak van de patiënt en de bijwerkingen die de therapietrouw bedreigen, de laboratoria ertoe aan therapeutische combinaties uit te brengen met een vaste dosering en verschillende klassen antihypertensiva die bijkomende werkingen en/of mogelijkheden in eenzelfde tablet combineren.

Diabetes en hypertensie: een gevaarlijke combinatie

Gezien HT het bedje spreidt van diabetes en omgekeerd, is het noodzakelijk dat alle HT-patiënten hun risico op diabetes laten onderzoeken en dat alle diabetespatiënten hun risico op HT nagaan. Net als voor de suikerziekte zijn de risicofactoren op HT en hart- en vaatziekten waaraan men zeker iets kan doen, hoofdzakelijk de veranderingen in de leefstijl. Het is dan ook belangrijk om de bevolking bewust te maken want die komt hierover informatie en begeleiding te kort wat betreft de leef- en voedingsmaatregelen. Dit gebrek aan kennis en preventie leidt sowieso tot een vertraging van de diagnose en een ontdekking van de ziekte die vaak pas komt bij het optreden van complicaties.



De rol van het apotheekteam

De hypertensiepatiënt zal goed behandeld worden wanneer hij de vele en complexe informatie over de ziekte goed begrijpt. Wanneer hij aanvaardt dat hiervoor enige 'opleiding' nodig is en bereid zal zijn zich een beetje of grondig zijn leefstijl aan te passen.

De therapeutische opleiding

- Wijs (steeds opnieuw) op leefstijladviezen zoals bewegen, eventueel vermageren, een zoutarm dieet.
- Dring aan op het zeker stoppen met roken, beoordeel de 'verslaafdheid' via de Fagerström-test en bied verschillende ontwenningmogelijkheden aan.
- Verbeter de medicatie-inname:
 - Leg de risico's uit van onbehandelde hypertensie.
 - Stel een medicatieschema voor.
 - Handgeschreven doseringen zijn belangrijk.
 - Bespreek de bijwerkingen en de contra-indicaties (check het GFD van de patiënt).
 - Benadruk het belang van het respecteren van de tijdstippen van inname. Suggesteer de inname te linken aan een gewoonte (maaltijd of tandenpoetsen), gebruik van een 'slimme' pillendoos, elektronische alarmen op de telefoon, mobiele apps, enz.
- Draag bij aan de toegang van de patiënten tot voorlichtingsmateriaal, een therapeutische opleiding en ondersteunend advies via de computer.
- Reageer op de feedback van de patiënten (bv. over bijwerkingen) en houd rekening met de klinische vooruitgang.
- Evalueer en overbrug de individuele drempels die het gebrek aan therapietrouw verhogen; moedig regelmatig overleg aan.
- Werk samen met andere gezondheidsprofessionals.



Elke hernieuwing van een chronische behandeling biedt u de gelegenheid om de patiënt aan te spreken en te vragen naar zijn algemene (gezondheids)gevoel, naar eventuele bijwerkingen en moeilijkheden bij de opvolging van zijn behandeling.

Wist u dit?

Een vermindering van de dagelijkse zoutinname met 3 gram zou leiden tot een verlaging van de bloeddruk, wat dan weer kan leiden tot een vermindering van de sterfte door beroerten met 22% en de sterfte aan ischemische hartziekten met 16%.



Hoe zit het met de voedingssupplementen?

Natuurlijke behandelingen die men combineert met leef- en voedingsvoorschriften kunnen in bepaalde gevallen de overgang naar antihypertensiva voorkomen bij milde hypertensie. Dit moet echter steeds gebeuren onder medisch toezicht. Tot de verschillende oplossingen via de voeding, horen:

- Meidoorn heeft een myorelaxerende werking op de hartspieren waardoor de spanning afneemt.
- Heel wat wetenschappers bestudeerden het olijfblad en konden aantonen dat het bijdraagt tot het behoud van een normale bloeddruk, de bloedsomloop bevordert en bijdraagt aan een normale druk in de bloedvaten.
- Hibiscus is een natuurlijk diureticum dat dus de uitscheiding van natrium en water via de urine bevordert; wat dan weer de spanning op de bloedvaten vermindert. Bovendien verbeteren de anthocyanines die aanwezig zijn in hibiscus ook de effectiviteit van stikstofmonoxide.
- Het co-enzym Q10 verhoogt de productie van stikstofmonoxide door de vaatwanden en heeft een antiradicaal werking. Het lijkt daarom een bewezen werking te hebben.
- De omega-3's lijken ook de bloeddruk te verlagen. Het beschermende effect van omega-3 is grotendeels te danken aan verbeterde endotheliale functie.
- Magnesium, kalium, vitamine D zijn ook erg belangrijk bij het reguleren van hypertensie.

Voeding – stoffen die (mogelijk) de bloeddruk beïnvloeden

DASH staat voor Dietary Approach to Stop Hypertension

BLOEDDRUKBEDREIGENDE STOFFEN	BLOEDDRUKVRIENDELIJKE STOFFEN
Zout (natrium)	Kalium
Suikerhoudende dranken	Calcium
Alcohol	Vitamine D
Cafeïne	Foliumzuur
Zoethout	Vezelrijke voeding
Drugs: cocaïne, amfetaminen	Donkere chocolade
	Look
	DASH-dieet



Wist u dit?

De combinatie van verschillende voedingsstoffen is relevant en helpt de diverse doelen van het spanningsmetabolisme te bereiken. Het hypotensieve effect versterkt.

Ook bij intolerantie mag de behandeling niet abrupt worden stopgezet door de patiënt zelf: de gevolgen kunnen immers ernstig zijn (> rebound-effect bij het stoppen met bètablokkers). Verwijs de patiënt door voor een eventuele aanpassing van de behandeling en stel hem gerust: er zijn therapeutische mogelijkheden genoeg om een alternatief te vinden. Een gemiste dosis mag niet ingehaald worden; gewoon de volgende dag op het normale ritme hervat. De gemiste dosis zeker niet verdubbelen.



OPPASSEN TOCH VOOR ZELFMEDICATIE

- Alfa-sympaticomimetische vasoconstrictoren (oraal en neusdruppels), NSAID's en bepaalde planten (zoethout, ginseng, kola, guarana) verhogen de bloeddruk.
- Minoxidil en antihistaminica (1e generatie) hebben een hypotensieve werking.
- Stimulerende laxeermiddelen zijn hypokaliëmisch en kunnen hun effecten toevoegen aan die van hypokaliëmische diuretica, het serumkalium uit balans brengen en het risico op aritmie verhogen bij gebruik van bètablokkers of bradycardiale calciumantagonisten.
- Het is ook opletten geblazen met bruisballetten wegens hun natriumgehalte.

Nathalie Evrard



De zelfmeting van de bloeddruk - ABPM - aanmoedigen

Heel wat onderzoeken wezen al vaak op het diagnostisch belang van het meten van de bloeddruk buiten de omgeving van de arts of het ziekenhuis via zelfmeting of ABPM (ambulante bloeddrukmeting gedurende 24 uur). Hierdoor kan men een onderscheid maken tussen de metingen met foutmarges zoals de 'wittejas HT' of de 'verborgen HT'. Dit is zeer belangrijk voor een optimale behandeling.

De gebruiksaanwijzing

Bij de zelfmeting van de bloeddruk gebeurt dit door de patiënt zelf thuis, ver van de aanwezigheid van een arts of verpleegkundige. Dit vergt wel een goeie opleiding van de patiënt over de manier waarop hij die metingen moet uitvoeren en ook, hoe hij die metingen moet interpreteren. Hiervoor zijn online tools beschikbaar zoals bijv. automeasure.com.

- Het is heel belangrijk dat u een goede houding en ideale omstandigheden aanwijst waarin de HT-patiënt de metingen moet uitvoeren (zie hieronder).
- Indien de patiënt een asymmetrische bloeddruk vertoont (verschil tussen linker- en rechterarm) is het belangrijk om opnieuw

de bloeddruk te meten aan de arm met de hoogste waarde.
→ De keuze van het gebruikte toestel is doorslaggevend. Het moet gaan om een erkend halfautomatisch oscillometrisch toestel met een aanpasbare armband.

Dit moet u weten

Een regelmatig bijgewerkte lijst met de gevalideerde toestellen vindt u op www.stridebp.org. Een bloeddrukmeting aan de pols is niet aanbevolen net als het gebruik van digitale horloges.

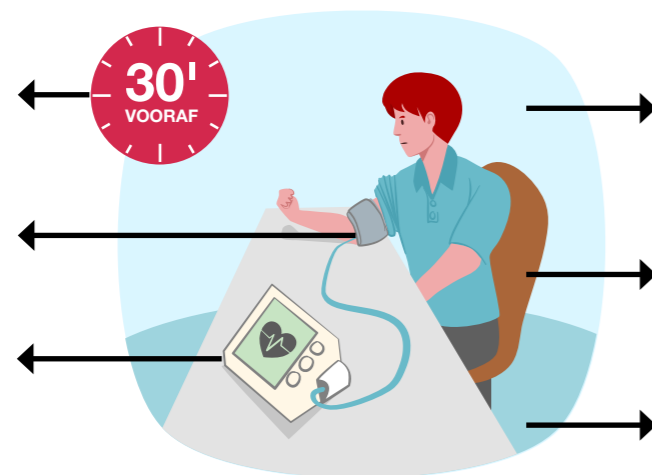
Het gebruik van ABDM vergt enige opleiding voor de patiënt en het gebruik van een gevalideerd toestel.

DE METHODOLOGIE OM BETROUWBARE ZELFMETINGEN VAN DE BLOEDDRUK UIT TE VOEREN

- Niet roken, geen cafeïne noch voedsel of sporten.

- Brassard de taille adaptée

- Een gevalideerd oscillometrisch toestel.



- Rust en ontspannen gedurende 5 min.
- Aangename omgevings-temperatuur.
- Geen drang om te plassen.
- Niet spreken of bewegen.

- Houding: zittend.
- Rug en arm ondersteund.
- Armband 3 cm boven de armplooi.
- Armband ter hoogte van het hart.

- De benen niet kruisen.
- Voeten plat op de grond houden.

POSITIEVE PUNTEN

- + Een betere controle en een verbetering van de therapeutische observatie.
- + Bij niet-behandelde patiënten kan deze meettechniek gebruikt worden om de diagnose van HT te bevestigen wanneer de arts daar een vermoeden van heeft.
- + Bij de HT-patiënten die behandeld worden met antihypertensiva is de ABDM noodzakelijk om een correcte opvolging te verzekeren...

NEGATIEVE PUNTEN

- De zelfmeting kan bij sommige patiënten angst veroorzaken. Daarom moet men het dagelijks en langdurig gebruik van dit type metingen afraden bij dit soort patiënten.
- Deze techniek verhoogt ook het risico op zelf-medicatie.
- De aanwezigheid van VKF (voorkamerfibrillatie) kan de geldigheid van deze meettechniek verminderen, ook al gezien het grote aantal toestellen op de markt dat niet is gevalideerd bij deze indicatie.



- De meeste toestellen die in de handel worden verkocht, gebruikt men best niet langer dan vier jaar. Het is dan ook belangrijk dat eens deze termijn voorbij is, men de afstelling van het toestel controleert om goede metingen te verifiëren. U kunt de patiënt vragen het toestel mee naar de apotheek (of de arts) te brengen waar men dan de waarde met een recent toestel kan vergelijken.
- U moet uw patiënt ook zeggen dat het geen zin heeft de bloeddruk te meten in andere omstandigheden dan hem eerder aangegeven is.
- Het is ook belangrijk dat u de patiënten vraagt alle metingen nauwkeurig op te schrijven zodat men afgeronde waarden kan vermijden. Men noteert dus 138 in plaats van 13 bijvoorbeeld. Het is ook nog belangrijk dat u het onderscheid uitlegt tussen de systolische en diastolische druk. Dankzij software kan men de bloeddrukwaarden registreren en ze digitaal naar de arts sturen.
- U moet uw patiënt ook aanleren om de meting te interpreteren. En daarbij tegelijk ook wijzen op de gemiddelde doelstellingen. Hierdoor kan men in het overzicht van de bloeddrukmetingen

terugkerende te hoge waarden herkennen zodat hij eventueel de arts(en) kan verwittigen.

De European Society of Hypertension beveelt de volgende gemiddelde systolische bloeddrukwaarden aan: tussen 125 en 135 mmHg en dystolische gemiddelden tussen 70 en 80 mmHg voor een doorsnee patiënt. Bij patiënten ouder dan 80 jaar zijn de gemiddelde systolische waarden tussen 140 en 150 mmHg aannemelijk, zeker zonder een te grote 'duik' van de dystolische waarden. U moet ook uitleggen waar de bloeddrukvariaties aan kunnen liggen zodat de patiënt zich niet ongerust maakt wanneer de metingen soms wat hoger uitvallen.

Dit moet u de patiënt zeggen

Zelfs wanneer men verschillen vaststelt tussen de metingen door de arts, dan moet u aan de patiënt zeggen dat hij zijn behandeling niet mag aanpassen.

Virginie Villers

Onychomycose, steeds de therapietrouw benadrukken

Onychomycose is een infectie van het nagelbed en de nagelplaat door een schimmel. Het is een zeldzame ziekte bij kinderen, maar de prevalentie ervan neemt toe met de leeftijd tot ongeveer 30% na 70 jaar.

De symptomen

De infectie tast de volledige of een deel van de nagel aan en veroorzaakt een verkleuring en vervorming. De huid rond de nagel kan ook geïnfecteerd raken en dikker worden.

Afwijkingen aan de nagels kunnen ook wondjes aan de aangrenzende huid veroorzaken die dan weer opendeuren spelen voor bacteriële besmettingen. Een verdere verspreiding is mogelijk bij immuungecompromitteerde personen. Afgezien van de esthetische overwegingen vertonen patiënten over het algemeen weinig symptomen: voornamelijk ongemak bij het stappen bv.

Wie zijn de verantwoordelijken?

De dermatofyten zijn verantwoordelijk voor meer dan 90% van de onychomycoses. Men vindt soms ook gisten, zoals *Candida albicans* of *Candida tropicalis*, net als sommige schimmels (*Aspergillus*, *Fusarium*).

Er zijn verder nogal wat predisponerende factoren, vooral omgevingsfactoren, door bv. geïnduceerde maceratie (sporten, langdurig dragen van gesloten schoenen). Men moet ook rekening houden met hallux valgus (scheve grote teen), Repetitive Strain Injury, onderliggende onychopathieën, trofische stoornissen, diabetes, een therapie met corticosteroiden. Een mycologische staalname is altijd noodzakelijk, voor men met een behandeling kan beginnen.

De behandeling: BAPCOC-aanbeveling 2021

Voor onychomycose wordt een behandeling alleen aanbevolen in gevallen van immunosuppressie of diabetes mellitus, maar ze kan ook om esthetische redenen worden overwogen, na mycologische bevestiging door microscopie of kweek.

Het behandelingseffect kan niet meteen worden gezien of beoordeeld. Een optimale klinische en mycologische respons komt pas zes tot negen maanden na de behandeling van de nagelinfectie en het esthetische effect is vaak niet bevredigend.

ONYCHOMYCOSE: DE HANDNAGELS

➔ Oraal > itraconazol door middel van pulstherapie.

1 week inname en daarna 3 weken geen itraconazol.

Er zijn in totaal 2 behandelingscycli nodig.

➔ Alternatieve, maar minder effectieve, topische ciclopirox.

➔ Dagelijkse lokale applicatie, 3 tot 6 maanden.

ONYCHOMYCOSE: DE VOETNAGELS

➔ Oraal > terbinafine. 12 weken nemen.

➔ Alternatief, maar minder effectief: ciclopirox.

➔ Dagelijkse lokale applicatie, 6 tot 12 maanden.

Producten die weekmakers van ureum of keratine bevatten.

Zij verhogen de hydratatie van de nagel, maken de buitenste lagen van de nagelplaat glad en zijn niet agressief. Deze behandelingen bereiden andere lokale behandelingen voor, maar zijn niet voldoende om definitief te genezen.

Schimmeldodende filmvormende oplossingen

Ze zijn aangewezen in de klassieke vormen van oppervlakkige onychomycose. De ontwikkeling van filmvormende oplossingen maakt de verspreiding van hun werkzame stof (amorfine of ciclopirox) door de nagelplaat naar de diepe lagen mogelijk en houdt gedurende ten minste 1 week en langer na het aanbrengen aan. De toepassing moet doorgaan tot de hergroei van een nieuwe nagel (zes tot twaalf maanden). Het aanbrengen van de lak op alle andere nagels van het getroffen ledemaat voorkomt de verspreiding van de infectie.

UW ROL EN UW ADVIES

➔ **Controleer op eventuele andere besmettingen elders.** Tussen de vingers maar ook ter hoogte van de plooiën.

➔ **Stimuleer de therapietrouw.** Onychomycose vergt een langdurige behandeling (soms langer dan een jaar), waarbij volharding nodig is bij het nemen van de medicijnen. Het is dan ook noodzakelijk dat u ervoor zorgt dat de patiënt de behandeling volledig begrijpt en dat u erop aandringt dat de patiënt de voorgeschreven doseringen en de door de arts vastgestelde innamemethoden naleeft.

➔ **Ga na of geneesmiddelinteracties mogelijk zijn via het Gedeeld Farmaceutische Dossier.** Geneesmiddelinteracties komen zeer vaak voor met bepaalde antischimmelderivaten die oraal worden genomen.

➔ **De preventie.** Omdat mycosen zeer besmettelijk zijn, moet de toediening van een antischimmelmiddel altijd gepaard gaan met advies over de preventie en hygiëne om een herhaling te voorkomen en alle schimmelluitbraken te behandelen.

Virginie Villers

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Myconail 80 mg/g medische nagellak. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Een gram medische nagellak bevat 80 mg ciclopirox. Hulpstof met bekend effect: 10 mg cetostearylalcohol/g oplossing. Hulpstoffen: ethylacetaat, ethanol (96%), cetostearylalcohol, hydroxypropyl-chitosan, gezuiverd water. **FARMACEUTISCHE VORM:** Medische nagellak. Heldere, kleurloze tot lichtgelige oplossing. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Milde tot matige schimmelinfecties van de nagels veroorzaakt door dermatofyten, gisten en schimmels, zonder betrokkenheid van de nagelmatrix/lunula. Myconail 80 mg/g medische nagellak is geïndiceerd voor gebruik bij volwassenen. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Dosering: *Pediatrische patiënten:* De veiligheid en werkzaamheid van Myconail bij kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar zijn nog niet vastgesteld. Er zijn geen gegevens beschikbaar. *Wijze van toediening:* Cutaan gebruik.

Voor lokaal gebruik op de vingernagels, teennagels en direct aangrenzende huid (perionychium, hyponychium). Tenzij anders is voorgeschreven, wordt Myconail nagellak aangebracht in een dunne laag één keer per dag op de aangetaste nagel(s) na zorgvuldig wassen en drogen van de nagels. De medische nagellak moet over het gehele nageloppervlak, 5 mm van de omliggende huid en indien mogelijk onder de vrije rand van de nagel worden aangebracht. Myconail nagellak moet ongeveer 30 seconden drogen. De behandelde nagels mogen niet worden gewassen gedurende ten minste zes uur, daarom wordt aanbevolen om de nagellak 's avonds voor het slapen gaan aan te brengen. Nadien kan de normale hygiënische verzorging worden hernomen. Myconail nagellak hoeft niet te worden verwijderd met een oplosmiddel of schuurmiddel (zoals nagel vijlen); het is voldoende om de nagels te wassen. In het geval van onbedoelde verwijdering van de nagellak door wassen, kan Myconail nagellak weer opnieuw worden aangebracht. Regelmatig knippen van de rand van de nagel en verwijdering van losse delen, wordt aanbevolen. De behandeling dient te worden voortgezet tot volledige mycologische en klinische genezing wordt bereikt en een gezonde nagel opnieuw is aangegroeid. Gewoonlijk is de behandelingsduur van vingernagels ongeveer 6 maanden terwijl het voor teennagels 9-12 maanden is. Controle door schimmelmikroscopie moet pas 4 weken na het eind van de behandeling ingezet worden om interferentie

van kweekresultaten te voorkomen door mogelijke resten van de werkzame stof. Omdat het een lokale behandeling betreft, is er geen andere dosering nodig voor speciale patiëntengroepen. Als de aandoening ongevoelig is voor behandeling met Myconail nagellak en/of er is een uitgebreide betrokkenheid van een of meer vinger- en teennagels, zal aanvullende orale behandeling overwogen moeten worden. **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen. Kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar door onvoldoende ervaring bij deze leeftijdsgroep. **BIJWERKINGEN:** De frequentie van voorkomen van bijwerkingen wordt als volgt uitgedrukt: zeer vaak ($\geq 1/10$), vaak ($\geq 1/100$ tot $<1/10$), soms ($\geq 1/1.000$ tot $<1/100$), zelden ($\geq 1/10.000$ tot $<1/1.000$), zeer zelden ($<1/10.000$), niet bekend (kan niet worden geschat op basis van de beschikbare gegevens). **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen:** Zeer zelden: erythema, schilfers, brandend gevoel en jeuk op de toedieningsplaats. Niet bekend: uitslag, eczeem, allergische dermatitis, ook buiten de toedieningsplaats. (Voorbijgaande) nagelverkleuring (deze reactie kan ook worden toegeschreven aan de schimmelnagelziekte zelf). **Melding van vermoedelijke bijwerkingen:** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefena-

ren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Galileelaan 5/03, 1210 BRUSSEL / Postbus 97, 1000 BRUSSEL, Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be - e-mail: adr@fagg.be **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Laboratoires Bailleul S.A., 10-12, Avenue Pasteur, 2310 Luxembourg, Luxemburg **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE425363 **AFLEVERINGSWIJZE:** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 11/2022

in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Galileelaan 5/03, 1210 BRUSSEL / Postbus 97, 1000 BRUSSEL, Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be - e-mail: adr@fagg.be **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Laboratoires Bailleul S.A., 10-12, Avenue Pasteur, 2310 Luxembourg, Luxemburg **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE425363 **AFLEVERINGSWIJZE:** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 11/2022

PP: 34,00 €

Myconail

CICLOPIROX 80MG/G



SCHIMMELNAGEL ?

1^e wateroplosbare medische nagellak

- **Ciclopirox 80 mg/g**
Breed-spectrum anti-mycoticum
- **Hydroxypropyl-chitosane (HPCH)**
Bevordert de penetratie van ciclopirox

Milde tot matige schimmelinfecties van de nagels (tot 75% van het nageloppervlak, bij in totaal maximaal 5 nagels (inclusief teennagels en/of vingernagels) zonder aantasting van de nagelmatrix/lunula (witte, halve maantje van de nagel).



Enzymen helpen de spijsvertering verlichten

Wanneer het lichaam onvoldoende spijsverteringsenzymen aanmaakt, kan de patiënt klachten hebben over een slechte of haperende spijsvertering. U kunt hem in dit geval een gericht voedingsadvies geven.

Waarover klaagt de patiënt?

"Ik verteer sommige dingen moeilijk en heb dan het gevoel van een zware maag." "Ik heb een opgeblazen gevoel", "Ik ben geconstipeerd." "Ik heb diarree."

De rol van de spijsverteringsenzymen

De spijsverteringsenzymen gaan aan de slag in het hele spijsverteringsstelsel, van de mond tot de darmen dus. Ze spelen een hoofdrol in de omzetting van het voedsel in de noodzakelijke stoffen die dan in de bloedbaan terechtkomen en uiteindelijk hun eindbestemming vinden in de weefsels en de cellen van het geheel van ons organisme.

Er worden verschillende soorten spijsverteringsenzymen geproduceerd en afgescheiden door het spijsverteringskanaal:

- ➔ **De enzymen van de speekselklieren:** deze amylasen kunnen het zetmeel afbreken tot maltose.
- ➔ **De maagenzymen:** het pepsinogeen dat door de maag wordt afgescheiden, wordt omgezet in pepsine dat de eiwitten afbreekt tot peptiden.
- ➔ **De pancreasenzymen** bevinden zich in het pancreassap:
 - pancreasamylase breekt zetmeel af tot maltose.
 - pancreaslipase breekt lipiden af tot vetzuren en glycerol.
 - pancreasproteasen (trypsine, chymotrypsine, carboxypeptidase) breken eiwitten af tot aminozuren.
- ➔ **De dunnedarmenzymen** worden geproduceerd door de darmwand:
 - maltase breekt maltose af tot glucose.
 - invertase breekt sucrose af tot glucose en fructose.
 - lactase breekt lactose af tot glucose en galactose.
 - aminopeptidase breekt eiwitten en peptiden af tot aminozuren.
 - dipeptidase breekt peptiden af tot aminozuren...



Wat zijn de oorzaken?

De productie van spijsverteringsenzymen kan in verschillende omstandigheden veranderen:

- ➔ De leeftijd: na verloop van tijd kan de spijsvertering moeilijker worden door de afname van sommige enzymen.
- ➔ Een intestinale dysbiose die onder meer veroorzaakt kan worden door een zeer beperkende en niet-gediversifieerde voeding of een te lage inname van voedingsvezels, in het bijzonder de prebiotische vezels.
- ➔ Schade aan de wanden van de dunne darm waardoor lactose, gluten, enz. moeilijk verteerd kunnen worden.
- ➔ Chronische ziekten: exocriene pancreasinsufficiëntie (EPI) als gevolg van schade aan de alvleesklier die kan worden veroorzaakt door chronische pancreatitis, alcoholmisbruik, alvleesklierkanker, genetische ziekten (zoals cystische fibrose en het Shwachman-Diamond syndroom), een ontsteking gelinkt aan spijsverteringsziekten zoals de ziekte van Crohn...

Uw advies

Wanneer het lichaam geen of onvoldoende spijsverteringsenzymen aanmaakt, kunnen voedingssupplementen met spijsverteringsenzymen een oplossing aanreiken. Deze preparaten, die men vlak voor of tijdens de maaltijd inneemt, bevatten natuurlijke enzymen die de spijsvertering bevorderen. In de formules van dit soort supplementen vinden we: amylasen, lipasen, peptidasen, lactase, cellulase... Maar zonder medisch advies kunnen deze voedingssupplementen best niet chronisch worden aanbevolen. Het is immers belangrijk om de oorzaak(en) van deze spijsverteringsklachten te kennen en chronische pathologieën uit te sluiten die medische zorg vereisen.

Nathalie Evrard

Dit moet u weten

Een slechte opname te wijten aan een onvoldoende hoeveelheid of de afwezigheid van spijsverteringsenzymen kan dan maag- en darmklachten veroorzaken zoals gasvorming, een opgeblazen gevoel, buikpijn, krampen, diarree... Op langere termijn kan dit ook leiden tot ondervoeding en gewichtsverlies, waardoor de patiënt in een vicieuze cirkel terecht kan komen (vooral bij ouderen).



wat je ook eet...

DIGEST-OK®

zorgt voor een goede vertering



Voedingssupplement voor een vlotte vertering van lactose, koolhydraten, vetten en eiwitten. Voorkomt algemene spijsverteringsproblemen door de aanwezigheid van verschillende spijsverteringsenzymen (amylase, hemicellulase, lipase, protease, lactase en alpha-galactosidase), L-glutamine en heemst.

Beschikbaar in de apotheek en parafarmacie in verpakkingen van 15 capsules (CNK 4609-517) en 60 capsules (CNK 3772-837) – meer info op www.revogan.be

REVOGAN

ARKOPHARMA, EEN NIEUWE START, DEZELFDE FORMULE NIEUWE LOOK!

NIEUW

Duidelijkere
indicatie van de
behoefte.

Kleurcode
verschillend
volgens de
indicatie.



Naam & afbeelding
van de plant.

Representatie
van de
wetenschap.

Duur van
behandeling.

ARKOCAPS® GROENE THEE

Verfijnt het silhouet
Vetverbrandende werking



Voedingssupplement.

Kleine inventaris van afslankmiddelen in de apotheek

Gewichtsbeheersing of gewichtsverlies worden eerst en vooral bepaald door een gezonde levensstijl. Regelmatige lichaamsbeweging en veranderingen in de voedingsgewoonten zijn de maatregelen die de grootste impact hebben op de body mass index (BMI). Die onmisbare basis kan ondersteund worden door verschillende gerichte voedingssupplementen.



De diuretica
"Ik houd water op."

De diuretica zijn niet bedoeld om het gewichtsverlies te bevorderen, maar om de verwijdering van de afvalstoffen uit de stofwisseling door het lichaam te vergemakkelijken. Ze zorgen op die manier voor een gevoel van welzijn. Ze kunnen deel uitmaken van een afslankdieet omdat het lichaam tijdens deze periode meer afvalstoffen produceert.

De gebruikte planten

Zwarte vlier, orthosifon (Java thee), heermoes, kweek, moerasspirea, zwarte bes, gewone es, kersensteeltjes, berk...

De gebruikswijze

Een kuur van 3 weken, eventueel verlengbaar na 1 week onthouding. Zorgen voor een dagelijkse inname van minstens 1,5 liter water.

De voorzorgsmaatregelen

Gecontra-indiceerd bij ernstige hart- of nierinsufficiëntie of bij oedeem ten gevolge van hart- of nierinsufficiëntie.

De vetverbranders
"Ik wil graag 3 kg afvallen"

De vetverbranders bevorderen de vermindering van de voorraad vetzuren uit adipocyten en hun gebruik als energiebron. Hun werking is complementair aan die van de diuretica.

De gebruikte planten

Planten die cafeïne bevatten zoals koffie, maté, guarana, kola, groene thee... en planten met synefrine zoals bittersinaasappelboomschors, pomerans (bittersinaas)...

De voorzorgsmaatregelen

De extracten van bittersinaasappel kunnen cardiovasculaire aandoeningen veroorzaken.

Dit moet u weten

Cafeïne draagt bij tot gewichtsverlies omdat deze stof het energieverbruik verhoogt. De consumptie ervan vermijden na 17u. om het inslapen niet te verstoren. Deze planten worden niet aanbevolen voor kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar wegens gebrek aan voldoende gegevens.

Ze zijn gecontra-indiceerd bij cardiovasculaire aandoeningen (arteriële hypertensie, aritmie), hyperthyreoïdie of maagzweer. Ze kunnen dosisafhankelijke bijwerkingen veroorzaken (agitatie, tachycardie, gastro-intestinale stoornissen, prikkelbaarheid, hoofdpijn, bevingen).



De vetsensoren "Ik wil niet nog meer kilo's!"

Deze voedingssupplementen verminderen de opname van het voedsel gedeeltelijk, kunnen af en toe kleine afwijkingen helpen corrigeren, maar zijn alleen effectief als aanvulling op een evenwichtige voeding.

Ze voorkomen dat het lichaam een deel van het vet in de maaltijd gebruikt om energie te leveren of om vetweefsel aan te maken. Dit principe is alleen van belang wanneer de maaltijd een bepaald aandeel vet bevat.

De gebruikte producten

Nopal, chitosan, floratannines (bijvoorbeeld blaaswier), witte bonen, chlorogeenzuur (groene koffieboon).

De gebruikswijze

Tot 1 uur na een maaltijd innemen.

De voorzorgsmaatregelen

Deze producten worden niet aanbevolen bij zwangerschap, borstvoeding, bij kinderen jonger dan 12 jaar.

De eetlustremmers "Ik heb altijd honger..."

Verzadigende producten of 'eetlustremmers' zijn bedoeld voor mensen die tijdens hun dieet moeite hebben om weerstand te bieden aan de dwang naar tussendoortjes. Ze richten zich ook op een grote eetlust. Hun principe is eenvoudig: ze bevorderen op een mechanische manier de verzadiging door de maag te ballasten (verzwaren).

De gebruikte planten

Konjac, guar gom, johannesbroodpitmeel...

De gebruiksaanwijzing

15 tot 30 minuten voor de maaltijd innemen met een groot glas water.

De voorzorgsmaatregelen

Niet aanbevolen bij sliktstoornissen; kan gasvorming veroorzaken.

Het is essentieel en noodzakelijk dat men bij de inname van het verzadigingsmiddel steeds een groot glas water drinkt, omdat de producten enkel opzwellen in aanwezigheid van water, waardoor het oplosbare deel van de vezels een gel zal vormen die de maaglediging vertraagt.



De suikerdrangremmers "Ik kan onmogelijk zonder een toetje."

Chroom is de enige "anti-suiker" werkzame stof. Het speelt een rol bij het metabolisme van vetzuren en eiwitten en werkt als cofactor voor insuline. Het zou de effectiviteit van insuline verhogen en bijdragen tot het normaliseren en stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Daarom wordt het soms voorgeschreven, in combinatie met een hypoglycemische behandeling en een aangepast dieet, aan mensen die lijden aan diabetes type 2.

Dit moet u weten

In dezelfde formules komen drainerende werkzame stoffen, 'verbranders' en "anti-vet/anti-suiker", zelfs verzadigers en 'platte buiken' elkaar tegen. Elk onderdeel zorgt voor een specifieke actie.

Het belang van een goede slaap

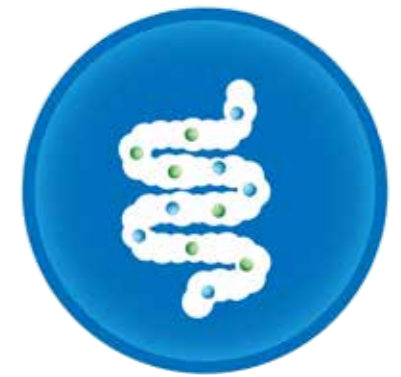
Een slaapttekort leidt tot een risico op overgewicht, ongeacht de voeding en de hoeveelheid fysieke activiteit. Dit tekort kan immers leiden tot een daling van de leptine (verzadigingsfactor), een verlies van de cortisolcyclus (de cortisolspiegel stijgt 's nachts), een stijging van de ghreline (het 'hongerhormoon') en dus een aanzienlijke prikkel van de eetlust, hyperinsulinisme en insulineresistentie.



Wist u dit?

De groene theebladeren bevatten minstens 2% cafeïne en bijna 30% catechinen, waarvan de belangrijkste verbinding epigallocatechine-3-gallaat (EGCG) is, wat overigens niet in zwarte thee zit.

Dit EGCG helpt het basale metabolisme en de lipolyse te verhogen door de remming van catechol-O-methyltransferase (COMT), het enzym dat verantwoordelijk is voor het metabolisme van catecholamine. Groene thee zou ook de lipogenese remmen door in te werken op een enzym: vetzuursynthase. Dat is een antioxidant, dat zich verzet tegen de peroxidatie van lipiden.



Het belang van de microbiota

De darmmicrobiota die betrokken zijn bij het behoud van een goede gezondheid, bij de efficiëntie van het immuunsysteem, maar ook bij de goede werking van het zenuwstelsel en de spijsvertering, spelen een centrale rol in het soepele verloop van verschillende stofwisselingsprocessen. Bij mensen met overgewicht of obesitas is een wijziging van de darmmicrobiota waargenomen en meer in het bijzonder een lagere abundantie (dichtheid) van Akkermansia muciniphila. Elke voedingsinterventie gericht op het opnieuw in evenwicht brengen van de microbiota zal zijn voordelen halen bij de beheersing van het gewicht.

En wat met micronutriënten?

Micronutriënten maken het mogelijk om af te slanken dankzij een dieet dat zich aan elke persoon aanpast. Sommige tekorten aan micronutriënten, die samengaan met typische symptomen zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid of zelfs een opgeblazen gevoel in de darmen, zullen inderdaad het gewichtsverlies belemmeren. Zo leidt een gebrek aan ijzer of magnesium tot vermoeidheid die we, onbewust, zullen proberen te compenseren door meer te eten. Een gebrek aan serotonine, dat een rol speelt bij de matiging van de eetlust en dat kan worden veroorzaakt door een drastisch dieet, accentueert de staat van stress, die op zichzelf waarschijnlijk het verlangen naar suiker zal opwekken.

Vier typische gevallen of profielen waarmee diëten overkomen vallen op:

1 Een tekort aan micronutriënten

2 Een functioneel tekort aan neurotransmitters

3 Trage insuline

4 Een onevenwichtige darmflora

De examenperiode komt eraan.
Kunt u mij een goed product aanbevelen,
want ik zal tot het uiterste moeten gaan?

Het geheugen voedt zich niet alleen met opvoeding, leerstof of training, ook de voeding bepaalt mee de gezondheid van de hersenen. Een evenwichtige voeding is de hoeksteen maar een optimalisering van bepaalde innames kan inwerken op de werking van de hersenen en dus op de intellectuele functies en het leervermogen.

▣ Vetzuren voor de neuronen

Verschillende onderzoeken toonden het verband aan tussen omega-3-vetzuren en het geheugen. Een goede werking van het neurale netwerk, de membraanreceptoren en de neuronale plasticiteit vereist immers een evenwichtige inname van vetzuren. Het gebrek aan toevoer van meervoudig onverzadigde vetzuren met lange ketens verandert bepaalde neurotransmissiecircuits, met name dopaminerge en serotonerge die betrokken zijn bij het proces van onthouden en leren.

▣ De rol van de vitaminen en de antioxidanten

De B-vitaminen helpen het behoud van een goed geheugen. Ze werken in op drie essentiële elementen in de hersenen: de opname van glucose door het lichaam, het transport van zuurstof en de aanmaak van bepaalde neurotransmitters. Vitamine C staat bekend om zijn voordelen voor het immuunsysteem en om zijn antioxidantwerking. Het is ook erg handig voor het onderhouden van de hersenen en dus het geheugen. Omdat het een antioxidant betreft, bestrijdt het de vrije radicalen, die deels verantwoordelijk zijn voor hersenveroudering. Vitamine C verhoogt dus de levensduur en de mentale capaciteiten van de hersenen. Vitamine E draagt ook bij tot de gezondheid van de hersenen. Het is een krachtige antioxidant die de cognitieve functies verbetert en tegelijkertijd de hersenen beschermt tegen degeneratieve processen.

▣ De planten 'met een geheugen'

In de groep planten met bewezen werking op het geheugen prijkt Ginkgo biloba ver aan de leiding. De **ginkgo biloba** van Chinese oorsprong, is een boom die dertig meter hoog kan worden en meer dan 2.000 jaar oud kan worden! Door zijn rijkdom aan werkzame bestanddelen heeft Ginkgo biloba verschillende erkende indicaties die zijn werking op het geheugen kunnen verklaren. De flavonoiden en terpeenlactonen van Ginkgo werken de vrije radicalen tegen en dragen dus bij tot de neurop- en cardioprotectieve troeven van deze plant. De belangrijkste indicatie van Ginkgo biloba is de cerebrale circulatoire insufficiëntie. Dit fenomeen kan 12 symptomen tot gevolg hebben: moeite met concentratie en herinneringen, afwezigheid, verwardheid, gebrek aan energie en initiatief, verminderde lichamelijke prestaties, depressie, angst, duizeligheid, tinnitus en hoofdpijn. Ginkgo verbetert hierbij het leervermogen en de werking van het geheugen. Tegenwoordig wordt het gebruikt bij de behandeling van cognitieve stoornissen die verband houden met



senescentie (veroudering) en gelinkt zijn met de behandeling van de ziekte van Alzheimer (stadium I).

Bacopa is een bekende plant (en vaste klant) uit de ayurvedische geneeskunde. De Indiase farmacopee beschouwt het als een her-sentonicum. Al twee millennia wordt het aanbevolen bij waanzin, epilepsie, angst en om geheugen, leren en concentratie te stimuleren. Hij wordt ook aanbevolen bij astma.

Guarana en **kola** zijn ook bekend om hun hoge cafeïnegehalte en dus aanbevolen voor een stimulerend effect. Ze moeten voor korte perioden worden gebruikt.

Groene thee is ook gunstig voor het korte- en langetermijngeheugen. De antioxidant eigenschappen spelen verder nog een anti-aging en preventieve rol bij bepaalde pathologieën van cerebrale veroudering.

Ginseng werkt dan weer op vermoeidheid en stress en verbetert de cognitieve functies door in te werken op het geheugen, leren, reactiviteit en concentratie. De ginsenosiden verbeteren de energie-uitwisseling, verhogen de zuurstofvoorziening van de cellen en bevorderen de synthese van neuromediators.

Gelijklopend met ginseng is er nog **eleutherococcus**, ook wel Siberische ginseng genoemd, een plant uit koude landen. Het werd lang vergeleken met Chinese ginseng en verondersteld dat het al zijn eigenschappen zou bezitten. De meest recente onderzoeken tonen echter aan dat de positieve effecten van Eleutherococcus op het geheugen juist eerder beperkt blijven. Deze plant wordt vooral vaak gebruikt tegen vermoeidheid.

Virginie Villers

MetaStudent®

Boost je focus!

- ✓ Energie¹ en vitaliteit²
- ✓ Geheugen³
- ✓ Bij stress⁴
- ✓ Weerstand⁵



CNK: 3393550

4 in 1

- 1 vit. B1, B2, B3, B5, B6, B12
- 2 folaat, Mg, vit. B6, B12, Guarana-extract
- 3 l. Zn, Camellia sinensis, Panax ginseng en Ginkgo biloba-extract
- 4 folaat
- 5 vit. D, Zn, C, Se folaat

 Metagenics®

www.metastudent.eu

FRONTLINE®

PROTECT VOOR HONDEN

DE MEEST COMPLETE FRONTLINE® PIPET VOOR HONDEN



Snelle werking binnen de 6u*



Afwerend



Vermindert de besmetting van het huis**

Beschermt honden tegen vlooien, teken én vliegende insecten zoals muggen, voordat ze steken.* FRONTLINE® PROTECT helpt ook om besmetting van het huis te voorkomen.**



* Aanhechting van een enkele teek of beten door een enkele mug of zandvlieg kunnen voorkomen. Voor verder informatie zie bijsluiter.

** Voorkomt omgevingsbesmetting met vlooienieren en immature stadia van *C. felis* door het afdoden van vlooien voor de eileg. Uit F. Beugnot. Parasite 2016, 23: 57

§ Doodt nieuwe infesterende vlooien (*C. canis*, *C. felis*) en nieuwe infesterende teken (*R. sanguineus*, *D. reticulatus* en *I. ricinus*) binnen 6 uren vanaf 2 dagen na behandeling en gedurende een volledige maand.

FRONTLINE Protect® spot-on oplossing voor HONDEN (fipronil – permethrine).

ALLEEN VOOR GEBRUIK BIJ HONDEN (≥ 8 weken en ≥ 2 kg). NIET GEBRUIKEN BIJ KATTEN. 🚫 Lees aandachtig de bijsluiter.

Permethrine is gevaarlijk bij katten. Bij accidentele blootstelling, de kat wassen met shampoo of zeep en onmiddellijk een dierenarts raadplegen. Om te voorkomen dat katten accidenteel worden blootgesteld, de behandelde honden weghouden van katten totdat de toedieningsplaats droog is. Laat katten de toedieningsplaats bij een behandelde hond niet likken. In geval van dit type blootstelling onmiddellijk een dierenarts raadplegen. **Niet gebruiken bij katten en konijnen.**

Indicaties: Bij honden voor de behandeling en preventie van infestaties met vlooien en/of teken, wanneer afwerende (anti-voedende) werking nodig is tegen zandvliegen, bijtende vliegen en/of muggen: **Gebruik tijdens dracht of lactatie:** De veiligheid van het diergeneesmiddel is niet bewezen tijdens dracht en lactatie. 2-5kg: BE-V555324; 5-10kg: BE-V555333; 10-20kg: BE-V555342; 20-40kg: BE-V555351; 40-60kg: BE-V555360. **Vrije aflevering.** Verdere informatie zie bijsluiter (laatste herziening tekst 26/03/2021) of beschikbaar bij Boehringer Ingelheim AH Belgium SA - Arnaud Fraiteurlaan 15-23, 1050 Brussel. hr270521.® Geregistreerd handelsmerk. © 2023. Alle rechten voorbehouden.

V.U.: Boehringer Ingelheim Animal Health Belgium SA - BE-CAN-0072-2023 - 03/2023

Zandvliegen en teken bij dieren

De zomer komt eraan... En dat betekent dat ook de zandvliegen en teken weer actief worden. Door veel over hen te weten kunnen wij het juiste preventieadvies geven om de ernstige ziekten te voorkomen die deze insecten en geleedpotige parasieten op onze huisdieren kunnen overbrengen.

De ziekte van Lyme bij honden

De ziekte wordt veroorzaakt door een bacterie (*Borrelia burgdorferi*), die voornamelijk wordt overgedragen door de teek *Ixodes ricinus*. De ziekte wordt via teken tijdens hun bloedmaaltijd overgedragen van de ene gastheer op de andere. De overdracht kan enkel plaatsvinden als het contact tussen de besmette teek en zijn gastheer minstens 48 tot 72 uur duurt. De ziekte kan ook op mensen overgedragen worden (en op katten, maar die zijn asymptomatisch). Teken kunnen ook met andere bacteriën besmet zijn (anaplasmose, ehrlichiosis...). Deze co-infecties kunnen de morbiditeit bij de hond verhogen.

De erythema migrans die kenmerkend is voor de menselijke infectie is bij honden zeer discreet of afwezig.

De acute vorm gaat gepaard met plotseling en pijnlijk manken dat met tussenpozen optreedt, in combinatie met pijnlijke, migrerende artritis, die zich kan ontwikkelen tot polyartritis. Het manken gaat vaak gepaard met koorts, adenopathie en lusteloosheid. Er kunnen complicaties optreden, zoals hart-, zenuw- of nierproblemen. Er bestaat nog een andere, zeldzamere vorm van de ziekte, Lyme-nefritis genaamd, die gepaard gaat met nierproblemen en vaak dodelijk is. Sommige honden kunnen asymptomatisch zijn. Honden blijven enkele maanden drager van de ziekte. De ziekte van Lyme wordt behandeld met antibiotica.

Goed om te weten

Teken komen overal in Europa voor. Er bestaan veel verschillende soorten teken en meer dan 12 ervan kunnen aanwezig zijn op honden en katten. In België overheerst de teek *Ixodes ricinus*. In Frankrijk zijn 3 soorten teken grotendeels dominant: *Dermacentor reticulatus*, *Ixodes ricinus* en *Rhipicephalus sanguineus*.

Goed om te weten

Een tekenbeet zorgt niet systematisch voor de overdracht van de ziekte van Lyme. Daarvoor moet de teek besmet zijn met de ziekteverwekkende bacterie.

Preventie

➔ Controleer systematisch op de aanwezigheid van teken na wandelingen in het bos, maar ook als de hond in de tuin blijft. (zowel bij honden als bij mensen); verwijder teken onmiddellijk zodra

ze aangetroffen worden op het dier (zelfs als het preventief behandeld wordt) of op de mens, bijvoorbeeld met een teken tang.

- ➔ Gebruik een preventieve uitwendige antiparasitaire behandeling (1x/maand, het hele jaar door).
- ➔ Gebruik een uitwendige antiparasitaire behandeling met een doeltreffende acaricidemolecule (die teken snel doodt, vóór overdracht van Borreliose) en een tekenwerende molecule (die voorkomt dat de teek zich vasthecht), vooral wanneer u naar het zuiden gaat!

Leishmania bij honden

Leishmania is een ziekte die de hond, een zeer gevoelige diersoort, maar ook mensen en andere zoogdieren treft. Ze bestaat in verschillende vormen en kan dodelijk zijn. De parasieten (protozoa) worden overgedragen door de beet van vrouwelijke zandvliegen, die vliegende insecten zijn. Zandvliegen zijn actief van april tot oktober. De ziekte komt het meest voor rond het Middellandse Zeebekken (Spanje, Portugal, Griekenland, Italië, Zuid-Frankrijk). Ze treft 2,5 miljoen honden in Europa. De ziekte veroorzaakt een hele reeks symptomen, zoals lusteloosheid, gewichtsverlies (soms zeer aanzienlijk), opgezette klieren, diverse huidletsels, verlenging van de klauwen, neusbloedingen, enz. In sommige gevallen worden ook zenuw-, oog-, motorische (manen) en spijsverteringsstoornissen waargenomen. Zelfs als hij behandeld wordt, blijft de hond drager van de ziekte.

Preventie tegen de beten van zandvliegbeten is dus essentieel voordat men op vakantie gaat. De beet/bloedmaaltijd van de zandvlieg en de overdracht van Leishmaniasis moet voorkomen worden.

- ➔ Gebruik preventief een uitwendige antiparasitaire behandeling (denk eraan om de hond te beschermen voordat u naar het zuiden gaat!)
- ➔ Gebruik een uitwendige antiparasitaire behandeling met een insecticidemolecule (die vliegende insecten doodt) en een afstotende molecule tegen vliegende insecten.

Ons advies

De combinatie van fipronil en permethrine doodt niet alleen zeer snel vlooien en teken, maar weert ook teken en vliegende insecten af en doodt vliegende insecten (zandvliegen, muggen, steekvliegen) bij honden.

Ann Daelmans



Roodheid voorkomen en corrigeren

ISDIN FOTO ULTRA REDNESS is een zonnebrandcrème met hoge bescherming voor het gezicht voor dagelijks gebruik, die de tekenen van een door couperose aangetaste huid, zoals roodheid en jeuk, helpt voorkomen en corrigeren.

Beschermt: hoge bescherming SPF50 UVB UVA PA++++ (de hoogst beschikbare bescherming) & HE-VL.

Versterkt: zichtbare vermindering van roodheid: klinische resultaten in 14 dagen.

Verzacht: helpt huidreacties en irritatie te verminderen.

- Niet irriterend voor de ogen.
- Geurvrij.
- Vrij van minerale olie en niet-comedogeen.
- Bescherming tegen blauw licht (High Energy Visible Light (HE-VL).
- Dermatologisch getest - geschikt voor de atopische huid.
- Waterbestendig.
- Hypoallergeen: geformuleerd om het risico op allergien te minimaliseren.



Het verhaal van een geboren ondernemer

Anne-Sophie Charle besluit in 2020 – de covidperiode weet u nog? – de boeg om te gooien en te starten met Maison Éole.

Ze stelt zich hierbij drie doelen:

- 1 Een volledige gamma uitbouwen vertrekkend van Belgische knowhow.
- 2 Een onderzoeksstrategie uitbouwen om de laatste korrels op te sporen.
- 3 Het merk positioneren binnen een ecologische en duurzame filosofie.

Maison Éole pakt uit met producten op basis van de werkzame stoffen uit de wijngaard. Ze zijn ook 'Natural certified' en vegan. De ongeziene samenstelling van de producten met stoffen afkomstig van wijnranken – vanaf dan Wine Extracts genoemd - verzekert de hoogste antioxiderende werking, die overigens zelden worden gevonden in cosmetica.

Het gamma bestaat momenteel uit een tiental producten: crèmes, serums, aftershaves, een kaars, parfums, maskers...

ABILAR® 10%, EEN ENKELE ZALF VOOR ALLE WONDEN EN ALLE LEEFTIJDEN

Abilar® 10% is een wondzalf op basis van een 'all-in one' hars. Zijn doeltreffend is te danken aan de werking van de bestanddelen van de Fijnspaar (Picea abies) die al meer dan duizend jaar worden gebruikt in Finland. Abilar versnelt de wondgenezing. De werkzaamheid is klinisch aangetoond.

Abilar® 10% is geïndiceerd in de topische behandeling van geïnfecteerde en niet-geïnfecteerde acute of chronische wonden. De zalf is geschikt voor thuis- en/of professioneel gebruik.

De soorten wonden

Acute of chronische wonden, brand- en schaaftwonden, open en diabetische zweeren, doorligwonden, complicaties na een operatie.

De doelgroep

Abilar 10% is geschikt voor alle leeftijden.

De gebruiksaanwijzing

Voor een optimale genezing: Abilar 10%, afhankelijk van de wonde 1 tot 2 maal per dag in een dun laagje aanbrengen.

Het Zwitsers mes voor wondverzorging - in alle apotheken



Info en staaltjes via WWW.ABILAR.BE

Reflex Solar 50+ van AVENE, de breedspectrumbescherming in zakformaat

Deze 'zonzorg' wordt nog beschermender en handiger om zich te wapenen tegen de zon in alle omstandigheden. Meer bescherming dankzij de TriAsorB™ filter tegen uva, uvb en blauw licht. Praktischer ook want deze bescherming voor het gelaat en het lichaam is gericht op de gevoeligste huidtypes en geschikt voor het hele gezin, zelfs baby's vanaf 6 maanden, kinderen, volwassenen, zwangere vrouwen. Het zorgt ook voor de bescherming van alle risicozones zoals littekens en tattoo's.

De prijs
30ml: 14,90€



Photoderm van BIODERMA, een zorgeloze vakantie



Dit zonnebeschermingsgamma speelt in op de noden van alle huidtypes: van de normale huid tot de gevoelige die kampt met acne, roodheid of andere problemen. De producten zijn geschikt voor zuigelingen en volwassenen en dragen bij tot de stimulering van de autodefensie dankzij het gebrevetteerde Sun Active Defense, dat zorgt voor een versterkte bescherming zowel intern als extern tegen de uva-stralen zonder de huid nog meer te belasten.

De prijs
Van 15,95 tot 25,95€

ARKOFLEX CHONDRO-AID® FLASH CAPS

De gepatenteerde technologie van ARKOFLEX CHONDRO-AID® FLASH Caps werkt snel in op het spier- en skeletstelsel en maakt het mogelijk de gewrichten voldoende beweeglijk te houden. De formule ARKOFLEX CHONDRO-AID® FLASH Caps bevat Rhuleave-K™, een combinatie van 3 planten :

- Een hoge dosis Curcuma, om de flexibiliteit en mobiliteit van de gewrichten en pezen helpen te bewaren.
- Boswellia, dat bijdraagt tot het bewaren van het comfort van het bewegingsapparaat.
- Zwarte Sesam, die de biologische beschikbaarheid van actieve plantenverbindingen verbetert.

Daarnaast maakt de gepatenteerde Rhuleave- K™ technologie een hoge biologische beschikbaarheid van deze actieve bestanddelen mogelijk.

De posologie

2 capsules/dag
Bestemd voor volwassenen
Niet geschikt tijdens zwangerschap of voor vrouwen die borstvoeding geven.



De prijs

Doos met capsules (= kuur van 5 dagen) : 10,90€

Eryfotona AK-NMSC, van ISDIN, veel meer dan een zonnebeschermingsproduct

Dit product vermindert en verbetert het gebied van subklinische kankervorming gelinkt aan actinische keratose en niet-melanoom huidkanker (NMSC).

De formule

De exclusieve tixotropische formule wordt vloeibaar, dankzij de wrijving en de warmte bij het aanbrengen, en smelt op de huid. De absorptie gaat snel en is geschikt voor alle huidtypes. Het herstelt het DNA en halveert de verschijning van laesies. Eryfotona bevat ook de DNA Repairsomes (fotolyase ingekapseld in liposomen), die voor 45% de schade aangebracht door de zon herstellen bovenop deze die ons lichaam niet op natuurlijke wijze kan herstellen. Eryfotona verdubbelt op die manier het herstellend vermogen van de huid. Het legt een beschermend laagje op de huid (tegen uvb 109, uva 39) en voorkomt ook de vorming van nieuwe laesies.

Het gebruik

Tweemaal daags genereus aanbrengen op de volledige betrokken zone, 's ochtends en 's middags. De fotolyase start dankzij het daglicht.

De prijs
37,50€



URIAGE

EAU THERMALE

1,5%

ZUIVER
& NATUURLIJK
HYALURONZUUR

86%

COMPACTERE
HUID*



INNOVATIE

H.A** Booster Serum

1 BOOSTER - 3 RESULTATEN

HYDRATEERT, MAAKT DE HUID
COMPACTER & GLADDER

97% natuurlijke oorsprong - #SKINRESET

*Gebruikstest - 22 vrijwilligers - 21 dagen: % tevreden reacties **Hyaluronzuur

URIAGE.COM

URIAGE, HET THERMAAL WATER UIT DE ALPEN