

Farmassistente

DAGELIJKE BEGELEIDING IN DE APOTHEEKPRAKTIJK

NR 152 - MAART 2021



► **Blijven leren**
SPORT EN DE
GEVOLGEN



DOSSIER
De
allergieën

Gezondheid
ENDOMETRIOSE
IN 7 VRAGEN

Gezondheid
HUIDDIEREN: BESMET-
TINGEN DOOR WORMEN
EN LUIZEN VOORKOMEN

Dermatologie
DE OPKOMST
VAN DE
HUIDMICROBIOTA

Preventie
DIKKEDARM
-KANKER

Protefix®

Een volledig gamma voor kunstgebitten



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



NIEUW:

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

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





'Wandelen, het beste medicijn voor de mens' - Hippocrates.

De opeenvolgende lockdowns hebben een grote impact gehad op het leven van de Belgen en verminderden ook aanzienlijk de fysieke activiteit van de bevolking. Wereldwijd wordt een gebrek aan lichamelijke activiteit beschouwd als de vierde risicofactor voor sterfte. In België beweegt meer dan een op de drie Belgen van alle leeftijden echt te weinig. Een jaar lang sportten en bewogen twee derde van de jongeren minder en slechts één op de zeven jongeren onder de 17 jaar volgt de aanbeveling van de WHO: één uur per dag sporten. Als sport niets is voor u, maar u bent wel overtuigd van de voordelen, waarom probeert u dan niet wat (meer) te wandelen? De ene voet voor de andere zetten is zo eenvoudig dat men het doet zonder erover na te denken, en toch gaan de voordelen voor ons lichaam veel verder dan louter voortbewegen.

De WHO erkende enkele recente studies over de voordelen voor ons lichaam en hoofd. Lopen versterkt onze spieren en onze ademhalingscapaciteit, vermindert het risico op een hartaanval, stimuleert het immuunsysteem, verlaagt de kans op een beroerte, versterkt de botten, vermindert het risico op vallen bij ouderen. Andere studies wijzen op de voordelen voor het geheugen, de aandacht en de creativiteit. Wandelen zou inderdaad zorgen voor een betere doorbloeding van de hersenen, waardoor de afgifte van een molecuul - BDNF of Brain-derived neurotrophic factor - wordt bevorderd. Dat activeert de aanmaak van nieuwe neuronen, vooral in de hippocampus, die een rol speelt in het geheugen. Ten slotte zouden de symptomen van depressie met 36% verminderen als men dagelijks 30 minuten wandelt.

2.400 jaar na zijn dood stopte de wetenschap nooit met het benadrukken van het adagium van Hippocrates: "Wandelen is een fantastisch medicijn, de beste preventie, en de voordelen zijn ontelbaar". Bovendien kunt u steeds in de vrije natuur op stap en zelfs genieten van menselijk contact op afstand in deze tijden waarin de bubbels beperkt zijn. Dus, waarom zou u straks niet uw wandelschoenen aantrekken?

De redactie

Inhoudstafel
FORMATIE

Actualiteit	Blijf op de hoogte	04-05
Preventie	Dikkedarmkanker, testen is de boodschap	06
Blijven leren	Sporten, het nut, de letsels en de behandelingen	09-14
	Investeer in braces en hulpstukken	17
Dossier Allergieën	Allergische rhinitis en astma	22-25
	Covid-19, allergieën en astma	26-27
	Oogdruppels, zonder bewaarmiddelen graag	29-30
	Gluten, intolerantie of allergie?	31
	Lactose-intolerantie of allergie?	32
	Uw rol bij voedselallergieën	33-34
	Veganisme en voedselallergieën	36
Gezondheid	Besmettingen door wormen en vlooiën	37
	Endometriose, een chronische en verborgen ziekte	38-39
In de kijker	De Pierre Fabre-groep	41
Dermatologie	Kinderen lijden onder eczeem	43
	De opkomst van de microbiota	44
Vragen van patienten		46
Nieuwe producten		49-50
Wedstrijden		51



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 152 - MAART 2021 - TARIEF 1,50€

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

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

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

Maart: Internationale maand van colorectale kanker

Colorectale of dikkedarmkanker is een van de meest voorkomende kankers in België met bijna 8.000 nieuwe gevallen per jaar, maar het genezingspercentage bedraagt meer dan 90% indien de ziekte in een vroeg stadium wordt ontdekt. Daarom wordt een routinematige screening elke 2 jaar aanbevolen voor mannen en vrouwen van 50 tot 74 jaar.

De participatiegraad blijft in het hele land onvoldoende. Het doel zou zijn om een participatie van 60% te hebben, maar dat is bijvoorbeeld slechts 28% in Brussel (inclusief de rechtstreeks uitgevoerde screening coloscopieën).

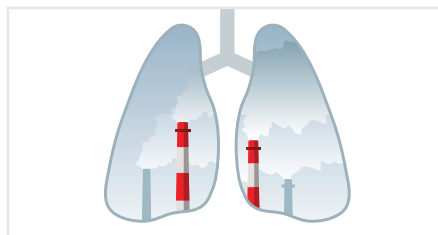
Lees op blz. 6 het interview met dr. Luc Colemont, maag- & darm-specialist en stichter van de vzw Stop Darmkanker, die gesteund wordt door het labo Norgine, gespecialiseerd in de colonvoorbereiding en de colonoscopie.



Reizen met huisdieren sinds de Brexit

Sinds 1 januari 2021 gelden andere regels (vaccinatie, enz.) voor het niet-commercieel vervoer van katten, honden en fretten tussen België en het Verenigd Koninkrijk. Er is een verschil tussen Groot-Brittannië (Engeland, Wales en Schotland) en Noord-Ierland, dat de EU-wetgeving blijft toepassen.

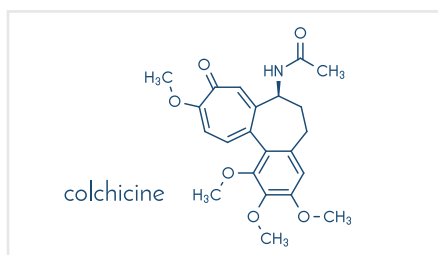
Bron: BCFI vet



De luchtverontreiniging verhoogt het risico op een beroerte en een hartaanval

Mensen die worden blootgesteld aan hoge concentraties fijnstof, hebben meer kans op een beroerte of een hartaanval (veroorzaakt door een acute vorming van bloedstolsels). De sterkste effecten zijn gemeten op de dag dat het fenomeen van luchtverontreiniging optrad, maar kunnen nog tot twee dagen later optreden. Daarnaast blijkt dat de effecten van fijne stofdeeltjes in het voorjaar meer voelbaar zijn.

Bron: AIM



Colchicine en covid-19

Het is voorbarig om op dit moment colchicine als behandelingsoptie voor covid-19 te overwegen.

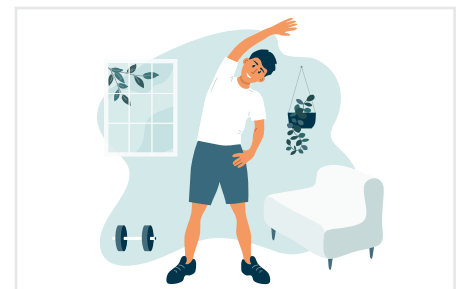
In afwachting van meer informatie hierover, houdt u best de volgende punten met betrekking tot colchicine in gedachten:

- ➔ het is een potentieel toxisch medicijn met een nauwe therapeutisch-toxische marge.
- ➔ met frequente gastro-intestinale bijwerkingen (misselijkheid, braken, diarree).
- ➔ het is een substraat van CYP3A4- en P-gp- met risico op intoxicatie in com-

binatie met CYP3A4 en P-gp remmers, waaronder vaak gebruikte geneesmiddelen zoals SSRI's, neomacroliden of antimycotica;

- ➔ bijzonder hoog risico op ernstige interacties bij patiënten met nier- of leverinsufficiëntie;
- ➔ er zijn gevallen gemeld van myopathie en rhabdomyolyse bij patiënten die behandeld werden met statines of fenofibraat.

Bron: BCFI februari 2021

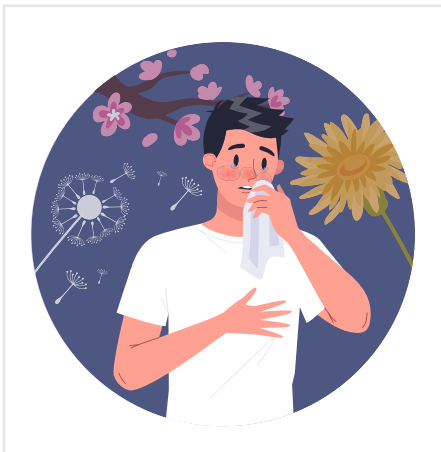


Lichamelijke activiteit en ziekten

Een lichamelijke activiteit werd lange tijd beschouwd als geen goed idee voor een zieke, die geacht wordt zoveel mogelijk te rusten. Het is echter bewezen dat het mobiliseren van het lichaam veel voordelen heeft. Een lichamelijke activiteit verhoogt de opname van eiwitten in de spieren en kan zo de essentiële spiermassa voor elk individu behouden, vooral bij ziekte. Bovendien werkt beweging ook positief op hormonaal en immuunniveau. Deze factoren zullen de tolerantie voor de behandeling vergroten en het herstel vergemakkelijken.

Uw advies

De lichamelijke activiteit moet natuurlijk worden aangepast aan elke patiënt op basis van zijn ziekte, behandeling en leeftijd.



▣ Lentebloemen en hun toxiciteit

Sleutelbloemen bevatten primine dat allergische reacties kan veroorzaken die worden verergerd door de blootstelling aan de zon. Contact met de huid veroorzaakt irritatie (rode verkleuring en jeuk).

Narcissen bevatten lycorine, een giftige alkaloïde die braken, maagpijn en diarree kan veroorzaken als de bloem per ongeluk wordt ingeslikt. Ontstekingsreacties van de huid zijn mogelijk bij regelmatig contact met narcissen maar ook met hyacinten.

Bron: Antigifcentrum

▣ 3 maart > Internationale Dag van het Gehoor

In 2050 zal naar verwachting een op de vier mensen gehoorproblemen hebben.

Bij kinderen kan bijna 60% van de gehoorstoornissen worden voorkomen door maatregelen zoals vaccinatie (rubella, meningitis), verbeterde zorg voor moeders en pasgeborenen en een vroege opsporing en behandeling van otitis media.



Bij volwassenen kunnen lawaaionderdrukking, veilig muziek beluisteren en toezicht op ototoxische geneesmiddelen in combinatie met een goede oorhygiëne helpen om een goed gehoor te behouden en het risico op gehoorverlies te verminderen.

Bron: WHO

▣ De ventilatie van ruimtes en de verspreiding van het coronavirus via aerosolens

De aerosolen kunnen zich door de kamer verspreiden, urenlang in de lucht blijven hangen en zich daar ophopen. Deze kleine deeltjes dringen vervolgens diep door in de longen en kunnen een belangrijke rol spelen bij de overdracht van de ziekte over grotere afstanden (> 2m).

Dit moet u weten

Een langdurig verblijf in een slecht geventileerde ruimte samen met een besmet persoon verhoogt het risico op zelfinfectie aanzienlijk, zelfs wanneer men een veilige fysieke afstand in acht neemt.

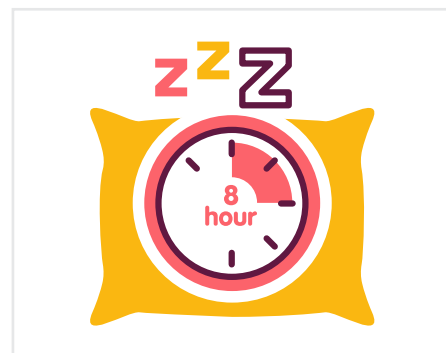
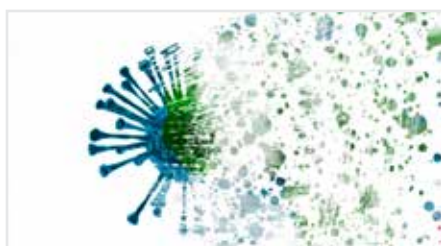
Uw advies

De ruimte voldoende luchten met een verse luchtstroom. Om erachter te komen of een ruimte voldoende wordt geventileerd, kan een CO₂-monitor een goede tip zijn. Het CO₂-gehalte in de omgevingslucht moet zo laag mogelijk zijn en zeker minder dan 800 ppm bedragen. Als het hoger is, moet de ventilatie worden versterkt en/of moet het aantal mensen in de kamer worden aangepast.

Bron: HGR

▣ Het post-covid-syndroom

12 weken na de besmetting van covid-19 blijft ongeveer 1 op de 10 patiënten in slechte gezondheid. Dit post-covid-syndroom manifesteert zich vooral door een reeks storende lichamelijke symptomen zoals extreme vermoeidheid en een verhoogd risico op gevolgen voor het hart, de longen en de hersenen.



▣ De resultaten van de FAGG-enquête over slaapproblemen

Niet-farmacologische alternatieven worden aanbevolen als eerstelijnsbehandeling voor chronische slapeloosheid bij volwassenen, maar veel patiënten geven de voorkeur aan slaappillen vanwege hun snelle werking. Uit de online enquête die tussen februari en mei 2020 liep, blijkt dat de meerderheid van de patiënten in een situatie verkeert waarin slaappillen worden misbruikt (langdurig of zeer langdurig gebruik) en dat meer dan 1/3 van de patiënten signalen van psychische afhankelijkheid vertoont.

Uw advies

Benzodiazepinen en aanverwante geneesmiddelen worden als effectief beschouwd wanneer ze rationeel, in minimale doses en gedurende een beperkte tijd (minder dan een maand) worden gebruikt.

Zelfs als ze correct worden gebruikt, brengen ze risico's met zich mee en kunnen bepaalde ongewenste effecten optreden: cognitieve stoornissen of risico op vallen.

Dit moet u weten

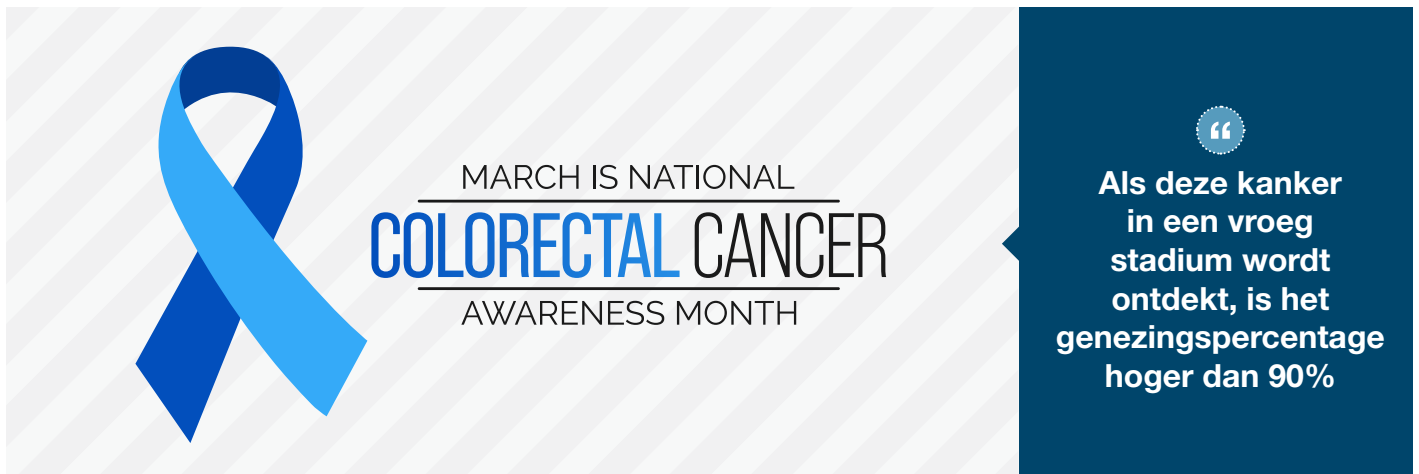
Veel gezondheidswerkers zijn nog steeds van mening dat 'z-medicijnen' effectiever en veiliger zijn dan benzodiazepinen. Tot op heden is er echter geen overtuigend bewijs dat deze producten minder bijwerkingen of afhankelijkheid veroorzaken.

Bron: FAGG

Michèle Koerperich

Dikkedarmkanker, testen is hoogdringend!

"Tijdens deze heel intense pandemie, waarin veel patiënten hun medische zorg hebben uitgesteld en nog uitstellen, is het belangrijker dan ooit om aandacht te vragen voor darmkanker. Deze ziekte treft één op de twintig Belgen maar de preventie ervan is enorm belangrijk" aldus Luc Colemont, maag- en darmspecialist en oprichter van de vzw Stop Darmkanker.



MARCH IS NATIONAL
COLORECTAL CANCER
AWARENESS MONTH

“
Als deze kanker
in een vroeg
stadium wordt
ontdekt, is het
genezingspercentage
hoger dan 90%
”

De colorectale kanker: de belangrijkste spijsverteringskanker

De colorectale kanker is in ons land, met meer dan 8.000 nieuwe gevallen per jaar, de belangrijkste spijsverteringskanker. Het is zelfs de tweede meest voorkomende kanker bij vrouwen, na borstkanker. Bij mannen komt hij op de 3e plaats, na prostaatkanker en longkanker. Veel onderzoeken toonden echter aan dat de mortaliteit door deze kanker sterk kan worden verminderd door asymptomatische individuen te screenen. De dikkedarmkanker wordt meestal voorafgegaan door goedaardige laesies die, indien ze vroegtijdig aangepakt worden, de ontwikkeling van kanker zullen voorkomen.

“Colorectale kanker is een kwaadaardige tumor in het slijmvlies van de dikke darm of het rectum. In 60 tot 80% van de gevallen volgt hij op een goedaardige tumor genaamd adenomateuze poliep of adenoom. Afhankelijk van het individuele risico stelt men de patiënt een screening met een ontlastingsstaal of een colonoscopie voor,” verduidelijkt dr. Luc Colemont.

Een onderbenut testprogramma

Sinds 2009 voeren de gewestelijke gezondheidssinstellingen een testprogramma voor colorectale kanker. Deze test zoekt naar bloedsporen in de ontlasting van vrouwen en mannen van 50 tot 74 jaar die geen symptomen hebben. Symptomen als buikpijn, rectale bloeding, gewichtsverlies, verandering in de darmtransit of mensen met een persoonlijke of familiegeschiedenis (poliep, ontstekingsziekte of darmkanker). Deze screening kan de mortaliteit door colorectale kanker verminderen. Helaas wordt dit programma momenteel onderbenut. Slechts 10 tot 30% van de bevolking in Brussel en Wallonië waarop deze screening zich richt, voert deze test uit, terwijl dat in Vlaanderen 51,3% bedraagt.

De screeningcampagnes op colorectale kanker richten zich dus op mannen en vrouwen van 50 tot 74 jaar zonder bijzondere risicofactoren. Een immunologische test de iFOBT - Immunological Faecal Occult Blood Test - zoekt in de stoelgang naar bloedsporen die onzichtbaar zijn voor het blote oog. Deze test is gratis.

De praktische details van deze screening verschillen per regio en kunnen geraadpleegd worden op <https://stopdarmkanker.be>.

De apotheker draagt steentje bij tot screening in Brussel

Alle gezondheidspartners moeten de handen in elkaar slaan om de uitdaging aan te gaan.

De screening van colorectale kanker in Brussel neemt de apotheker mee als speler in de preventie. De Brusselaars van 50-74 jaar worden om de twee jaar uitgenodigd voor een screening door middel van een gepersonaliseerde brief. Deze brief kan in de apotheek worden ingewisseld voor een gratis 'Colotest'-kit. Dit is een blauwe envelop met daarin: een iFOBT reageerbuisje, de gebruiksaanwijzing, een identificatieformulier en een gefrankeerde envelop om de test en het formulier naar het lab te sturen. De test gebeurt thuis en de persoon stuurt het staal naar het laboratorium. Tien dagen na verzending naar het lab ontvangen de persoon en zijn arts een brief met het resultaat. Mensen met een positieve uitslag ($\pm 8\%$) worden vervolgens door hun arts gevraagd een colonoscopie te laten uitvoeren. Dit project heeft tot doel 6 kankers in een vroeg stadium en 40 adenomen op te sporen per 1.000 mensen die een Colotest hebben uitgevoerd.

Ann Daelemans

KWETSBAARE HUID? TIJD VOOR ACTIE!



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

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

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

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

TWEE NIEUWE BARIÉDERM VERZORGINGSPRODUCTEN CICA DAILY SERUM & GEL-CREME

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

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

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

Bariéderm CICA DAILY

INNOVATIE PREBIOTICA



EEN GLOEDNIEUWE BASISFORMULE

1. STIMULEERT HET HERSTEL

- CENTELLA ASIATICA
- HYALURONZUUR
- PANTHENOL

2. HERSTELT HET EVENWICHT

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



86% GEREGENEREEERDE HUID*
• EGALERE TEINT**

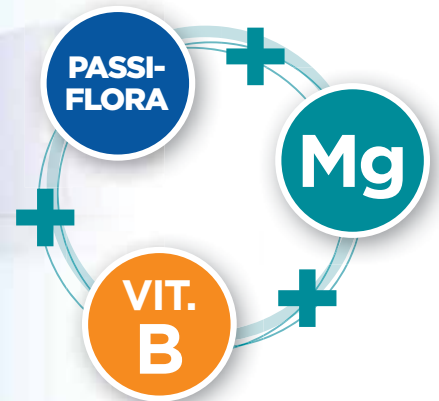
DAGELIJKSE
HERSTELLEND
VERZORGING
BESCHADIGDE, KWETSBAARE HUID

Stress- momenten?^{1,2}

PROMAGNOR[®]
RELAXATION



**3 IN 1
FORMULE**



**MENTALE
ONTSPANNING^{1,2}**

Passiflora 200 mg

+ Magnesium 375 mg

+ Vitamines B 4,1 mg

**NORMALE
SPIERCONTRACTIES²**

+ Magnesium 375 mg



**1X
DAG**

30 en 60 caps.

Zonder suiker, zonder zout



Promagnor Relaxation is een voedings supplement.

1. EMA/HMPC/669738/2013. Passiflora 200 mg bevordert het ontspannen.
2. EFSA claim: Magnesium 375 mg draagt bij tot normale spiercontracties. Vitamines B1, B2, B6, B9 (foliumzuur) dragen bij tot normale psychologische functies en het verminderen van vermoeidheid.

V.U.: P&G Health Belgium BV, Temselaan 100 - 1853 Strombeek-Bever



KLAAR? START!

SPORT IS DE SLEUTEL TOT HET BEHOUD EN DE VERBETERING VAN ONZE FYSIEKE FITHEID. DE VOORBEREIDING, HET UITHOUDINGSVERMOGEN EN HET HERSTEL ZIJN DE DRIE STAPPEN WAAR ELKE AMATEUR- OF PROFESSIONELE SPORTER AANDACHT MOET VOOR HEBBEN OM ZIJN PRESTATIES TE OPTIMALISEREN EN OOK, BLESSURES TE VOORKOMEN.

DE HYDRATATIE

Tijdens het sporten wordt water door het zweten afgevoerd. Door dit mechanisme kan het lichaam zich aanpassen aan de temperatuurstijging. Een gevolg hiervan is een risico op uitdroging. De regel is om gedurende de dag regelmatig te drinken, tijdens het sporten door water te blijven drinken dat wat meer mineralen bevat. Hoe langer de training, hoe meer de atleet moet drinken, zowel voor, tijdens en na de inspanning.



Een verlies van 1% van zijn gewicht in water tijdens het sporten resulteert in een verlies van ongeveer 10% aan spierefficiëntie.

STREEF NAAR EEN EVENWICHTIGE VOEDING

Er zijn verschillende voedingsdoelen om de fysieke prestaties te ondersteunen en te garanderen:

- ➔ **De spier- en hepatische glycogeenreserves** als voorbereiding opbouwen door koolhydraten met een lage glycemische index te eten en ze na de inspanning weer op te bouwen.
- ➔ **Regelmatig glucose nemen** tijdens inspanningen langer dan een uur om de bloedsuikerspiegel in evenwicht te houden

den en de glucosetoevoer naar de spieren te behouden.

- ➔ **Hoogwaardige eiwitten** die veel essentiële aminozuren bevatten in de juiste hoeveelheden om overbelasting van de nieren te voorkomen.

Atleten mogen deze stoffen niet misbruiken om de spiermassa te vergroten. Ze mogen dan ook niet meer dan 15% van de totale energie-inname bedragen.

- ➔ **Fruit en groenten**, gekookt en rauw, zijn een must bij elke maaltijd en als herstel na het sporten. De inname van deze verschillende essentiële voedingsstoffen moet regelmatig over de dag gespreid. Dit moet ook aangepast zijn aan de leeftijd, aan het soort sport dat wordt beoefend en aan de weerstandigheden.

DE ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN

- ➔ Het behoud van de conditie van het bewegingsapparaat en de botdichtheid zijn sterk afhankelijk van vitaminen en mineralen - zoals **calcium, vitamine D en magnesium** - die echter in voldoende hoeveelheden ontbreken in veel moderne diëten.
- ➔ **IJzer**, een zuurstofdragend deel van hemoglobine, waarvan een tekort asthenie, vertraagde hartslag en verhoogd melkzuur veroorzaakt na inspanning.

- ➔ De behoefte aan **vitaminen uit de B-groep** neemt toe door het gebruik ervan tijdens de koolhydraatstofwisseling (vitamine B1, B2, B3) en **aminozuren** (B6). Deze laatste vindt men in vlees en granen. **Vitaminen B9 en B12** dragen bij tot de rijping van de erythrocyten en aanwezig zijn in groene bladgroenten (B9) en dierlijke producten (B12).
- ➔ Een optimale aanvoer van **antioxidanten** (vitamine C, E, zink, selenium, Co Q10...) is essentieel om de oxidatieve stress van de spieren te bestrijden. Dit is des te belangrijker hoe meer de spieren vooral bij zware lichamelijke inspanningen worden gebruikt.
- ➔ **Spirulina**, een zoetwatermicro-organisme, bevat veel ijzer, zink, B-vitaminen, bètacaroteen en eiwitten. Het wordt als voedingssupplement aanbevolen aan atleten vanwege zijn verzadigende, antioxidantende en versterkende werking. Het zou de spiervermoeidheid en het uithoudingsvermogen verbeteren en krampen verminderen dankzij een betere spieroxigenatie. De dosering moet geleidelijk gebeuren om de tolerantie te bevorderen.

Wist u dit?

Mensen met vitamine D-tekort hebben een verminderde spierkracht en spiermassa.

HET ONONTKOOMBARE MAGNESIUM

Magnesium is zowel een structureel element als een essentiële voedingsstof die betrokken is bij heel wat biosynthetische processen (cofactor van meer dan 300 enzymen). Mg speelt een belangrijke rol bij het zuur-base-evenwicht, het energie-metabolisme en de samentrekking en de ontspanning van de spieren. Mg behoort tot het ATP-Mg-complex, essentieel voor de oxidatieve fosforylering. Het speelt ook een cruciale rol bij de neuromusculaire activiteit, synaptische transmissie en myocardfunctie. Een magnesiumtekort beïnvloedt de atletische prestaties.

Meestal volstaat de voeding niet voor een voldoende aanvoer van magnesium. U beveelt best een gericht voedingssupplement voor atleten aan.

Een winnend duo

Magnesium en vitamine B6 zijn cofactoren van de enzymen die zorgen voor de afvoer van de metabolische afvalstoffen die zich ophopen in type II spiervezels. Dit type vezel is trouwens minder goed doorbloed met een minder efficiënte afvoer van afval naar de lever als gevolg. De behoeften aan vitamine B6 zijn afhankelijk van de eiwitname en daarom dus ook van primair belang bij atleten met een hogere eiwitbehoefte.



DE OPWARMING VAN DE SPIEREN IS EEN MUST

De opwarming is een essentiële stap, omdat men daardoor de inspanning op een niet-traumatische manier kan beginnen en blessures kan voorkomen. De warming-up heeft tot doel de gewrichten te ontspannen en de spieren te strekken. Ze stelt het lichaam ook in staat zich aan te passen aan de omgeving (klimaat, hoogte). Een strekmoment ((stretching) is overigens ook aan te raden na het sporten, om pijnen en kwalen te beperken.

HET HERSTEL

Vermoeidheid kan de oorzaak zijn van micro-laesies en/of terugkerende verwondingen. Bij atleten hebben deze aanhoudende blessures doorgaans te maken met de overbelasting van het lichaam tijdens een slecht begeleide of ongeschikte training. Een herstelperiode is noodzakelijk en vergt een minder intense activiteit of zelfs totale rust.

ZIEK ZIJN EN SPORTEN

Lichamelijke activiteit is niet alleen aangeraden voor gezonde mensen maar ook voor mensen met chronische ziekten. Bij de ondersteunende zorg in de oncologie hoort bv. ook aangepaste zachte gymnastiek die voordelen biedt als pijnverlichting en psychologisch welzijn. De meeste chronisch zieken kunnen dus wel varen bij sportbeoefening, als die maar aangepast en gepersonaliseerd is. De nieuwe aanbevelingen van de European Society of Cardiology (ESC) hebben tot doel de sportbeoefening te bevorderen, ongeacht de cardiovasculaire gezondheidstoestand van de patiënt, door te bepalen welke sporten het meest geschikt zijn.



Sportvoeding heeft tot doel te voorzien in de behoeften van atleten voor, tijdens en na hun lichamelijke inspanning. Dit uitgangspunt benadrukt het respect voor de noodzakelijke inname van macronutriënten (koolhydraten en eiwitten) en micronutriënten (vitaminen, mineralen, zink, koper, selenium...). Deze aanpak mag en kan echter geen vervanging zijn van een gevarieerde en evenwichtige voeding.



Alle sporten kunnen de gezondheid van patiënten verbeteren: duursporten verbeteren de efficiëntie van het cardiovasculaire systeem, terwijl krachtsporten de spierkracht ontwikkelen en de houding en het algemeen welzijn verbeteren.

Wist u dit?

Sport en geneesmiddelen gaan niet altijd hand in hand.

In de apotheek is het belangrijk dat u vraagt of men een sport in competitie beoefent en u dus de bijgewerkte lijst met dopingmiddelen kunt raadplegen.

DE SPORTBLESSURES

- ➔ **De spierletsels:** dit kan over spiervermoeidheid gaan zoals krampen of tremoren. Dit is vaak gelinkt aan de ophoping van melkzuur tijdens de energieproductie en/of de uitputting van de energiereserves. Een spierletsel kan ook te wijten zijn aan de vermoeidheid van het centrale zenuwstelsel. Stresskramp, een andere veel voorkomende spieraandoening, treedt op tijdens de lichamelijke inspanning, veelal door onvoldoende hydratatie. De krampen zijn het gevolg van een onbalans in de elektrolyten en een teveel aan melkzuur. Spierblessures, in volgorde van ernst, zijn verrekkingen, overbelastingen of scheuren. Dit laatste is eigenlijk een breuk van de spiervezels. Ten slotte is er de kneuzing, veroorzaakt door een schok die de spiervezels verplettert. De kneuzing resulteert in pijn en het optreden van een blauwe plek.
- ➔ **De gewrichtsaandoeningen:** hier gaat het om verzwikkingen, verrekkingen en tendinitis. Een verzwikking (= verstuijing) is een beschadiging van het ligament, met diverse mate van ernst. Tendinitis is een peesontsteking na overmatige of herhaalde stress.

Alle sportblessures kunnen vermeden worden mits een goede sportieve voorbereiding:

- een goede, nauwkeurige opwarming met progressieve activiteit (en hartslagcontrole),
- stretchen na het sporten en voldoende hersteltijd.
- gevarieerde voeding met oog voor de specifieke behoeften,
- voldoende hydratatie,
- juiste bewegingen,
- geschikt materiaal en omgeving.

DE SPIERLETSELS

Sportblessures maken gewoon deel uit van het leven van de sportieveling, hoewel er verschillen zijn tussen verschillende atleetprofielen, die in de loop van hun leven minder of meer ernstig geblesseerd raken. De term 'letsel' omvat alle 'problemen' die pijn veroorzaken en een afname betekenen van de werking van het getroffen gebied. Deze afwijkingen kunnen het gevolg zijn van overbelasting, onbalans, shock, disfunctie... Er zijn echter verschillende gradaties van de ernst bij deze letsels, van een gewone kneuzing tot de ligamentscheur, al dan niet met of zonder anatomische laesies.

Spierblessures zijn goed voor meer dan de helft van de blessures van de sporters.

De spierpathologieën van een atleet kunnen zich op twee zeer verschillende manieren presenteren:

- 1. Plotseling trauma** tijdens het sporten (rekken, scheuren, breken, krampen).
- 2. Progressief en diffuus verschijnende pijnen** tijdens, bij het stoppen of na het sporten (pijn, contractuur).

Spierblessures: maak het onderscheid

	STIJFHEID	KRAMPEN	CONTRACTUREN
De klinische symptomen	<p>Microtrauma's van de spieren en pezen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschijnen na het sporten en kunnen 24 tot 48 uur aanhouden. • Betreft meerdere spieren. • Pijn + 	<p>Spiersamentrekkingen ten gevolge van een aangehouden inspanning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intense pijn gedurende enkele seconden tot enkele minuten. • Verdwijnen door stretching. 	<p>Spiersamentrekkingen zijn vaak te wijten aan verkeerd sporten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschijnen progressief en gelokaliseerd tijdens het sporten. (kunnen tot tien dagen aanhouden). • Bij palpatie, de spier vormt een meer of minder pijnlijke bol.
Uw advies	<ul style="list-style-type: none"> • Warmte aanbrengen. • In beweging blijven door licht te stretchen of te stappen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Warmte aanbrengen. • Stretchen. • Het betrokken lichaamsdeel progressief en constant in hyperextensie houden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Warmte aanbrengen ter hoogte van de contractuur om te zorgen voor spierontspanning. • Een week rusten. • Stretchen.
Antalgische, topische zorg.			

Wat betreft de therapeutische aanpak in de sport betreft zullen in het geval van spierklachten die onder OTC-advies vallen, bepaalde topische producten als analgeticum worden aanbevolen voor of na het sporten. Ze zijn beschikbaar in de vorm van een crème, gel of pleisters en bevatten verschillende ingrediënten: NSAID's, etherische oliën, kamfer, arnica, enz.

Wist u dit?

De DOMS of Delayed Onset Muscular Soreness – letterlijk spierpijn met vertraagd begin ook verlate spierpijn of spierkater genoemd - is een pijn die 12 tot 48 uur na de inspanning geleidelijk optreedt en die meestal pijn of stijfheid wordt genoemd.

GEWRICHTSBLESSURES

VERZWIKKINGEN

Een verzwikking is een traumatisch letsel aan een of meer ligamenten. Dit letsel kan een simpele verrekking zijn (lichte verzwikking), een scheur van enkele vezels (medium verzwikking) of een complete breuk van het ligament (ernstige verzwikking). Plots begint de verstuiking door een geforceerde beweging van het gewricht. De meest voorkomende traumatische verwonding van het bewegingsapparaat is de enkelverzwikking.

DE BEHANDELING

Het RICE-protocol moet zo snel mogelijk worden toegepast.



RUST

onmiddellijk stoppen met sporten om de laesies niet te verergeren en niet steunen op de voet.



IJS

koelt de blessure af (met ijs, een icepak, koude spray...) om de ontsteking, de pijn en het oedeem binnen de perken te houden.



COMPRESSIE

zorgen voor een zekere druk met behulp van een crêpeverband om het oedeem te beperken en het gewricht te stabiliseren.



ELEVATIE (OF HOOGTE)

de voet omhoog houden om de bloedtoevoer te bevorderen en het oedeem te verminderen.

Dit moet u weten

In het geval van een milde verstuiking, wanneer het ligament alleen is gezwollen, zijn het dragen van een elastisch enkelverband, in combinatie met rust en een lokale behandeling met ijs en topische ontstekingsremmende geneesmiddelen zeker aanbevolen.

De preventie

- ➔ Waakzaamheid is geboden bij de keuze van de schoenen (hoge hakken bevorderen verzwikkingen), de ondergrond waarop men loopt of sport en de opwarming van de enkels.
- ➔ In het begin is het dragen van een (enkel)verband aangeraaden maar niet systematisch.

TENDINITIS

De pijn veroorzaakt door tendinitis (tendinopathie) is de eerste reden voor medische consultatie vanwege het ongemak dat het veroorzaakt bij de sport en bij dagelijkse activiteiten.

Tendinitis verloopt meestal progressief en volgt vaak na een ongebruikelijke langdurige belasting van de pees, vooral bij atleten en in beroepen met specifieke, herhaaldelijke bewegingen. Bij atleten zijn de meest voorkomende peesontsteking de elleboog (tenniselleboog) en de enkel (achillespees).

De behandeling

Tendinitis moet snel worden behandeld om de evolutie naar chroniciteit (pathologie moeilijker te behandelen) en het risico van scheuren van de pees te voorkomen.

- ➔ Vanaf de eerste symptomen is het noodzakelijk om de getroffen zone te laten rusten. Alleen rekken is toegestaan.
- ➔ Verder volgt een symptomatische behandeling met analgetica of NSAID's in geval van ontsteking en ook cryotherapie moeten worden toegepast.
- ➔ Niveau I en II analgetica verminderen de pijn.
- ➔ NSAID's, via lokaal of algemeen gebruikt, verminderen de mogelijke ontsteking en dragen bij tot de pijnverlichting. U adviseert ze voor een korte periode: 7 tot 10 dagen. U moet rekening houden met hun contra-indicaties (maagzweer, anticoagulantia).

Dit moet u weten

Voor lokale vormen vermijdt men omwille van het fotosensibiliserende vermogen (voornamelijk ketoprofen en piroxicam) blootstelling aan de zon van het getroffen lichaamsdeel.

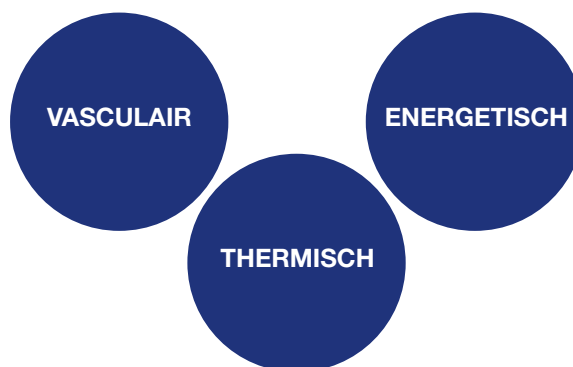
- ➔ Ongeveer 20 minuten een coldpack aanbrengen, 2 tot 3 keer per dag, helpt ook om de pijn te verminderen. Een ijspak mag niet rechtstreeks op de huid worden aangebracht om brandwonden te voorkomen.

- ➔ Het dragen van een orthese helpt bij het verlichten van de pijn tijdens dagelijkse activiteiten en bij het geleidelijk hervatten van de sport.
- ➔ Fysiotherapie kan ook bijdragen tot het bevorderen van de genezing van de pees.
- ➔ Verder is het raadzaam om veel water te drinken om de afvalstoffen uit de pees en in het bijzonder het schadelijke urinezuur, af te voeren.

DE DARMKLACHTEN

Om zich aan te passen aan een sportieve inspanning, zal het lichaam zich gedwongen aanpassen en de bloedstroom naar het spijsverteringskanaal en naar het gehele splanchnische gebied (ingewanden) verminderen. Dit is de ischemie of onvoldoende doorbloeding. Deze vermindering neemt toe wanneer de inspanning intens is, lang duurt, samen met de aanwezigheid van onvoldoende en/of ongeschikte hydratatie, en ze wordt uitgevoerd in een warme en vochtige omgeving.

TIJDENS EEN INSPANNING KRIJGT HET DARMSTELSEL DUS TE KAMPEN MET EEN COMBINATIE VAN **3 STRESSFACTOREN**:



Deze drievoudige aanval, die bovendien kan samengaan met een mogelijke dysbiose, verhoogt de kans op beschadiging van het fragiele darmslijmvlies. Deze schade komt vaak voor aan de nauwe kruispunten. De ischemie neemt geleidelijk af en het spijsverteringskanaal keert langzaam terug naar de normale irrigatie. Maar deze instroom van bloed en zuurstof gaat gepaard met een soms enorme instroom van vrije radicalen die de mogelijke schade die tijdens de ischemiefase in het slijmvlies en zijn nauwe overgangen wordt veroorzaakt, nog meer accentueren. Deze episodes van ischemie-reperfusie die inherent zijn aan fysieke inspanningen, betekenen dus een dubbele belasting van de darm. Ze kunnen openingen in de darmwand creëren en op sluipende wijze een omgeving scheppen die gunstig is voor hyperpermeabiliteit (lekdarmsyndroom) resulterend in krampen, diarree, enz. Maagklachten zijn dan ook vaak een reden om op te geven tijdens duursporten (trails, tri- en biatlons, marathons, fietstours, etc.).

UW ADVIES

- ➔ **De naleving benadrukken van 2 niet-opeenvolgende dagen van volledige rust per week:** dit stopt de ischemie-reperfusie-episodes, vertraagt de doorvoer en daardoor ook de verlengde contacttijd van voedsel met het darmslijmvlies.
- ➔ **De eliminatie en/of beperking van voedingsmiddelen die bijwerkingen kunnen veroorzaken:** min of meer langdurige eliminatie van granen die veel gluten bevatten (tarwe, gerst, rogge, haver, enz.) en overdreven inname van zuivel.
- ➔ **De dagelijkse consumptie aanbevelen van voedsel met onverzadigde vetzuren** voor de regeneratie van het darmslijmvlies.
- ➔ **De dagelijkse consumptie van voeding die veel anti-oxidanten bevat** (fruit en groenten, kruiden (kurkuma), pure chocolade, groene thee, enz.).
- ➔ **De dagelijkse consumptie van vezelrijk voedsel.**
- ➔ **De regelmatige consumptie van voedsel dat glutamine bevat** (vlees, vis, eieren, peulvruchten, granen). Glutamine is een **aminozuur** dat noodzakelijk is voor de regeneratie van het slijmvlies van de dunne darm.
- ➔ U kunt deze patiënten ook bepaalde supplementen aanbevelen die de darmflora herstellen (glutamine, probiotica).

In de aromatherapie gaat onze aandacht naar twee pijnstillende etherische oliën (EO), alleen of in combinatie.

- **EO van Wintergreen** een referentiemiddel voor alle spierpijn gelinkt aan intense fysieke inspanningen: spit (acute lumbago), verrekking, verstuijing, krampen, rugpijn. Aan te bevelen via aanbrengen op de huid gemengd met een plantaardige olie.
- **EO van Citroeneucalyptus** om snel een belangrijke ontstekingshaard te verlichten. Het is daarom geïndiceerd bij atleten met een peesontsteking, spierstijfheid, spierspanning, tenniselleboog, enz. Het wordt topisch gebruikt en verdund met een plantaardige olie.



Curcumine heeft een belangrijke rol in de sportbeoefening omdat deze stof bedoeld is om te werken volgens een mechanisme dat vergelijkbaar is met dat van de NSAID's, maar dan zonder de bijwerkingen. Het is werkzaam tegen sportpijn en stimuleert ook het spierherstel.

De homeopathie en de sport

- **Bij de voorbereiding van de inspanning:**
 - Arnica montana 7 CH: voorkomt spierstijfheid.
 - Rhus toxicodendron 7 CH: voorkomt ligament- en spierpijn.
 - China rubra 7 CH: voorkomt vermoeidheid door uitdroging (overmatig zweten).
- **Na de inspanning:**
 - Ferrum metallicum 5 CH, 5 granulen 4 keer per dag en China 9 CH of Cuprum 7 CH preventief en/of behandeling van spierkrampen.
 - Sportenine, 1 kauwtablet tot het herstel.

Iatrogene tendinitis

Bij tendineuze pijn gaat u ook best na of er een geneesmiddel in het spel zou kunnen zijn dat de tendinitis veroorzaakt of triggert om een peescheur te voorkomen. Het gaat dan om:

- corticoïden: hoofdzakelijk via infiltratie.
- quinolonen: reeds na de eerste 48 uur van de behandeling en bij voorkeur bij 65+'ers.
- statines: dit is eerder zeldzaam en komt meestal voor in het eerste jaar van de behandeling; het vergt enige waakzaamheid.

De energiedranken, een val voor de sporters?

Alleen sportdranken of isotone dranken voldoen aan de lichamelijke eisen van het sporten. Hun (zelfverklaarde) doel is de atleten te helpen bij de vervanging van het water, de elektrolyten en de energie die gebruikt worden en verloren gaan tijdens een intensieve of langdurige sportbeoefening, en om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren. Hun wettelijke naam wordt bepaald door de verplichte aanwezigheid van koolhydraten (dextrose, fructose, maltodextrines) met een gehalte van 6% tot 8% per liter, en van vitamines van de B-groep en mineralen, waaronder natrium (de verhouding moet verplicht vermeld), kalium, calcium en magnesium. Energiedranken die veel cafeïne, taurine, etc. bevatten horen niet thuis in de sport. Ze zijn immers hypertoon en bieden geen bescherming tegen krampen, misselijkheid, braken of diarree.

Virginie Villers

TONUS

HERWIN TONUS & VITALITEIT



NU, CONSUMENTENACTIE

**-20% OP DE ARKOCAPSULES
& ARKOFLUIDES STIMULANS**

Aftrekbaar aan de kassa van 01/02/2021 tot 30/04/2021.

Voedingssupplementen



push
SPORTS

push
braces

EEN BLESSURE!

WAT NU?

Wandelen en individueel sporten doen we nu massaal. Hopelijk kunnen we in de nabije toekomst ook terug gezamenlijk sporten...

Wees voorbereid op alle mogelijke vragen over kleine en grotere blessures.

Stoom uw team daarom NU al klaar en vraag een GRATIS OPLEIDING bij één van onze experts!

**GRATIS
OPLEIDING**

Bij blessures, ter preventie of bij overbelasting bieden **PUSH** en **PUSH SPORTS** braces aan waarmee de gebruiker weer controle krijgt over zijn activiteit, sport en leven!



Maak NU **via onze klantendienst** een afspraak met uw vertegenwoordiger voor uw GRATIS opleiding.

Investeer in braces en hulpstukken

Het gebruik van orthesen, braces en andere hulpstukken zorgt voor comfort. Ze zijn gebruiksvriendelijk en geven wel degelijk ondersteuning. Ze zijn inzetbaar bij verschillende indicaties, evolueren voortdurend en versterken de therapietrouw en de effectiviteit van de behandeling. Deze producten zijn multifunctioneel of zeer gespecialiseerd en bieden de apothek een pak argumenten voor advies en begeleiding.

▣ DIVERSIFIEER HET AANBOD

Een apothek die op deze markt een rol wil spelen, heeft als gezondheidsspecialist een troef in handen. De ruimte hoe klein ook, wijst u duidelijk aan, bv. door het tonen van accessoires zoals T-shirts, schoenen... Eenmalige displays over het thema sport kunnen als geheugensteuntje dienen. Om te kunnen reageren op noodsituaties en alledaagse problemen, haalt u best een reeks steunzolen in huis. Afhankelijk van de keuze van de orthese zijn er meerdere indicaties mogelijk:

het behoud van de functie
(advies na een lichte verwonding of ziekte)

het herstel van de functie
(de behandeling en de preventie van ongevallen van het bewegings-apparaat),

de verbetering van de functie
(aandoening of vermindering van de functies van het bewegings-apparaat).

Memento bij de aflevering

- Laat de voorschrijver eventueel het type orthese en de aard van het probleem aangeven.
- Sommige modellen zijn bilateraal, andere rechts of links.
- De meting en het passen moeten systematisch gebeuren. Toon de juiste plaatsing en, indien van toepassing, help bij het afstellen van de banden.

DE REFERENTIES

Enkelbrace en stabiliserende spalk	Zij zijn over het algemeen geïndiceerd bij een verzwikking. De maat van de enkelbrace wordt bepaald door de omtrek van de enkel, gemeten ongeveer 3 tot 5 cm boven de malleolus. Wanneer hij is aangetrokken, mag de enkelbrace niet te groot zijn zodat hij zijn doel voorbij, noch te strak zodat er het risico dat de patiënt stopt met de brace te dragen. Wat betreft de stabiliserende orthese, geïndiceerd bij een matige of ernstige verzwikking, neemt u een maat op basis van de lengte van de patiënt of de maat van de voet, (varieert naar gelang de fabrikanten).
Kniebandages en kniebraces	Er zijn heel wat modellen (ligament-, articulatie-, immobilisatiebrace) afhankelijk van de concrete situatie die moet worden ontlast of bijgesteld. Ze zijn geïndiceerd in geval van verzwikking, artrose van de knie of een probleem met de knieschijf. U meet de omtrek van de knie met een lichte boog. Afhankelijk van het model kan ook de omtrek van het bovenbeen en de kuit nuttig zijn. Braces met klitbanden vergemakkelijken de aanpassing aan de morfologie van het been.
Schouderorthesen	Afhankelijk van de kwetsuur (breuk, ontwrichting, artrose) verschilt het voorgeschreven model. De meest voorkomende is het immobilisatievest, dat de schouder stabiliseert en de onderarm tegen het lichaam houdt. Het meten van de middelomtrek (met de arm voor sommige modellen) is noodzakelijk. Er zijn modellen met één unieke maat.
Pols- en hand/vingerorthesen	Zij worden gebruikt bij een verzwikking, verrekking of wanneer immobilisatie noodzakelijk is (carpaal tunnelsyndroom). Het is noodzakelijk om de omtrek van de pols te meten. Voor vingerspalen is de maat van de vinger nodig.
Elleboogbeschermers	Worden vooral gebruikt voor de behandeling of de preventie van een tenniselleboog (epicondylitis). De orthesen hiervoor zijn een elleboogkussen (beperkt tot de elleboog) of een anti-epicondylitis verband. U meet de omtrek van de onderarm best ongeveer 8 cm van de elleboogplooi.
Rugbrace (lendengordel)	Voor de meting moet de patiënt rechtop staan. De taille wordt gemeten ter hoogte van de navel. De hoogte van de riem is afhankelijk van de lengte van de patiënt (26 cm standaard, 21 cm voor proefpersonen kleiner dan 1,60 m).
Halskraag	De nekomtrek is nodig om de juiste maat te kiezen. De patiënt moet rechtop staan en recht voor zich uit kijken om de hoogte van de nek te meten. Eenmaal op zijn plaats mogen de randen van de kraag elkaar niet overlappen.

Ann Daelemans

AFSLANKEN

UW AFSLANKINGS- PROGRAMMA IN 3 STAPPEN

1. IK VERMINDER MIJN EETLUST
2. IK VERBRAND DE VETTEN
3. IK SLANK AF

NU, CONSUMENTENACTIE
**2 ARKOCAPSULES
+1 GRATIS**

Geldig van 01/02/2021 tot 31/08/2021. Cfr. voorwaarden en spaarkaart op de
leaflet Afslanken gedistribueerd in de apotheek of bij uw vertegenwoordiger.
Voedingssupplementen



ZOOM OP DE GEPERSONALISEERDE FYTOTHERAPIE



De laboratoria Arkopharma hebben meer dan 40 jaar geleden het gamma ARKOCAPSULES® ontwikkeld: een unieke fytotherapie-gamma met meer dan **100 planten en een origineel concept: 1 plant/1 capsule, om de dagelijkse kwalen te genezen of te verzachten** (gewrichtspijn, zware benen, slaapproblemen of stress...). Dit concept biedt de mogelijkheid om een oplossing te vinden, volgens de planten die het beste uitkomen, omdat ieder individu uniek is en een andere pathofysiologische achtergrond heeft. Iedere kleur van de ARKOCAPSULE®-verpakkingen heeft betrekking tot een andere behoefte, om ervoor te zorgen dat de apotheker en de consument de juiste indicatie kan terugvinden.



Zoom op de ARKOCAPSULES® TONUS

De oorzaken van een gebrek aan tonus zijn talrijk en vaak multifactorieel: ze kunnen fysiek zijn, te wijten aan een te intensieve sportactiviteit, een uitputtende levensstijl... of psychologisch, veroorzaakt door een demotivatie, een tijdelijke nervositeit... Het fytotherapeutische advies berust op de keuze van planten die inwerken op dit gebrek aan tonus. Deze kunnen gebruikt worden als stimulans vlak voor een lichamelijke of intellectuele inspanning.

Levertraanolie, rijk aan vitamine A en D, wordt aangeraden door onze gezondheidsdeskundigen om de natuurlijke weerstand te versterken. Het helpt eveneens voor de goede groei van kinderen of het voorkomen van botproblemen.

Spiruline, erkend voor zijn hoge dosis aan nutriënten en antioxidanten, helpt otonus en vitaliteit te herwinnen, namelijk tijdens periodes van vermoeidheid of herstel, voor de winterperiode of een lichamelijke inspanning

Ginseng heeft een algemene stimulerende werking op het lichaam. Hij stimuleert het natuurlijke afweersysteem en werkt eveneens in op het geheugen, de lichamelijke en intellectuele prestaties.

Arkopharma is sinds 1993 BIO-gecertificeerd

De bioproducten worden geproduceerd op basis van ingrediënten die zonder synthetische chemische producten en zonder GGO geteeld worden. Ze bevatten geen smaakversterkers, geen kleurstoffen, geen synthetische chemische aroma's en respecteren het milieu.



HET AFSLANKINGSPROGRAMMA IN 3 STAPPEN

Mooie benen, slanke heupen, een strakke buik: zelfs als een gezonde levensstijl en een regelmatige sportactiviteit uiterst belangrijk zijn, is dit soms niet genoeg om uw droomfiguur te herwinnen. Om uw patiënten te helpen deze te elimineren, kies voor een programma in 3 stappen: een eetlustremmer, daarna een vetverbrander en ten slotte een draineur.

STEP 1 – Konjac is een plantaardige gel die zich als een natuurlijke eetlustremmer gedraagt en voor een onmiddellijk verzadigingseffect zorgt. Konjac maakt het dus mogelijk om moeiteloos de hoeveelheid geabsorbeerd voedsel te verminderen. De viscositeit ervan vermindert ook de opname van vetten en suikers in de darm. Het vermijdt dus constipatie in verband met afslankingsdieet. Konjac moet idealiter met een groot glas water ingenomen worden en een kleine hoeveelheid voedsel (wortel, fruit...) voor een betere doeltreffendheid.

STEP 2 - Groene thee bestaat uit cafeïne, het helpt af te slanken dankzij zijn vetverbrandende werking. Wanneer het met een gezonde levensstijl gecombineerd wordt (evenwichtige voeding en een regelmatige sportactiviteit), kan een ideaal gewicht herwonnen en het tegelijkertijd behouden worden. Het helpt ook het niveau van de lipiden die in het bloed circuleren te verlagen, met name het cholesterolgehalte.

STEP 3 – Moerasspirea bestaat uit talrijke eigenschappen, die het gebruik ervan rechtvaardigen in afslankkuren: het vergemakkelijkt de spijsvertering en de nierafscheiding van water en helpt bij de bestrijding van cellulitis en zwaarlijvigheid. Het staat ook bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen in geval van pijnlijke oedemen.

De doelstelling van Arkopharma is om natuurlijkheid, doeltreffendheid, farmaceutische kwaliteit en technologische innovatie te combineren, om "van de natuurlijke geneeswijze, de geneeswijze van de toekomst" te maken. Daarvoor berust Arkopharma op zijn motto: « De intelligentie van de natuur voor uw gezondheid ». De rijkdom van een expertise, die sinds 40 jaar duurt, met een innovatieve geest, die deel uitmaakt van de identiteit van de laboratoria Arkopharma. Deze bieden doeltreffende en innovatieve oplossingen, in overeenstemming met het milieu.

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL ALLERGODIL 0,05 % Oogdruppels, oplossing **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** Azelastine chloorhydraat 0,5 mg/ml. **FARMACEUTISCHE VORM** Oogdruppeloplossing **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** Preventie en symptomatische behandeling van allergische conjunctivitis. **Dosering en wijze van toediening** Voor oculair gebruik. Dosering: De gebruikelijke posologie bij de volwassene

en het kind van meer dan 4 jaar bedraagt 1 druppel in ieder oog, 2 maal per dag. Bij ernstige symptomen, mag de posologie verhoogd worden tot 1 druppel in ieder oog, 4 maal per dag. Na toediening het ooglid 1 à 2 minuten gesloten houden en met de vinger 1 à 2 minuten op het traan kanaal drukken. De behandeling zal voortgezet worden tot alle symptomen verdwenen zijn. Zoals voor alle oog-druppels, zullen ALLERGODIL oogdruppels, om steriliteitsredenen, niet langer dan 4 weken na eerste opening van het flesje gebruikt worden. **ontra-indicaties** -Gekende overgevoeligheid voor één van de bestanddelen. -ALLERGODIL Oogdruppels bevatten benzalkoniumchloride. Het dragen van soepele contactlenzen is dus tegenaangewezen. Voor de andere contactlenzen, is het aanbevolen deze voor het toedienen van ALLERGODIL Oogdruppels te verwijderen en ze pas na minstens 15 minuten terug in te brengen. **Bijwerkingen** Af en toe kan er een voorbijgaande irritatie optreden na instillatie van ALLERGODIL Oogdruppels (1-10 % van de gevallen). Zelden werd een bittere smaak gemeld. **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 het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie - EUROSTATION II - Victor Hortaplein, 40/40 - B-1060 Brussel Website: www.fagg.be E-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be In Luxemburg via via la Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments (DPM) Allée Marconi - Villa Louvigny - L-2120 - Luxembourg Website: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Mylan EPD bvba/sprl - Terhulpssteenweg, 6A - B-1560 Hoeilaart **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** BE198536 **DATUM VAN EERSTE VERLENING / HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING** 21.10.1998 / 19.09.2008 **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** 06/2018 Datum goedkeuring: 08/2018. Niet op medisch voorschrift.

Allergodil Neusspray 10ml (0,1%)	PP € 12,20
Allergodil Oogdruppels 6 ml (0,05%)	PP € 13,29



Allergie?

VERSTOPTE NEUS

NIESBUIEN

LOPENDE NEUS

vanaf
6 jaar!



Allergodil
azelastine 0,1%
Neusspray

STOP de allergiesymptomen, START Allergodil!

JEUKENDE OGEN

RODE OGEN

TRANENDE OGEN

vanaf
4 jaar!



Allergodil
azelastine 0,05%
Oogdruppels

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen van Allergodil 0,1% Neusspray en Allergodil 0,05 % Oogdruppels: Mylan EPD bv

Allergodil 0,05% Oogdruppels is niet geschikt voor dragers met zachte ooglenzen.



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL ALLERGODIL 0,1 % Neusspray **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** Azelastine chloorhydraat 1 mg/ml **FARMACEUTISCHE VORM** Neusspray **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** Symptomatische behandeling van seizoensgebonden of niet-seizoensgebonden allergische rhinitis. **Dosering en wijze van toediening** Voor nasaal gebruik. Dosering: De gebruikelijke posologie bij de volwassene en het kind van meer dan 6 jaar bedraagt één toediening in ieder neusgat, 2 maal per dag. De klinische ervaring heeft aangetoond dat deze posologie ook beschouwd kan worden als de maximale posologie. **Contra-indicaties** -Kinderen onder de 6 jaar. -Gekende overgevoeligheid aan één van de bestanddelen. **Bijwerkingen** -**Gastro-intestinaal systeem**: Na toediening is het mogelijk dat een bittere smaak optreedt (1 à 10 % van de gevallen), te wijten aan een onjuiste toedienings-wijze (namelijk een te fel posterieure inclinatie van het hoofd), hetgeen in zeldzame gevallen misselijkheid kan veroorzaken. -**Overgevoeligheidsreacties**: Af en toe (0,1 tot 1 %), kan het ontstoken neusslijmvlies geprikkeld worden en dit kan van lichte en voorbijgaande aard zijn. Symptomen zoals gekriebel, niezen en epistaxis kunnen in dat geval optreden. Een stopzetting van de behandeling is niet noodzakelijk tenzij tegengesteld advies van de behandelende geneesheer. In geïsoleerde gevallen (< 0,01 %), werden er overgevoeligheidsreacties gesignaleerd (rash, jeuk, netelkoorts). **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 het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie - EUROSTATION II - Victor Hortaplein, 40/40 - B-1060 Brussel Website: www.fagg.be E-mail: adversedrug_reactions@fagg-afmps.be In Luxemburg via via la Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments (DPM) Allée Marconi - Villa Louvigny - L-2120 - Luxembourg Website: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html>. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** Mylan EPD bvba/sprl - Terhulpssteenweg, 6A - B-1560 Hoeilaart **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** BE159433 **DATUM VAN EERSTE VERLENING / HERNIEUWING VAN DE VERGUNNING** 10.11.1992 / 19.09.2008 **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** 06/2018 Datum goedkeuring: 08/2018. Niet op medisch voorschrift.



De alomtegenwoordige allergieën

De allergische pathologieën komen echt heel vaak voor en manifesteren zich op heel diverse wijze. Maar niet alles wat erop lijkt hoeft ook een allergie te zijn. De begeleiding van de patiënten vergt bovendien een luisterend oor en veel waakzaamheid. We kunnen gelukkig over het algemeen wel stellen dat het natuurlijke verloop van de allergieën kan aangepakt worden met preventieve en pedagogische maatregelen en een desensibilisatie die de (over)gevoeligheid aan de allergenen kunnen counteren. Het vermijden en uitsluiten van het allergeen is een klassieker... als dat enigszins kan. En dat start in de huiselijke en/of professionele omgeving, met de voeding en soms ook met de inname van geneesmiddelen. De aanpak van een allergie gebeurt overal. En er zijn doeltreffende behandelingen beschikbaar. Het apothekerteam kan helpen met advies, waakzaamheid over de goede navolging van de preventietips en de opvolging van de medicatie.





Wanneer allergische rhinitis (AR) tot astma leidt

In België vertoont meer dan een derde van de bevolking tekenen van AR en 90% van hen kampt met vervelende symptomen. Het risico op astma is hoger bij personen met AR en vice versa.

▣ Het opduiken van allergische rhinitis

Allergische rhinitis manifesteert zich in twee fasen: de eerste fase gebeurt door het eerste contact van de allergenen met de lymfocyten, wat resulteert in de productie van specifiek IgE dat zich zal binden aan de mestcellen. Dit is een klinisch stille sensibiliseringsstap. Bij een tweede contact van het allergeen met het neusslijmvlies worden de mestcellen geactiveerd en veroorzaken ze een degranulatie met het vrijkomen van histamine. Deze fase is verantwoordelijk voor de klinische symptomen: rhinorroe gekoppeld aan cholinerge stimulatie, niezen gekoppeld aan de irritatie van zenuwvezels, enz. Als de initiële blootstelling lang of intens was, kunnen de symptomen na de blootstelling aanhouden. Een chronische ontsteking kan een nasale hyperreactiviteit veroorzaken: de klinische symptomen treden weer op ondanks de blootstelling aan steeds lagere doses allergenen.

▣ Astma en allergische rhinitis

AR moet meteen worden behandeld om het risico op complicaties te vermijden. Een neusontsteking kan immers de ontwikkeling van nieuwe allergieën bevorderen.

Wist u dit?

Het risico op astma is hoger bij personen met een onbehandelde AR en vice versa.

40% van de patiënten met AR heeft astma en **80%** van de patiënten met astma heeft AR.

Het risico op bronchiale hyperreactiviteit verdubbelt minstens bij AR.

Bovendien is AR aanwezig bij **30%** van de patiënten met acute sinusitis.

Ten slotte komt ook mucosereuze otitis heel vaak voor (ongeveer **80%** of meer) tijdens AR.

Allergische rhinitis wordt gekenmerkt door 5 symptomen:

een 'heldere' rinorroe

nasale obstructie

niezen

nasale jeuk

posterieure afscheiding
(verantwoordelijk voor een chronische hoest)



Dit kan gepaard gaan met oorproblemen, geuren en smaakstoornissen, net als oogsymptomen, zoals tranen, roodheid en jeuk



De behandeling voor allergische rhinitis verbetert astma

▣ De preventie

- ➔ Het vermijden van het allergeen is de belangrijkste therapeutische stap, omdat bij gesensibiliseerde patiënten een contact met het allergeen nodig is om de symptomen op te wekken. (zie kader).
- ➔ Stoppen met actief en passief roken.
- ➔ Het gebruik vermijden van huishoudelijke producten die de luchtwegen irriteren en van synthetische geurstoffen in huis.
- ➔ U kunt ook aanraden om de neusholten meerdere keren per dag te spoelen (fysiologisch serum, enz.). Dit is een essentiële eerste stap, aangezien het de allergenen in het slijmvlies neutraliseert. Ook sommige oorsprays kunnen de jeuk voorkomen en verminderen.
- ➔ Orale en topische antihistaminica die geïndiceerd zijn bij de behandeling van allergische manifestaties, kan men gebruiken om een allergie te voorkomen (bijvoorbeeld wanneer het pollenseizoen eraan komt) als dit al door een arts is gediag-



nosticeerd en behandeld met dezelfde werkzame stof. De dosering blijft dezelfde als de curatieve behandeling.

Dit moet u weten

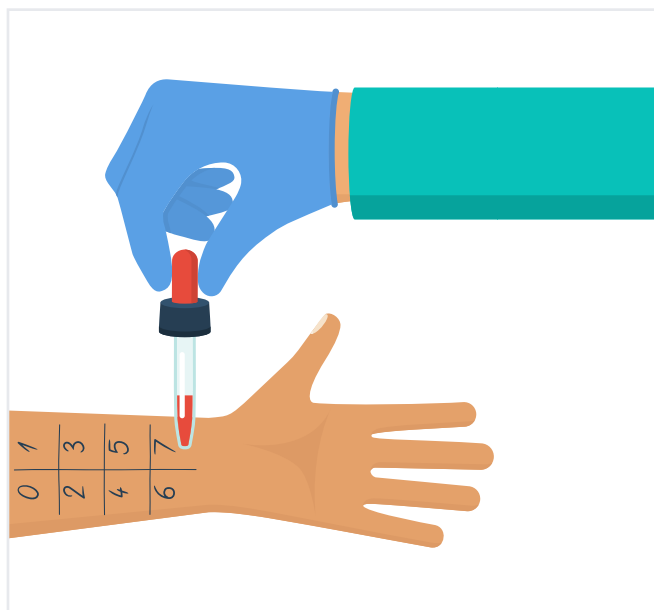
De allergene kracht varieert naargelang de soort, het is bijzonder hoog voor bepaalde bomen zoals els, berk, hazelaar, cipres, es of bepaalde planten zoals alsemambrosia, bijvoet, grassen, groot glaskruid.

De behandeling van allergische rhinitis

- Voor de medicinale en symptomatische behandeling zijn topische corticosteroiden (voor allergische rhinitis, intranasale) en topische (ogen, neus) en orale antihistaminica geneesmiddelen geïndiceerd bij zowel kinderen als volwassenen.
- Momenteel zijn orale antihistaminica van de 2e en 3e generatie de aanbevolen behandeling, ze hebben zeer zelden een sederend effect bij de gebruikelijke dosering en hebben geen invloed op de rijvaardigheid.
- De desensibilisatie of 'allergeenspecifieke immunotherapie' is een therapeutische methode die toenemende doses toedient van het allergeen aan de allergische patiënt met als doel een immunologische tolerantie te induceren.

Dit moet u weten

Dit is geïndiceerd bij allergische rhinitis wanneer die ernstig, langdurig en/of slecht onder controle is door het vermijden van het allergeen en farmacologische behandelingen. Het zou de ontwikkeling van bronchiale astma – een complicatie van allergische rhinitis - voorkomen.



Allergische rhinitis is een belangrijke risicofactor voor de ontwikkeling van astma. Het is aangetoond dat correct geïndiceerde immunotherapie het ontstaan van astma bij patiënten met allergische rhinitis voorkomt. Het is aanbevolen om dit vroeg in de ziekte te starten en het gedurende ten minste 3 jaar voort te zetten

Dit moet u weten

- Sprays met een corticosteroid zijn werkzaam vanaf het begin van de behandeling, maar hun effectiviteit is pas na een paar dagen volledig merkbaar.
- Bij sporters kunnen zowel intranasale corticosteroiden als pseudo-efedrine tot een positieve uitslag leiden na een dopingcontrole.

De rol van de apotheker

A. Allergische rhinitis onderscheiden van andere pathologieën

3 criteria kunnen wijzen op allergische rhinitis:

1. De aanwezigheid van bijbehorende conjunctivitis.
2. De nycthemerale variaties (dag < > nacht) en dit in tegenstelling tot een verkoudheid waarbij de symptomen altijd aanwezig zijn.
3. De seizoengebondenheid van de exacerbaties.

U mag allergische rhinitis niet verwarren met:

- **Vasomotorische rhinitis** veroorzaakt door temperatuurveranderingen. Het komt op elk moment van het jaar voor en gaat niet gepaard met symptomen van conjunctivitis of nasofaryngeale pruritus.
- **Naso-sinuspolypose**, waarbij nasale obstructie, geurzinstoornissen, zwaarte van het gelaat en posterieure faryngeale afscheiding de overhand hebben.
- **Een verkoudheid**, een virale pathologie.

B. Doorverwijzen naar een arts

U moet de patiënt aanporren een dokter te raadplegen indien:

- de rhinitis ernstig is of aanhoudt. Het starten met een basisbehandeling door de arts is aanbevolen om de evolutie naar allergische astma te voorkomen.
- de eerste behandeling mislukt.
- er bijbehorende atypische symptomen zijn: bloederige of etterende afscheiding, eenzijdige symptomen, aangezichtspijn, koorts, enz.
- er sprake is van medicinale rhinitis (nasale decongestiva, anticholinesterases, enz.).



DE BELANGRIJKSTE MAATREGELEN VOOR HET VERMIJDEN VAN ALLERGENEN

DE POLLEN	DE HUISSTOF-MIJTEN	DE SCHIMMELS	DE HUIDSIEREN
<ul style="list-style-type: none"> ➔ De pollenkalender in de gaten houden om in realtime de perioden en risicozones te kennen. <p>Tijdens het pollenseizoen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ het gras niet maaien. ➔ een bril en een masker dragen tijdens het tuinieren. ➔ plekken vermijden waar net het gras is gemaaid. ➔ in de auto de vensters niet openen. ➔ zoveel mogelijk de deuren en ramen in huis gesloten houden. ➔ vermijden om aan het eind van de ochtend en vroege avond (hoogste pollenconcentratie) buiten te gaan. ➔ Een bril dragen en het haar elke dag spoelen. ➔ Het wasgoed niet buiten laten drogen. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Gordijnen, tapijten en voorwerpen vermijden waarop zich (veel) stof verzamelt. ➔ Knuffels en poppen voor allergische kinderen beperken. ➔ Veren en wol voor beddengoed vermijden; voorkeur voor anti-huisstofmijthoezen en slopen. ➔ De kamertemperatuur (minder dan 20 ° C) en de luchtvochtigheid (minder dan 70%) in huis beheersen. ➔ De woning elke dag grondig luchten. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Omgaan met gevallen bladeren, compost of mest vermijden. ➔ Wandelingen vermijden op vochtige plaatsen en in het bos, vooral aan het einde van de zomer en in de herfst. ➔ De opslag van brandhout afraden. ➔ Regelmatig het airconditioningsysteem reinigen en desinfecteren. ➔ Kamerplanten vermijden, vooral in de slaapkamer. ➔ Geen bakjes met waterreserves in huis houden. ➔ Vochtigheid uit de kamers weren: ventileren, regelmatig natte oppervlakken drogen. ➔ De kamertemperatuur (minder dan 20 ° C) en de luchtvochtigheid (minder dan 70%) in huis beheersen. ➔ De woning elke dag grondig luchten. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Contact met huisdieren vermijden. ➔ Laat de dieren zoveel mogelijk buiten of zeker uit woon-en slaapkamers. ➔ Regelmatig de dieren even met een natte handschoen wassen. ➔ Zorgvuldig een vakantiebestemming kiezen en bv. een boerderijvakantie of nabij een manege vermijden bij allergie voor dierenhaar.
<ul style="list-style-type: none"> ➔ Het huis regelmatig schoonmaken om allergenen binnen te verminderen. Er zijn stofzuigers te koop uitgerust met een HEPA-filter (High Efficiency Particulate Air), die de kleinste allergenen (huisstofmijt, pollen, schimmels enz.) opvangt. ➔ Regelmatig de aangestuurde mechanische ventilatoren in huis controleren en schoonmaken. Een vakman moet om de 3 jaar een volledig onderhoud uitvoeren. 			

DE EVOLUTIE VAN HET POLLENSEIZOEN

De bestuiving mag dan afhankelijk zijn van het weer, er zijn ook regionale verschillen. De volgorde van het opduiken van het stuifmeel is van jaar tot jaar relatief stabiel:

- ➔ **Januari tot mei – het boomseizoen:** hazelnoot, els, berk en haagbeuk.
- ➔ **Mei tot juli – het grassenseizoen:** de grassen tellen 1.200 soorten en komen overal ter wereld voor.
- ➔ **Juli tot oktober – het plantenseizoen:** ambrosia, bijvoet en weegbree behoren tot de gebruikelijkste. Ambrosia is de bekendste omdat de allergene kracht groot is.

Blijf op de hoogte van de evolutie van het pollenseizoen via <https://airallergy.sciensano.be/>



HOMEOPATHIE



Wat met de homeopathie?

De homeopathische geneesmiddelen zijn makkelijk te adviseren en hebben ook geen bijwerkingen. U kunt ze dus aanraden aan patiënten die klagen over allergische rhinitis, bijvoorbeeld als enige behandeling of ter aanvulling op een behandeling met antihistaminica.

Een homeopathisch geneesmiddel per symptoom Bij een irriterende loopneus en milde tranende ogen:

➔ **Allium cepa** 9 CH in een dosering van 5 granulen per uur.

Allium cepa is aanbevolen bij herhaald niezen, bij een verkoudheid met irriterende afscheiding, bij excoriatie (huidschade) aan de neusgaten die zorgt voor de bekende rode neus. Ook de ogen branden. De symptomen worden erger 's avonds, door opsluiting, door de warmte. Ze verbeteren in de frisse buitenlucht.

Bij jeuk van het gehemelte:

➔ **Sabadilla** 9 CH in een dosering van 5 granulen per uur.

Sabadilla is aanbevolen als het niezen intens is en de neus en het gehemelte prikkelen. De verkoudheid is overvloedig maar irriteert niet. De patiënt kan de geur van bloemen niet verdragen. Symptomen worden erger door de kou en geuren. Ze verminderen bij warmte en buitenshuis.

Bij een milde loopneus en jeukende tranen:

➔ **Euphrasia** 9CH in een dosering van 5 granulen per uur.

Euphrasia is het homeopathische geneesmiddel tegen niesbuien. De verkoudheid is overvloedig, niet-irriterend, erger 's nachts, 's ochtends en bij warmte. Tranen zijn overvloedig en irriterend, erger in de wind. Dit is ook het eerste medicijn voor allergische conjunctivitis.

Bij irritatie van de ogen en neus:

➔ **Kalium iodatum** 9 CH in een dosering van 5 granulen per uur.

Kalium iodatum is aanbevolen als de verkoudheid waterig, overvloedig, branderig en irriterend voor de neusgaten is. De tranende ogen branden en het niezen is intens. Ook enig reukzinnverlies kan voorkomen. De patiënt verdraagt geen warmte, maar de loopneus wordt wel beter van warmte.

Bij niezen en de afscheiding irriteert niet:

➔ **Nux vomica** 9 CH in een dosering van 5 granulen per uur.

Nux Vomica is een van de meest gebruikte homeopathische geneesmiddelen. Voor hooikoorts is het aanbevolen bij de verergering van het niezen en afscheiding in de ochtend, met een verstopte neus 's nachts. De afscheiding irriteert niet.

En wat met de preventie?

Over het algemeen is de preventie van allergische rhinitis een geïndividualiseerde behandeling waarbij met veel factoren moet rekening gehouden worden. Dit mag u ook niet verwarren met desensibilisatie.

Wist u dit?

A.P.P. is een homeopathisch geneesmiddel geformuleerd met drie stammen Apis 15 CH, Longhistamine 15 CH, Pollen 30 CH. Het wordt ingenomen in een dosering van één tablet per week vanaf één maand vóór de verwachte allergieperiode. U kunt dezelfde behandeling ook aanbevelen voor de behandeling van acute episodes (met een dosering van één tablet per dag) tijdens perioden van sensibilisatie.

Uw advies

Rhinallergy®, combineert zes homeopathische geneesmiddelen die inwerken op de verschillende symptomen van AR. U adviseert het elk uur in te nemen wanneer de symptomen verschijnen.

Nathalie Evrard



COVID-19, allergieën en astma de verwarring mag stoppen

Bij het begin van de pandemie in maart 2020 maakten veel patiënten zich zorgen over de symptomen die ze vertoonden. Was het alleen maar een allergie? Of griep? Of... covid-19? Een jaar later zijn de symptomen van covid-19 beter bekend en kunt u uw allergische en astmapatiënten geruststellen.

De symptomen herkennen

De symptomen van covid-19 zijn bekend: koorts, spierpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, keelpijn, loopneus, verlies van smaak en reuk en ademhalingsmoeilijkheden... Maar al deze symptomen komen niet noodzakelijk samen of na elkaar voor. Ze ontwikkelen zich in een verschillende mate van intensiteit, maar de hoofdpijn van de patiënt met covid-19 kan ernstig en aanhoudend zijn en de algemene gezondheidstoestand kan schrijnend zijn. Tegelijkertijd zijn er ook heel wat asymptomatische patiënten.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

**Nicolas Bruffaerts - verantwoordelijke Aerobiologie
Sciensano**

"De twee symptomatische criteria die covid-19 van allergieën onderscheiden, zijn koorts en spierpijn. Beide symptomen komen bij allergieën niet voor," verduidelijkt de specialist.

Een ander belangrijk verschil is dat :

- ➔ De **COVID-19** wordt veroorzaakt door het **virus** SARS-CoV-2, dat tot twee weken (incubatietijd van 1 tot 14 dagen) in het menselijk lichaam kan sluimeren voordat het wakker wordt en de ziekte veroorzaakt.
- ➔ **Allergieën** worden veroorzaakt door een **allergeen**, waarop het lichaam onmiddellijk reageert. Allergieën zullen optreden zolang het allergeen aanwezig is, in dit geval zolang er pollen in de lucht zijn.

Astma en covid-19

Covid-19 of niet, astma-aanvallen kunnen gevaarlijk zijn. Het beheersen van de ziekte is dan ook essentieel om een

ontstekingswaterval te voorkomen. Lopen patiënten met astma meer risico om het Sars-CoV-2 virus te krijgen? Het antwoord is nee. Met de gegevens die momenteel beschikbaar zijn, kunnen we zeggen dat een astmapatiënt niet meer risico loopt voor een covid-19-infectie. Inhalatiecorticosteroiden - ICS - zijn evenwichtsbrengers voor astma en daarom is een gebalanceerde astma een lagere risicofactor voor de ontwikkeling van een ernstige vorm. Een goed inhalatiecorticosteroid behaalde astmapatiënt zal minder ontstekingsreacties vertonen en als niet-astmatisch worden beschouwd. Hij zal dus niet disproportioneel reageren op de ontsteking van zijn bronchiën.





Allergische patiënten en astmapatiënten worden niet langer als risicovol beschouwd, zoals het geval was bij het begin van de pandemie.

DE VERSCHILLENDE SYMPTOMEN ONDERSCHIEDEN

	COVID-19	VERKOUD-HEID	ALLERGIE
Hoofdpijn	x	x	x
Keelpijn	x	x	
Loopneus	x	x	x
Hoesten	x	x	x
Rillingen/zweeten	x		
Vermoeidheid	x		x
Koorts	x		
Pijn	x		
Ademhalingsproblemen	x		x
Geur- en smaakverlies	x		x
Rode ogen			x
Jeukende ogen - keel			x
Incubatietijd	1 tot 14 dagen	2 tot 5 dagen	

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Emmanuelle Schneider - longallergoloog in het Tivoli-ziekenhuis in La Louvière.

"Astma heeft drie hoofdkenmerken," legt Emmanuelle Schneider uit. "Het is een chronische, ontstekings- en omkeerbare ziekte. Chronisch, omdat een astmapatiënt dat ook blijft, zelfs als de aanvallen gespreid zijn of wanneer hij de astma onder controle heeft en houdt. Ontstekingsziekte omdat ze een ontsteking van de bronchiën en bronchiolen veroorzaakt. Omkeerbaar omdat de symptomen bij de behandeling verdwijnen."

Steeds meer allergieën

De allergieën staan in de top 3 van de chronische ziekten bij de vrouwen in ons land en in de top 4 voor de mannen.

Dit moet u weten

Ongeacht het feit dat astmapatiënten geïnfecteerd zijn met Sars-CoV-2 of niet, hun behandeling verandert niet. Ze moeten worden behandeld voor hun astma, zodat de mate van hun hyperreactiviteit van de luchtwegen onder controle blijft. Patiënten moeten hun basisbehandeling regelmatig innemen, waaronder een inhalatiecorticosteroïde.

Nathalie Evrard

Pollival® € 12,99 – 10 ml*
0,5 mg/ml oogdruppels, oplossing

Pollival® € 10,59 – 10 ml*
1 mg/ml neusspray, oplossing

*Aanbevolen verkoopprijs

Pollival®

Antihistaminicum **zonder bewaarmiddelen!** Anti-allergische oogdruppels en neusspray



Pollival® 0,5 mg/ml oogdruppels, oplossing



Behandeling van de symptomen van niet- en
seizoensgebonden allergische conjunctivitis

12 weken houdbaar na opening

Pollival® 1 mg/ml neusspray, oplossing



Behandeling van de symptomen van
seizoensgebonden allergische rinitis

6 maanden houdbaar na opening

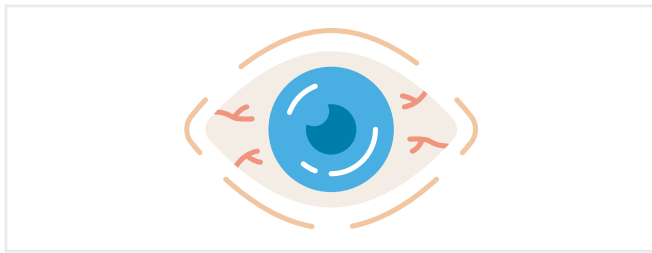
NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Pollival® 0,5 mg/ml oogdruppels, oplossing. – **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Azelastinehydrochloride 0,05 % (0,50 mg/ml). Elke druppel (ca. 30 µl) bevat 0,015 mg Azelastinehydrochloride. Hulpstoffen: Dinatriumedetaat – Hypromellose – Sorbitol – Natriumhydroxide (voor pH-aanpassing) – Water voor injectie. – **FARMACEUTISCHE VORM:** Oogdruppels, oplossing. Heldere, kleurloze oplossing. – **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Behandeling en preventie van de symptomen van seizoensgebonden allergische oogbindvliesontsteking bij volwassenen en kinderen van 4 jaar en ouder. Behandeling van de symptomen van niet-seizoensgebonden (terugkerende) allergische conjunctivitis bij volwassenen en kinderen van 12 jaar en ouder. – **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Dosering: Seizoensgebonden allergische oogbindvliesontsteking: De gebruikelijke dosering voor volwassenen en kinderen van 4 jaar en ouder is één druppel in ieder oog tweemaal per dag. Indien nodig, kan de dosis worden verhoogd tot viermaal per dag één druppel in ieder oog. Als expositie aan allergenen wordt verwacht dient Pollival® oogdruppels profylactisch te worden toegediend, voorafgaand aan de expositie. Niet-seizoensgebonden (terugkerende) allergische oogbindvliesontsteking: De gebruikelijke dosering voor volwassenen en kinderen van 12 jaar en ouder is één druppel in ieder oog tweemaal per dag. Indien nodig, kan de dosis worden verhoogd tot viermaal per dag één druppel in ieder oog. De gebruiksduur van elke behandeling dient tot een maximum van 6 weken te worden beperkt, omdat de veiligheid en effectiviteit in klinische studies voor periodes tot 6 weken is aangetoond. Behandeling gedurende langer dan 6 weken mag ook bij seizoensgebonden allergische oogbindvliesontsteking uitsluitend plaatsvinden onder toezicht van een arts. – **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen. – **BIJWERKINGEN:** Bijwerkingen worden hieronder per systeem/orgaanklasse en frequentie opgegeven. Frequenties worden gedefinieerd als: Zeer vaak (≥1/10), Vaak (≥1/100, <1/10), Soms (≥1/1.000, <1/100), Zelden (≥1/10.000, <1/1.000), Zeer zelden (<1/10.000). Niet bekend: kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Aandoeningen aan het immuunsysteem: Zeer zelden: allergische reacties (zoals huiduitslag en jeuk). Aandoening aan het zenuwstelsel Soms: bittere smaak. Aandoeningen aan de ogen: Soms: milde, tijdelijke irritatie in het oog. 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 het nationale meldsysteem: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97 B-1000 Brussel Madou. Website: www.fagg.be, e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be – **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** URSAPHARM Benelux B. V., Steenovenweg 5, 5708 HN Helmond (Nederland), Tel.: +31 (0)492 472 473, Fax: +31(0)492 472 673, e-mail: info@ursapharm.be. – **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE 428452. – **AFLEVERINGSWIJZE:** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. – **DATUM VAN DE LAATSTE HERZIENING VAN DE TEKST:** 08/20.

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Pollival® 1 mg/ml neusspray, oplossing. – **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Oplossing met 1 mg/ml azelastinehydrochloride. Elke verstuiving (0,14 ml) bevat 0,14 mg Azelastinehydrochloride. Hulpstoffen: Dinatriumedetaat – Hypromellose – Dinatriumfosfaatdodecahydraat – Citroenzuur, waterrij – Natriumchloride – Gezuiverd water. – **FARMACEUTISCHE VORM:** neusspray, oplossing. Heldere, kleurloze oplossing. – **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Symptomatische behandeling van seizoensgebonden allergische rinitis. Pollival® neusspray, oplossing is geïndiceerd bij volwassenen en kinderen van 6 jaar en ouder. – **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Dosering: Tweemaal daags (ochtend en avond) wordt in elk neusgat één verstuiving van Pollival® neusspray, oplossing toegediend. Dit komt overeen met een dagelijkse dosering van 0,56 mg azelastinehydrochloride. – **CONTRA-INDICATIES:** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen. Pollival® neusspray, oplossing dient niet te worden gebruikt bij kinderen jonger dan 6 jaar. – **BIJWERKINGEN:** Bijwerkingen worden hieronder per systeem/orgaanklasse en frequentie opgegeven. Frequenties worden gedefinieerd als: Zeer vaak (≥1/10), Vaak (≥1/100, <1/10), Soms (≥1/1.000, <1/100), Zelden (≥1/10.000, <1/1.000), Zeer zelden (<1/10.000). Niet bekend: kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald. Immuunsysteemaandoeningen: Zeer zelden: overgevoeligheidsreacties. Zenuwstelselaandoeningen: Vaak: na toediening (vaak door incorrecte wijze van toediening, namelijk door tijdens de toediening het hoofd te ver achterover te laten hellen) kan dysgeusie worden ondervonden (een onplezierige smaak), wat in zeldzame gevallen kan leiden tot misselijkheid. Zeer zelden: duizeligheid. Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinum-aandoeningen: Soms: nasaal ongemak van het ontstoken neusweefsel (prikken, jeuk), niezen, epistaxis. Maagdarmsstelselaandoeningen: Zelden: misselijkheid. Algemene aandoeningen: Zeer zelden: vermoeidheid (futloosheid, uitputting), duizeligheid of zwakte. Huid- en onderhuidaandoeningen: Zeer zelden: uitslag, pruritus, urticaria. 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 het nationale meldsysteem: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, Postbus 97 B-1000 Brussel Madou. Website: www.fagg.be, e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be – **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** URSAPHARM Benelux B. V., Steenovenweg 5, 5708 HN Helmond (Nederland), Tel.: +31 (0)492 472 473, Fax: +31(0)492 472 673, e-mail: info@ursapharm.be. – **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE472195. – **AFLEVERINGSWIJZE:** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift. – **DATUM VAN DE LAATSTE HERZIENING VAN DE TEKST:** 06/20.



Oogdruppels voor allergische conjunctivitis zonder conserveermiddelen

Allergische conjunctivitis is een ontsteking van het bindvlies van allergische oorsprong, die altijd beide ogen treft. Ongeveer 15% van de bevolking heeft ermee te maken.



Wanneer het allergeen zich in de lucht verspreidt, wordt daar vaak allergische rhinitis en conjunctivitis mee geassocieerd, met een loopneus, niezen en tranende ogen als symptomen. Maar conjunctivitis kan ook geïsoleerd voorkomen met name wanneer de oorzaak een product is dat rechtstreeks in contact komt met het oog.

De pathofysiologie

Deze pathologie gaat meestal gepaard met allergische rhinitis, op een atopische plaats en is seizoensgebonden. De meest voorkomende allergenen zijn pollen maar er kunnen ook andere allergenen bij betrokken zijn, bijvoorbeeld zomerschimmels. Het IgE-gemedieerd mechanisme is een overgevoelige reactie van type I of kan ook onmiddellijk optreden: het allergeen bindt zich aan de mestcellen die onmiddellijk histamine, leukotriënen en prostaglandines afgeven.

Niet te verwarren met:

CONJUNCTIVITIS TE WIJTEN AAN LENZEN:

Dit kan een progressieve intolerantie zijn voor contactlenzen en/of een allergie voor hun reinigingsproduct.

CONTACTECZEMATEUZE CONJUNCTIVITIS:

Dit wordt veroorzaakt door cosmetica, conserveermiddelen (in het bijzonder benzalkoniumchloride - BAK), oogdruppels of lensverzorgingsproducten, of bepaalde allergene chemische agentia waarmee men beroepsmatig te maken krijgt. Dit resulteert in een ontsteking van het bindvlies met afscheidingen en pruritus, gepaard gaande met eczeem en huidschilders van de oogleden (blepharoconjunctivitis).

De ziekte identificeren

De klassieke kenmerken van allergische conjunctivitis zijn:

- ▶ bilaterale conjunctivale hyperemie (rode ogen),
- ▶ oogpruritus,
- ▶ ernstig scheuren,
- ▶ ooglidooedeem.

Andere allergische manifestaties, zoals astma, eczeem, urticaria of rhinitis, gaan er vaak mee samen.

Ooglidooedeem en conjunctivaal oedeem zijn zeldzaam terwijl misleidende signalen (droog gevoel, oogirritatie, vreemd lichaam) de diagnose soms kunnen bemoeilijken.

Welke behandeling?

1 Het allergeen vermijden.

Droge ogen spoelen en bevochtigen.

Meerdaagse spoelbeurten door indruppeling van fysiologisch serum zijn de basisbehandeling. Ze verminderen de concentratie allergenen en ontstekingsmediatoren op het oppervlak van de oogbal.

Kunsttranen zonder conserveermiddelen kunnen nuttig zijn bij het verhelpen van droge ogen die vaak worden geassocieerd met chronische vormen.

OTC anti-allergische oogdruppels.

▶ **Topische H1-antihistaminica** verbeteren snel de oogsymptomen; ze zijn over het algemeen veilig en worden goed verdragen. Door hun snelle werking zijn ze de eerstelijnsbehandeling voor allergische conjunctivitis.

▶ **Natriumcromoglicaat en Iodoxamide** remmen het vrijkomen van mediators maar werken alleen preventief en pas na enkele weken; daarom moeten ze aan het begin van het pollen seizoen worden genomen.

4 Anti-histamine H1.



Dit moet u weten

De formules zonder conserveermiddelen zouden de eerste keuze moeten zijn! Want de bewaarmiddelen drogen het oog uit, kunnen irriterend zijn voor conjunctivale epitheelcellen en veroorzaken zelf contact-oogallergieën.



Welke rol kunt u spelen als apotheker?

<p>1 Stel de patiënt relevante vragen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vraag de patiënt of hij contactlenzen draagt: het eerste advies is om ze niet meer te gebruiken omdat ze de oorzaak van de klacht kunnen zijn of die kunnen verergeren. Het dragen van contactlenzen is niet aanbevolen tijdens een topische oogbehandeling. ▶ Vraag naar de huidige medische behandeling om op zoek te gaan naar een mogelijk iatrogeen droog oog (anticholinergica, retinoïden, etc.). ▶ Vraag of de patiënt reeds oogdruppels heeft geprobeerd om een mogelijk mislukking van de behandeling op te sporen, maar ook naar mogelijke zelfmedicatie met corticosteroid oogdruppels die tot complicaties kan leiden.
<p>2 Leg het juiste gebruik van oogdruppels uit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ De handen goed wassen voor de toediening. ▶ Het onderste ooglid voorzichtig naar beneden trekken om het conjunctivale zakje vrij te maken en daar de oogdruppels indruppelen. De oogbol of wimpers niet aanraken met het flesje of pipet. De ogen sluiten na indruppeling om de oogdruppels goed te verdelen. ▶ Een interval van 10 tot 15 minuten aanhouden tussen de toediening van twee verschillende oogdruppels. ▶ Zich houden aan de bewaartermijnen van het product(en).
<p>3 Indien nodig een specialist raadplegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Doorverwijzen naar een oogspecialist wanneer de symptomen ondanks de aanbevolen behandeling aanhouden, wanneer ze zeer intens of terugkerend zijn, wanneer de patiënt klaagt over verlies van zicht.



Niet zo eenvoudig: gluten, voedselintolerantie of allergie?

Het glutenvrije dieet krijgt steeds meer volgers: van de echte intolerante patiënten tot de dieetverslaafden op zoek naar een nieuwe wonderoplossing om af te vallen, hun energiepeil op te krikken of hun spijsverteringscomfort te verbeteren...

Het is dus belangrijk om nogal wat misvattingen te bestrijden en een onnodig dieet te vermijden dat nadelige gevolgen kan hebben. Anderzijds moet u wel rekening houden met het feit dat coeliakie en tarweallergie niet langer de situaties vertonen waarin een glutenvrij dieet gunstig kan zijn.

Er zijn drie situaties waarin gluten moeten worden uitgesloten.

1. IgE-gemedieerde tarweallergie

IgE-gemedieerde tarweallergie is een reactie op de eiwitdelen van tarwe: albumine, globuline, gliadine en glutenine. De allergie voor gliadine of glutenine of de eiwitten gegroepeerd onder de term 'gluten', is een voedselallergie (inname vereist), terwijl die in verband met albuminen en globulines respiratoir is met allergische reacties veroorzaakt door bv. het inademen van tarwemeel (bakker).

2. Coeliakie (= glutenintolerantie)

Coeliakie is een echte glutenintolerantie. Ze resulteert in de vernietiging van het epitheel van de dunne darm onder invloed van een ontstekings- en auto-immunreactie, veroorzaakt door gliadine.

De klinische vorm van coeliakie is zeer variabel, gaande van een asymptomatische vorm tot een beeld van ernstige ondervoeding. De klassieke symptomen van coeliakie zijn abdominaal ongemak, chronische diarree met een grijsachtige, vette ontlasting, die niet geremd wordt door transitvertragers, in combinatie met botpijn resulterend in osteomalacie, bleekheid en vermoeidheid die vaak leidt tot anemie en dus ook tot een tekort aan zowel ijzer als folaat. De diagnose wordt gesteld door een combinatie van klinische, laboratorium- en endoscopische biopsieën van de proximale dunne darm. De behandeling van coeliakie is gebaseerd op een levenslang glutenvrij dieet.



Coeliakie komt vaak tot uiting door een opgeblazen gevoel en abdominaal ongemak dat lijkt op een functionele darmaandoening (inclusief het prikkelbaredarmsyndroom - PDS) of door geïsoleerde bloedarmoede.



3. Overgevoeligheid aan gluten

Dit is een authentieke glutenintolerantie afgezien van elke coeliakie, niet-coeliakie glutengevoeligheid (NCGS genoemd door de Angelsaksen die het als eersten beschreven). De aandoening treft ongeveer 5-7% van de bevolking. Ze treedt herhaaldelijk op, tijdens de consumptie van bepaalde meelsoorten, met darmsymptomen (opgeblazen gevoel, diarree, buikpijn) die een klinisch beeld vormen dat sterk lijkt op dat van het prikkelbaredarmsyndroom (PBS). Er is geen atrofie van de darmvlokken. De factoren die aan deze glutenintolerantie ten grondslag liggen, zijn nog steeds zeer onvolledig bekend. Ze combineren een toename van de darmpermeabiliteit, stimulatie van macrofagen in de darmwand die leidt tot de productie van pro-inflammatoire cytokines en de activering van basofielen. De verhoogde doorlaatbaarheid van de dunne darm na inname van gluten is vooral merkbaar bij patiënten met prikkelbare darmsyndroom met diarree. De symptomen verdwijnen wanneer het dieet geen of zeer weinig bloem bevat.

Dit moet u weten

Studies tonen aan dat zelfs met een zogenaamd glutenvrij dieet, de onbedoelde gluteninname 150 mg tot 400 mg per dag kan halen. Dit kan voldoende zijn om klachten te veroorzaken. U kunt als apotheker een voedingssupplement voorstellen dat is samengesteld met enzymen die de vertering van eiwitten vergemakkelijken.

Virginie Villers



Lactose-intolerantie of allergie?

De tandem 'allergie-intolerantie' zorgde lang voor heel wat controverses en deze twee pathologische processen zorgen nog steeds voor voldoende verwarring. De eerste is een reactie door overgevoeligheid waarbij een immunologisch mechanisme start, en de tweede, is een niet-immunologische overgevoelighedsreactie die verband houdt met een enzymdeficiëntie.

Zuivel strikt verboden bij melkeiwitallergie

Koemelk(eiwit)allergie is een immuunmechanisme, waarbij in koemelk antistoffen tegen bepaalde eiwitten worden aangeemaakt. Het kan voorkomen in de huid en het spijsverteringsstelsel, wat kan worden verward met melkintolerantie.

De tolerantiedrempel bepalen

De patiënten met lactose-intolerantie kampen allemaal met een onvoldoende of helemaal falende werking van de intestinale lactase, een enzym dat het overheersende koolhydraat in melk - de lactose of melksuiker - hydrolyseert. Als de lactase deficiënt of afwezig is, overschrijdt de inname van te veel lactose de hydrolysecapaciteit door dit enzym en veroorzaakt ze de symptomen die verband houden met de passage van niet-gehydrolyseerde lac-

tose naar de karteldarm. De ophoping van koolhydraten leidt tot symptomen met diverse intensiteit, afhankelijk van de ingenomen hoeveelheid: waterige diarree, buikpijn en opgeblazen gevoel.

De behandeling

- ➔ Sommige patiënten tolereren bepaalde zuivelproducten met een laag lactosegehalte, waarbij hun verdere consumptie wordt bepaald aan de hand van een tolerantiedrempel.
- ➔ Het in evenwicht brengen van de microbiota met probiotica vermindert de symptomen.
- ➔ Bepaalde voedingssupplementen zorgen voor exogene lactose en maken zo de vertering ervan mogelijk.

Dit moet u weten

De onderscheidende diagnose tussen koemelkeiwitallergie en lactose-intolerantie kan worden vastgesteld door een ademtest of enzymatische lactase-dosering via een biopsie in het jejunum.

Ann Daelemans

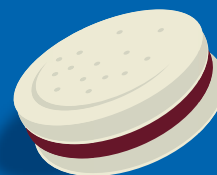
Lactose intolerant?

Toch kunnen genieten van een lekker ijsje of een glas koude melk?

Adviseer uw cliënten Kerutabs te gebruiken bij elke lactose bevattende maaltijd. Kerutabs met lactase bevordert de vertering van lactose bij personen die lactose moeilijk verteren.

**NIEUWE
DOSERING**
per tablet

**4600
FCC**



www.kerutabs.com



Voedselallergieën, wat kunt u doen?

De voedselallergieën omvatten verschillende ziekten die worden veroorzaakt door een atypische immuunrespons op bepaalde voedselantigenen. De klinische manifestaties zijn divers en variëren van milde symptomen tot de levensbedreigende anafylaxie. De prevalentie van voedselallergie treft de voorbije twintig jaar, vooral jonge kinderen. De arts is en blijft de voorschrijver maar de apotheker is de onmisbare bruggenbouwer als het gaat om opleiding en patiëntvoorlichting.

De pathofysiologie

Bij voedselallergieën gaat het om verschillende pathologieën die worden getriggerd door een ongewenste immuunreactie op een levensmiddel. Ze zijn:

- ➔ **IgE-gemedieerd:** een zeer snelle reactie na inname van het voedsel; onmiddellijke overgevoeligheid door de activering van mestcellen.
- ➔ **Niet IgE-gemedieerde,** celgemedieerde reacties.
- ➔ Bepaalde reacties, zoals **atopische dermatitis of eosinofiele gastro-intestinale stoornissen**, vertonen kenmerken van beide mechanismen.

De voedselallergische reacties veroorzaken verschillende symptomen die zowel de huid als het maag-darmstelsel en de luchtwegen kunnen aantasten.

De meest voorkomende allergenen in de kindertijd zijn eieren, melk, pindanoten, gluten en soja. De allergenen die ernstige reacties veroorzaken bij oudere kinderen en volwassenen zijn vooral pinda's, noten (bijv. wal- en hazelnoten) en zeevruchten.

Wat zijn de klinische symptomen?

IgE-gemedieerde voedselallergieën kunnen zich uiten door acute urticaria, angio-oedeem, anafylaxie, oraal allergiesyndroom of, zeldzamer, contacturticaria.

1. Contacturticaria: deze IgE-gemedieerde reacties zijn over het algemeen niet ernstig en beperken zich tot de plaats van het contact met het betreffende voedsel.

Wist u dit?

Naast de meest voorkomende allergenen kunnen vlees, vis, rauwe groenten en fruit, maar ook mosterd, rijst en bier tot dit soort reacties leiden.

2. Oraal allergiesyndroom: dit wordt gezien als een vorm van contactallergie in de oropharynx en die vaak voorkomt bij mensen met seizoensgebonden allergische rhinitis. Het wordt veroorzaakt door de initiële blootstelling van de luchtwegen aan pollen, wat resulteert in de productie van IgE-antilichamen tegen polleneiwitten in bepaalde soorten fruit of

groenten. Jeuk, irritatie en erytheem aan de lippen, tong, gehemelte en keel kunnen zich enkele minuten na het eten van bepaald fruit (inclusief noten) of rauwe groenten voordoen. De reactie verspreidt zich soms in eerder zeldzame gevallen nog verder, wat leidt tot schade aan het slijmvlies van de mond of anafylaxie. De symptomen verdwijnen meestal na een paar minuten.

Dit moet u weten

Patiënten met allergie voor berkenpollen kunnen orale symptomen krijgen na het eten van appels, perziken, abrikozen, peren, pruimen, kersen, amandelen of hazelnoten. Dit soort reactie kan men vermijden door het voedsel te koken en de triggerende eiwitten te denatureren.

3. Urticaria, angio-oedeem en anafylaxie: anafylaxie is een ernstige en snelle allergische reactie die soms fataal kan zijn. Patiënten met een anafylactische reactie kunnen een combinatie van huid-, ademhalings-, gastro-intestinale en cardiovasculaire symptomen krijgen.

Wist u dit?

Voedselallergieën zijn de belangrijkste oorzaak van een anafylactische shock bij kinderen en jongvolwassenen, terwijl het bij ouderen vooral om insectenbeten gaat.

Verergerende factoren zijn onder meer de menstruatie, het nemen van NSAID'S of maagzuurremmers, het drinken van alcohol en een hogere lichaamstemperatuur. Deze reacties volgen meestal kort (enkele minuten tot een uur) na inname van het triggerende allergeen.

4. Een verergering van atopisch eczeem: bij sommige gesensibiliseerde mensen kunnen voedselallergenen een belangrijke oorzaak zijn van atopisch eczeem. De invloed van voedselallergenen op het eczeem neemt af met de leeftijd.



Welke ondersteuning?

Het optimale beheer van een voedselallergie bestaat uit een multidisciplinaire aanpak, waaronder de behandeling van acute episodes, de identificatie van patiënten met een risico op ernstige reacties en de definitie van strategieën op de lange termijn.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Professor Dominique Tennstedt, dermatoloog - Clinique Universitaire Saint-Luc.

"Desalniettemin," benadrukt professor Tennstedt, "is het belangrijk om kinderen niet op een uitsluitingsdieet te zetten zonder een diagnose die de voedselallergie heeft bevestigd."

1. Het uitsluiten van het allergeen

De hoeksteen bij de behandeling van patiënten met een voedselallergie is het vermijden van elk contact met het allergeen. Een passende voeding, opleiding en gedragsmatige maatregelen spelen hierbij een essentiële rol. Het zorgvuldig en regelmatig lezen van de etiketten op de verpakkingen van voedsel kan patiënten met allergieën helpen.

Bij voedselallergieën - die zich meestal heel vroeg in het leven ontwikkelen - geeft men soms de voorkeur aan het opwekken van tolerantie, wat onder strikt toezicht van specialisten moet plaatsvinden. De initialisatie hiervan vindt plaats in het ziekenhuis na het uitvoeren van een orale provocatietest (OPT) die de reactogene dosis voor het te behandelen kind bepaalt en een geïndividualiseerd protocol voorstelt op basis van deze dosis.

2. Oppassen voor kruiscontaminatie

Het is ook raadzaam om alert te zijn op de 'kruiscontaminatie', met andere woorden op de besmetting van voedsel dat geen allergenen bevat door voedsel dat ze wel bevat tijdens de bereiding van een maaltijd of het verpakken van voedsel.

3. De acute behandeling

De beheersing van het risico op ernstige reacties is van cruciaal belang bij de behandeling van mensen met een voedselallergie. Dit risico varieert van de ene groep patiënten tot de andere. Degenen die in het verleden anafylaxie (overgevoeligheid) hebben gehad of ernstige astma hebben, lopen bijvoorbeeld een hoger risico dan andere patiënten.

Omdat anafylaxie een reactie is die dodelijk kan zijn, is een zo snel mogelijk medische interventie dan ook absoluut noodzakelijk.

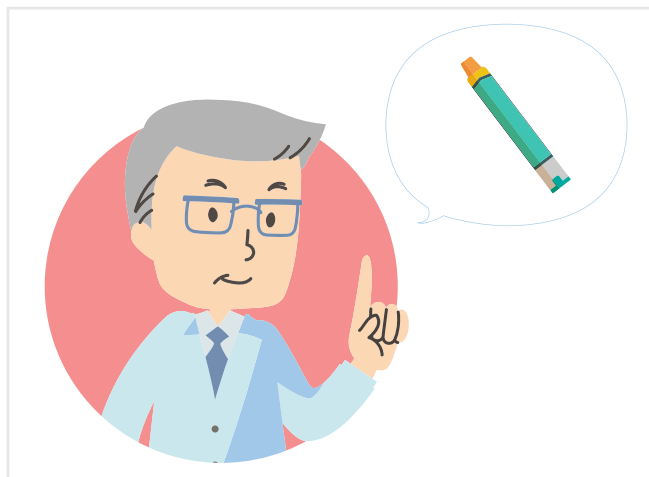
Ten slotte is de symptomatische behandeling van een allergische noodsituatie (anafylactische shock) gebaseerd op de intramusculaire of subcutane toediening van adrenaline (vasoconstrictieve, positieve inotrope en bronchodilaterende werking) in het anterolaterale deel van de dij. De doeltreffendheid ervan wordt beoordeeld op basis van de bloeddruk.

Dit moet u weten

Bij onvoldoende effect kan 5 tot 15 minuten na de eerste injectie een tweede injectie worden toegediend. Adrenaline (= epinephrine) wordt meestal gecombineerd met de toediening van een intraveneuze corticosteroïde en een beta2-mimeticum voor de bronchospastische factor. Vanwege het risico op een tweetraps shock is minimaal 12 uur monitoring vereist.



Een voorgevulde spuit met adrenaline moet worden voorgeschreven aan elke patiënt met een voorgeschiedenis van anafylaxie.



HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Françoise Guiot, dermatoloog.

Het apotheekteam levert niet alleen adrenaline-auto-injectoren af, het eerstelijns geneesmiddel voor ernstige allergische reacties (anafylaxie). Het moet ook de informatie van de arts versterken. *"Het is belangrijk om het kind en zijn ouders te laten zien hoe ze de voorgeschreven adrenalinepen (auto-injector) moeten gebruiken. Want ook al heeft de dokter wellicht al een demonstratie gegeven, een booster shot of bijkomend spuitje is nooit zinloos,"* geeft dermatoloog Françoise Guiot aan. De apotheker moet dus vooral geruststellen en de ziekte ontdoen van alle drama. *"Adrenaline is gemakkelijk te gebruiken bij zowel kinderen als volwassenen. Het brengt ook geen enkel risico met zich mee. Dat is een sterke en belangrijke boodschap die u aan uw patiënten meegeven."*

Nathalie Evrard

Zet kinderen met een lichaamsgewicht vanaf 30 kilogram tijdig over op Jext® 300 mcg

Jext® voor iedereen in een allergische noodsituatie

Meer informatie over Jext® kijk op www.jext.be



Jext®
ADRENALINE AUTO-INJECTOR

Méér dan het middel alleen

ALK

Allergy solutions for life

Meer weten? Neem contact met ons op:
T +32 2 899 08 35 E info@alk.net

2021-02JXTBENL-47
04-03-2021

Farmaceutische vorm en samenstelling: Jext is een oplossing voor injectie in een voorgevulde pen. Jext 150 microgram levert een dosis van 0,15 ml oplossing voor injectie die 150 microgram adrenaline (als tartraat) bevat. Jext 300 microgram levert een dosis van 0,3 ml oplossing voor injectie, die 300 microgram adrenaline (als tartraat) bevat. **Therapeutisch indicatie:** Jext is geïndiceerd voor gebruik bij de noodbehandeling van ernstige acute allergische reacties (anafylaxie) op insectensteken of -beten, voedsel, geneesmiddelen en andere allergenen evenals idiopathische of inspannings-geïnduceerde anafylaxie. **Dosering en wijze van toediening:** Voor patiënten met een lichaamsgewicht tussen 15-30 kg is de gebruikelijke dosis 150 microgram. Voor volwassenen of kinderen met een lichaamsgewicht boven 30 kg is de gebruikelijke dosering 300 microgram. Jext is bedoeld voor éénmalig gebruik voor intramusculaire toediening in het anterolaterale deel van het dijbeen. Massage rond de injectieplaats wordt geadviseerd om de absorptie te versnellen. **Instructie voor gebruik:** Pak de injector in de dominante hand. Verwijder de gele veiligheidsdop met de andere hand. Zet de zwarte injectorpunt tegen de buitenkant van de dij. Druk de zwarte injectorpunt stevig tegen de buitenkant van de dij tot een "klik" wordt gehoord. Houd de injector 10 seconden stevig tegen de dij alvorens de injector te verwijderen. Wrijf 10 seconden over de injectieplaats. Zoek onmiddellijk medische hulp. Bel 112, vraag om een ambulance, maak melding van anafylaxie ook als de symptomen zich lijken te verbeteren. **Klinisch effect:** Wanneer de symptomen niet voldoende afnemen of verergeren kan een tweede injectie met een extra Jext worden toegediend 5-15 minuten na de eerste injectie. **Contra-indicaties:** Er zijn geen absolute contra-indicaties voor het gebruik van Jext bij een allergische noodsituatie. **Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik:** Jext moet in het anterolaterale deel van het dijbeen worden geïnjecteerd. De injectie vindt plaats onmiddellijk nadat de zwarte naaldkap van de auto-injector krachtig tegen de huid of ander oppervlak wordt gedrukt. Patiënten moeten het advies krijgen om Jext niet in de gluteus maximus te injecteren omdat het risico bestaat dat dan per ongeluk in een ader wordt geïnjecteerd. Indien de injectie uitgevoerd wordt door een zorgverlener, moet de patiënt de instructie krijgen om niet te bewegen en moet immobilisatie van het been van de patiënt tijdens de injectie worden gewaarborgd om het risico op laceratie te verminderen. De patiënt/verzorger moet worden geïnformeerd over de mogelijkheid van een bifasische anafylaxie, deze wordt gekenmerkt door een eerste resolutie gevolgd door het terugkeren van de symptomen enkele uren later. Perifere ischemie die ontstaat doordat een injectie per ongeluk in handen of voeten wordt gegeven kan leiden tot een verminderde bloedtoevoer naar de omliggende gebieden als gevolg van vasoconstrictie. Alle patiënten die Jext krijgen voorgeschreven dienen een uitgebreide instructie te krijgen om te begrijpen wanneer en hoe ze Jext correct moeten gebruiken. Astmapatiënten kunnen een verhoogd risico hebben op een ernstige anafylactische reactie. Patiënten moeten worden gewaarschuwd met betrekking tot vergelijkbare allergenen en indien mogelijk worden onderzocht, zodat hun specifieke allergenen kunnen worden geïdentificeerd. Bij patiënten met een dikke subcutane vetlaag, bestaat het risico dat de adrenaline in het subcutane weefsel wordt toegediend wat kan resulteren in een vertraagde absorptie van adrenaline en een suboptimaal effect. Dit kan de behoefte aan een tweede Jext injectie doen toenemen. **Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie:** Voorzichtigheid is geboden bij patiënten die behandeld worden met geneesmiddelen die het hart gevoelig maken voor aritmieën, inclusief digitalis en kinidine. De effecten van adrenaline kunnen versterkt worden door tricyclische antidepressiva, monoamineoxidaseremmers (MAO-remmers) en catechol-O-methyltransferaseremmers (COMT-remmers), schildklierhormonen, theofylline, oxytocine, parasympholytica, bepaalde antihistaminica (difenhydramine, chloorfeniramine), levodopa en alcohol. **Zwangerschap:** Tijdens zwangerschap dient adrenaline alleen te worden toegepast als het mogelijke voordeel opweegt tegen het potentiële risico voor de foetus. **Bijwerkingen:** Gebruikelijke bijwerkingen zijn: Hyperglycemie, hypokalemie, metabole acidosis, angst, hallucinatie, hoofdpijn, duizeligheid, tremor, bewusteloosheid, tachycardie, aritmieën, hartkloppingen, angina pectoris, stress cardiomyopathie, hypertensie, vasoconstrictie, perifere ischemie, bronchospasme, misselijk, braken, hyperhidrosis en asthenia. Overdosering of onbedoelde intravasculaire injectie van adrenaline kan een cerebrale bloeding en ventriculaire aritmieën veroorzaken door een scherpe verhoging van de bloeddruk. **Houdbaarheid:** 22 maanden. **Speciale voorzorgsmaatregelen bij bewaren:** Bewaren beneden 25°C. Niet in de vriezer bewaren. **Registratiehouder:** ALK Abelló A/S Denemarken. **BE nummer:** Jext 150 microgram BE 382514 en Jext 300 microgram BE 382523 **Datum:** juli 2020. Uitgebreide product informatie; Voor de volledige informatie (SKP)



Veganisme en voedselallergieën

Een studie wijst er nogmaals op dat een slecht beheerd veganistisch of vegandieet bij kinderen kan leiden tot een reeks tekorten. Aan proteïnen bv. maar ook aan meerdere voedende bestanddelen zoals jodium, ijzer, zink, calcium, vitaminen B12, D, B2 en A en ook nog DHA of docosahexaeenzuur. Bovendien verhoogt bij kinderen die vegan eten en tegelijk te maken hebben met een voedselallergie het risico op tekorten. Omdat heel wat voedsel dat normaal zorgt voor een aanzienlijk deel van deze stoffen voor de veganisten tevens ook vrij vaak voorkomende allergenen zijn. Dit geldt bv. voor soja, een belangrijke bron van eiwitten en ijzer voor deze groep of ook noten, een andere bron van ijzer. Deze kinderen moeten dus goed worden opgevolgd zodat men snel eventuele voedingstekorten kan vinden en verhelpen en ook om elke afwijking in de groeicurve op te merken.

Referentie: PROTUDJER, JLP. & MIKKELSEN, A. Veganism and paediatric food allergy: two increasingly prevalent dietary issues that are challenging when co-occurring. *BMC Pediatrics*, 2020, 20, 341, doi: 10.1186/s12887-020-02236-0.

De allergenentoppers van deze tijd

Wat de cosmetica betreft

- ➔ **MIT of methylisothiazolinon** is een conserveermiddel dat voorkomt in cosmeticaproducten zoals vochtige doekjes maar ook in watergebaseerde verven, schoonmaakproducten en courante producten zoals lijm. Het is het belangrijkste allergeen van dit decennium en verantwoordelijk voor heel veel contactallergie eczeem. Het gebruik ervan werd verboden in 2017 in cosmetica die niet worden afgespoeld en beperkt in 2018 in producten die wel worden afgespoeld. Dit zorgde voor een duidelijke vermindering van de allergische reacties. Maar MIT is niet verdwenen en het kan zich kruisen met andere isothiazolinonen die niet toegestaan zijn in cosmetica zoals benzisothiazolinon of octylisothiazolinon (OIT). Dit laatste wordt gebruikt als biocide bij het looien van leer en kan soms zorgen voor allergie bij het contact met leerproducten.
- ➔ **De etherische oliën** zorgen ook voor contactallergieën die soms ernstig zijn en minder bekend omdat de patiënt er zich niet aan verwacht omdat het om een 'natuurlijk' product gaat. U moet hiermee dus rekening houden bij het gebruik van EO en er systematisch naar vragen bij een gemelde contactallergie.
- ➔ **De trend van valse nagels**, semipermanente gel- en lakcapsules zorgt voor allergische eczeemreacties op methacrylaten zowel bij de professionele nagelverzorgers als de klanten die soms diy-kits kopen op het net.

Wat de voeding betreft

De veranderingen in de manier van eten met onder meer tot voor kort bij ons in West-Europa weinig bekende en gegeten ingrediënten zoals de cashew- en paranoten, of pijnappelpitten, brachten nieuwe allergieën met zich mee.

Wist u dit?

Onlangs werd aangetoond dat een **allergie aan rood vlees en slachtafval** te wijten is aan de aanwezigheid van α -gal suiker (galactose α 1.3 galactose) in het vlees van niet-primate zoogdieren en de patiënten ermee te maken krijgen na een tekenbeet. De bijzonderheid van de allergische symptomen (urticaria die kan leiden tot een anafylactische shock) is dat die vertraagd kan optreden: 3 tot 6 uur na de inname van het voedsel.

Nog enkele twee ernstige allergieën die de voorbije jaren steeds meer opdoken zijn de **allergie aan geiten- en schapenmelk** bij mensen zonder gelinkte koemelkalergie en vaak atopisch. Deze allergenen kunnen soms verborgen zitten in bereide gerechten.

Wat de geneesmiddelen betreft

De PPI's of protonpomprenners of protonpompinhibitoren worden normaal goed verdragen maar kunnen ook leiden tot soms ernstige toxidermies of gevallen van geïnduceerde lupus. De checkpointremmers (anti-PD1 en anti-PDL1) veroorzaken heel wat immunologische reacties en huiduitslag maar ook ernstige toxidermies die soms atypisch zijn.

Ten slotte zijn er nog de klassiekers van de geneesmiddelgeïnduceerde allergieën zoals **penicillines** en derivaten waarvoor veel patiënten overigens ten onrechte allergisch worden genoemd en ook nog allopurinol, anti-epileptica en sulfamethoxazol.

Een belangrijke boodschap voor uw patiënten

Elk vermoeden van allergie voor een product, voedingsstof of geneesmiddel of wat dan ook, moet nader onderzocht worden door een dermatoloog. Om de diagnose te vergemakkelijken is het aanbevolen de verdachte stof te bewaren om ze te kunnen testen en zeldzame of nieuwe allergenen te kunnen aanwijzen. Het gaat immers wellicht om allergenen die vaak ontbreken in de ruime reeks met beschikbare testkits.

Referentie: Journées Dermatologiques de Paris. 2021

Ann Daelemans

Wormen- en vlooieninfestaties voorkomen bij huisdieren

Wanneer u uw klanten adviseert om hun huisdieren tegen wormen en vlooiën te behandelen, beschermen ze niet alleen het dier, maar ook de klant en zijn gezin.

Behandeling tegen darmwormen

Een hond of kat die besmet is met wormen, vertoont daarom niet noodzakelijk symptomen. En daar schuilt nu precies het gevaar, want wormen kunnen dus volledig onopgemerkt blijven! Sommige symptomen bij de mens zoals diarree, braken, depressie, gewichtsverlies, verminderde eetlust of zelfs hoesten worden soms toegeschreven aan een of andere kwaal maar kunnen evengoed een signaal zijn van een andere ziekte. Hetzelfde geldt wanneer het dier met zijn achterste over de grond schuurt: dat hoeft niet altijd te wijzen op een besmetting door darmwormen.



De preventie is dus nuttig voor de dieren maar ook voor de mensen en daarom is het noodzakelijk en verstandig om het dier minimaal twee keer per jaar te behandelen.

Menselijke toxocariasis door een latente rondworm bij honden. Tijdens de dracht komt de worm door de placentabarrière in de darm van de puppy terecht als een gereactiveerde larve. Deze larven worden vervolgens verspreid door de uitwerpselen van de puppy in de tuin, de moestuin - zelfs in huis, als de puppy nog niet zindelijk is. Een kind kan dan besmet raken door contact met besmet voedsel, aarde of handen. Jonge larven die in de darm van het kind vrijkomen, migreren naar de hersenen en veroorzaken schade aan het netvlies.

Uw advies

- De ontworming van de puppy:
 - Om de 2 weken de eerste 2 levensmaanden.
 - Maandelijks van de leeftijd 2 tot 6 maanden – nadien op 9 maanden en op 1 jaar.
 - Elke oudere hond tweemaal per jaar ontwormen.

Het huisdier behandelen tegen vlooiën en teken

Ongediertebestrijding met permethrin wordt sterk aanbevolen om beten van teken of andere stekende insecten te voorkomen. Naast de ziekte van Lyme zijn er nog 4 parasitaire ziekten die mogelijk dodelijk zijn voor dieren:

1. Piroplasmose	wordt overgedragen door een teek en tast de rode bloedcellen aan.
2. Ehrlichiose	overgedragen door teken, tast de witte bloedcellen aan.
3. Leishmaniasis	een parasiet die wordt overgedragen door een zandvlieg (mug) die voornamelijk voorkomt in het Middellandse Zeegebied. De parasiet dringt het beenmerg binnen en vermindert het aantal witte bloedcellen.
4. De hartworm	een lange, dunne worm die wordt overgedragen door muggen in het Middellandse Zeegebied en zich ontwikkelt in het cardiovasculaire systeem van het besmette dier en er de bloedstroom naar het hart verstoort.

Er is dus een grondige strijd nodig tegen deze 'stekende' beestjes op basis van producten die permethrine bevatten met als doel het huisdier te beschermen. Wie een pipet gebruikt moet dit maandelijks doen in België en 2 à 3 dagen voor een vertrek naar risicogebieden en er om de 2 weken herhalen.

De kattenkrabziekte of goedaardige lymforeticulose is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door de 'Bartonella'-bacteriën in de aarde. De kat en, in mindere mate, de hond zijn de reservoirs van de meeste soorten van het Bartonellageslacht die pathogeen zijn voor de mens. De kat raakt vooral besmet door de uitwerpselen van geïnfecteerde vlooiën die de krabwonden besmetten. De overdracht op de mens gebeurt vooral via het krabben of bijten door een besmette kat. De immunrespons bij mensen is zo sterk dat 'het verantwoordelijk is voor lymfadenopathie en granulomen (zwellings van de klieren), spierpijn, koorts en hoofdpijn, voornamelijk bij kinderen en jonge volwassenen.

Uw advies

- De honden en katten maandelijks behandelen tegen vlooiën.
- Eventuele krabben of katten/hondenbeetwonden wassen en ontsmetten.
- De handen wassen met water en zeep na het aaien/aanraken van een dier.

Endometriose, een chronische gynaecologische ziekte

De diagnose van endometriose is moeilijk vanwege de zeer heterogene en soms ernstige symptomen. Pijn en de bijbehorende aandoeningen kunnen bovendien een reële impact hebben op de leefkwaliteit. Hoewel de prevalentie van endometriose moeilijk te bepalen is gezien de frequente onderdiagnose, schat men dat het 1 op de 10 vrouwen in de vruchtbare leeftijd treft.

1. Wat is endometriose?

Endometriose wordt gedefinieerd door de aanwezigheid van endometriumweefsel buiten de baarmoederholte.

De ziekte zou dus 10% van de vrouwen treffen en het ziektebeeld wordt nog steeds slecht begrepen. De cellen worden tijdens de menstruatie terugkerend getransporteerd en immunologische, genetische en omgevingsfactoren bevorderen hun vestiging en ontwikkeling buiten de baarmoeder: op de eierstokken, peritoneum, blaas, rectum, enz. De cellen krijgen vervolgens te maken met hormonale variaties die plaatselijk laesies, verklevingen of ontstekingen veroorzaken.

MEN MAAKT BIJ ENDOMETRIOSE EEN ONDERSCHIED IN DRIE VORMEN, AFHANKELIJK VAN DE LOCATIE VAN DE LAESIES, DIE VAAK OOK IN VERSCHILLENDE MATE SAMENGAAN.

1

Oppervlakkige peritoneale endometriose verwijst naar de aanwezigheid van laesies op het oppervlak van het peritoneum (buikvlies).

2

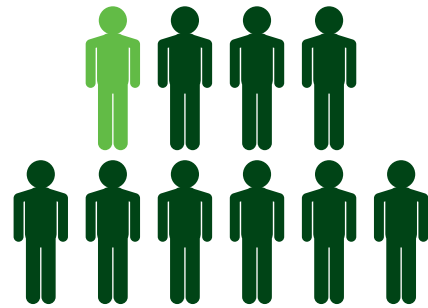
Ovariële endometriose (of endometriocysten) komt voor als cysten in de eierstokken.

3

Uitgebreide (of subperitoneale) endometriose komt overeen met laesies (knobbels) die diep onder het oppervlak van het peritoneum kunnen doorgroeiën: uterosacrale ligamenten (50% van de gevallen), vagina, darm, blaas, urineleiders of zelfs colon of rectum.

2. Wat zijn de risicofactoren?

Ten eerste is er de familiegeschiedenis: het risico op de ontwikkeling van endometriose is hoger bij eerstegraads familieleden. De volgende risico's zijn zwaarlijvigheid en bepaalde kenmerken van de menstruatiecyclus: korte cycli, lange periodes of zelfs vroegtijdige puberteit. Ten slotte lopen nullipare meer risico, waarschijnlijk vanwege een beschermend effect door zwangerschap.



ENDOMETRIOSE ZOU 1 OP DE 10 VROUWEN IN DE VRUCHTBARE LEEFTIJD TREFFEN.

3. Wat zijn de symptomen van de ziekte?

Endometriose is meestal gekenmerkt door ernstige, acute of chronische pijn. Een pijn geassocieerd met endometriose kan continu of incidenteel zijn, afhankelijk van de locatie van de laesies en verklevingen. De ziekte is cyclusgerelateerd en manifesteert zich vaak acuter rond de tijd van de ovulatie of de menstruatie.

Men heeft het dan vaak over **vijf** kenmerken

- C**hronische pijn in het bekken
- D**ysmenorrhea (pijn tijdens de maandstonden)
- D**yspareunie (pijn bij het vrijen),
- D**ysurie (pijn bij het plassen)
- D**yschezie (pijn bij de ontlasting).

Deze pijnen zijn het gevolg van bloedingen uit de endometriotische laesies tijdens de menstruatie, leidend tot bloedingen, vervolgens ontsteking en reactieve fibrose.

In de ernstigste gevallen kan de pijn zo erg zijn dat die leidt tot bewustzijnsverlies en braken. Deze pijnen zijn de oorzaak van een echte verslechtering van de leefkwaliteit waarbij ook chronische vermoeidheid kan voorkomen.



Deze intense en invaliderende pijn zou familieleden en gezondheidswerkers moeten waarschuwen.

Bij een jong meisje mag een pijn die schoolverzuim veroorzaakt, niet als 'normaal' beschouwd. De pijnen mogen absoluut niet worden verwaarloosd: ze zijn een luid alarmsignaal en een gynaecologische consultatie is dan ook noodzakelijk. Ook alle vrouwen met dyspareunie moeten het aandurven om er met hun arts over te praten.

Soms is onvruchtbaarheid de eerste vaststelling van endometriose. Elk stadium van de voortplanting wordt trouwens waarschijnlijk beïnvloed. Maar in de praktijk maakt onvruchtbaarheid slechts een minderheid van de patiënten uit en de intensiteit van de pijnlijke symptomen voorspelt dit risico niet. Endometriose kan pijn en soms onvruchtbaarheid veroorzaken. Er is geen verband tussen de omvang van de pijn en de omvang van de laesies: er kunnen asymptomatische vormen bestaan terwijl soms ernstige schade wordt vastgesteld.

4. Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose is gebaseerd op een reeks signalen, waarbij vragen, lichamelijk onderzoek en beeldvorming worden gecombineerd. Endometriose-laesies worden het vaakst gezien dankzij medische beeldvorming wanneer dit wordt gedaan door artsen die er ervaring mee hebben.

Endometriose wordt met een gemiddelde vertraging van 7 jaar gediagnosticeerd. Zoveel jaren waarin de ziekte de tijd kreeg om aanzienlijke schade aan te richten. Deze vertraging wordt niet alleen verklaard door een nog te wijdverspreide onwetendheid over de ziekte, die nog steeds slecht geïdentificeerd wordt door een slecht gecoördineerde aanpak, maar ook door de bagatellisering van de pijn tijdens de menstruatie.

5. Hoe evolueert de ziekte?

Het natuurlijke verloop van de ziekte is (nog) niet goed uitgeklaard vanwege meerdere factoren die de evolutie kunnen wijzigen. Herhalingen komen vaak voor na het stoppen van medicamenteuze behandelingen of na een operatie. Uitzonderlijk kunnen diepe laesies verergeren door gastro-intestinale obstructie of obstructie van een urineleider met het risico op nierverlies.

De pijn neemt meestal af of verdwijnt tijdens de zwangerschap door een progestageen-dominante omgeving, en stopt meestal tijdens de menopauze als gevolg van de daling van de oestrogeen-spiegels.

6. Wat is de behandeling van endometriose?

De heterogene presentatie en de wisselende effecten van endometriose leiden tot een gepersonaliseerde behandeling.

De therapeutische doelstellingen zijn tweeledig: het induceren van amenorroe en het stoppen van de proliferatie van het ectopisch endometrium om complicaties en operaties te vermijden of postoperatieve recidieven te voorkomen.

Met een opvolging van ruim 40 jaar is de oestrogeen-progestageen

(combinatie)pil de referentiebehandeling, waarbij een minimum aan oestrogeen geassocieerd met een progestageen de voorkeur krijgt boven progestageen alleen.

Het gebruik van de combinatiepil gedurende drie maanden is aanbevolen. 20 tot 30% van de vrouwen met endometriose heeft er mee te maken in de week dat ze de pil niet nemen.

ADVIES VAN HET EXPERT

Dr. Christian Jamin (Parijs)

"De onttrekkingsbloedingen moeten worden verminderd om de oxidatieve stress te verminderen. Implantaten en spiraaltjes met levonorgestrel (Mirena) en dienogest zijn ook geïndiceerd voor endometriose," legt dr. Jamin uit.

"Wat de GnRH-agonisten betreft, die verantwoordelijk zijn voor ernstige hypo-oestrogenie en de daarmee gepaard gaande klinische bijwerkingen (opvliegers), bot- en metaboolische gevolgen, zij moeten worden gezien als een laatste redmiddel."

Een chirurgische ingreep als tweedelijnsbehandeling, is effectief bij grote laesies, cysten in de eierstokken (endometriomen), situaties die resistent zijn tegen hormonale behandelingen en bij patiënten die de specialist raadplegen voor een onvruchtbaarheidsprobleem.

7. Wat kan de apotheker suggereren om pijn te beheersen?

Paracetamol is de eerstelijns pijnstillers voor langdurig gebruik, maar heeft in de praktijk weinig effect op de pijn bij endometriose. NSAID's hebben een bewezen werkzaamheid bij endometriose, maar zijn vanwege hun bijwerkingen niet aanbevolen voor langdurig gebruik. Ze kunnen wel af en toe worden gebruikt, eventueel gecombineerd met een hormonale behandeling.

Men kan ook niet-medicamenteuze therapieën proberen: de toepassing van warmte is populair bij veel patiënten. Yoga, acupunctuur en osteopathie zijn onderzocht (bij een klein aantal patiënten) en zorgen voor een verbeterde leefkwaliteit. Hypnose of mindfulness is niet specifiek geëvalueerd bij endometriose, maar toonde enkele voordelen aan in andere situaties van chronische pijn of dysmenorroe in het algemeen.



Verschillende ziekenhuizen bieden nu multidisciplinaire consultaties aan met aan elke vrouw en aan elke situatie aangepaste zorgen, van de diagnose tot de behandeling.

Virginie Villers

EAU THERMALE

Avène

soothing by nature



XeraCalm A.D

DE UITERST DOELTREFFENDE VERZORGING

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



Een anti-krabben ritueel voor het hele gezin.

1.

REINIGEN



Relipiderende wasolie

Fysiologisch pH
Zonder zeep, zonder parfum

2.

VOEDEN & KALMEREN



Relipiderende balsem

Kalmerend
Jeukstillend

3.

KRABBen ONMIDDELIJK
TEGEN GAAN



SOS

Verzachtend concentraat

SOS-verzorging tegen jeuk
Voedend



Een gegarandeerde **DOELTREFFENDHEID** en **VEILIGHEID**
Zonder bewaarmiddelen en zonder bewaarmiddelachtige bestanddelen.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

Pierre Fabre, een transversale aanpak van de gezondheid

Het laboratorium Pierre Fabre ziet zijn rol in een meer transversale aanpak. Een bewuste mix van vernieuwende formules en Clean Beauty bouwend op een natuurlijke, ethische, duurzame en transparante basis. Pierre Fabre brengt dan ook voortdurend innoverende producten op de markt met therapeutische oplossingen voor ieders welzijn. En steeds met respect voor het milieu.

ONTMOETING MET **KRISTEL DE BISSCHOP**, GENERAL MANAGER PIERRE FABRE BENELUX.

Wat zijn de uitdagingen en kansen in de context van veranderingen binnen de groep en de wereldwijde pandemie?

"Ik werd in 2019 general manager van Pierre Fabre Benelux en stapte dus mee in de uitvoering van de internationale veranderingen binnen de Pierre Fabre-groep. Ik leid nu de twee business units (BUs) Medical Care en Dermo-Cosmetics & Personal Care in de Benelux. 2019 was ook het jaar van een ambitieus plan voor 2020-2023 en een belangrijke stap in de geschiedenis van de groep: de definiëring van ons diepste eigen, onze kerndoelen of zeg maar: onze *raison d'être*. 'Telkens we voor een persoon zorgen, maken we de wereld een beetje beter.' De invoeging van een nieuwe organisatie conform het transformatieplan is een belangrijke uitdaging voor elke nieuwe algemeen directeur maar dat ik noodgedwongen vooral virtueel aan de slag moest, maakte het er niet makkelijker op!"

Wat zijn de hoofdpunten van het beleidsplan van Pierre Fabre?

Het bevat onder meer een doorgedreven integratie van de dermatocosmetische en farmaceutische beroepen. Deze transversaliteit tussen beide staat trouwens voor onze eigenheid. Het is precies die therapeutische verankering die een bijzonder verschil maakt in de wereldwijde cosmeticamarkt, die we willen versterken. Met de natuur als onze inspiratiebron en de patiënt/verbruiker voor wie we innoveren als drijfveer, willen we beter inspelen en voldoen aan de verwachtingen van deze wereld in verandering. Wanneer twee units geleid worden door één persoon wordt het meteen makkelijker om te zien en te bepalen waar de synergieën en kansen liggen en toe te werken naar een echte holistische benadering van de gezondheid. Sommige 'synergieën' kunnen bv. ontstaan tussen twee zonneproducten, precancereuze tumorbehandelingen zoals voor actinische keratose, doelgerichte therapie van melanomen en dermatocosmetische producten die droge huidtypes verzorgen te wijten aan chemotherapie of andere gerichte behandelingen.

In welke mate is het wereldwijde gamma van Pierre Fabre ook beschikbaar in de Benelux en wat brengt de toekomst?

Momenteel is onze afdeling oncologie en medische zorgen goed voor 44% van onze volledige portefeuille en de dermato-cosmetische met persoonlijke producten (onder meer voor mond & tanden) 56%. Onze Encorafenib/Binimetinib-behandeling heeft een VHB voor de behandeling van niet te opereren of gemetastaseerde melanomen bij volwassen dragers van een BRAF V600-mutatie. Verder willen we de portefeuille rationaliseren en tegelijk de patiënten

en verbruikers nog meer centraal stellen in de verdere ontwikkeling van ons aanbod. We willen ook ons aanbod voor de oncologie versterken en werken nu met Encorafenib op andere indicaties zoals de gemetastaseerde colorectale kanker. Een labo met complementaire oplossingen met het oog voor een transversale aanpak van de gezondheid.

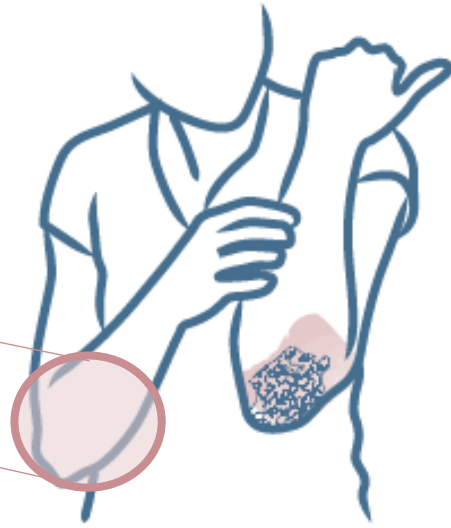
De naam Pierre Fabre staat ook voor heel wat bekende merken. Elk ervan heeft een specifiek doel maar ze hebben wel allen een ding gemeen: zorg dragen voor de persoon die het gebruikt met haar of zijn unieke eigenheid opdat zij of hij er beter van wordt.

- ➔ **Pierre Fabre Healthcare:** producten voor de preventie, verlichting of genezing van dagelijkse kwalen.
- ➔ **Pierre Fabre Oral Care:** gamma voor mond- en tandzorg.
- ➔ **Natureactive:** gezondheids- en welzijnsproducten op basis van natuurlijke, werkzame stoffen (fytotherapie, aromatherapie en voedingssupplementen).
- ➔ **Pierre Fabre Dermatologie**
 - **Eau Thermale Avène:** een gamma gericht op de gevoelige huidtypes. De hoofdrol speelt hier het Thermaal Water van Avène met zijn unieke biologische en minerale samenstelling waarvan de effectiviteit is aangetoond door ruim 150 wetenschappelijke studies. Dit bijzondere water is bekend om zijn kalmerende, irriteremmende en verzachtende eigenschappen in de behandeling van huidziekten. Het merk is trouwens ook nauw betrokken bij maatschappelijke initiatieven zoals Skin Protect, Ocean Respect en Eau Thermale Avène Skin & Cancer.
 - **A-derma:** een kind van de wetenschap en de natuur met een hygiëne- en verzorgingsgamma op basis van de dermatologische haver Rhealba® dat de meest fragiele huidtypes beschermt en verzorgt.
 - **Ducray:** dankzij zijn dubbele ervaring met huid en haar verzorgt dit merk de patiënten met dagelijkse problemen en draagt het bij tot hun welzijn.
 - **Klorane:** een botanische tuin met heel wat haarverzorgingsproducten.
 - **Furterer:** een gamma voor de verzorging van de hoofdhuid en haren op basis van etherische oliën.
 - Geneesmiddelen voor de behandeling van huidziekten met als belangrijkste segmenten: de kinderdermatologie, de psoriasis en de onco-dermatologie.
- ➔ **Pierre Fabre Oncologie:** producten voor de behandeling van sommige melanomen.

Nathalie Evrard

WIST U DAT?

uit wetenschappelijke studies is gebleken dat de huidbarrière buiten de psoriasisplaques ook is gewijzigd met als gevolg dat deze dient verzorgd te worden? ⁽¹⁻²⁾



NIET-KLEVENDE
TEXTUUR



KERTYOL P.S.O.

HUD MET NEIGING TOT PSORIASIS

HYDRATERENDE BALSEM

1 toepassing per dag op het volledige lichaam

Na 1 maand,
- 59% **gevoel van jeuk** ^{(3)*}

Na 1 week,
- 47% **droge huid** ⁽³⁾

Kan gecombineerd worden met medicatie

*Als gevolg van een droge huid

(1) CLARK R.; resident memory T cells in human health and disease. Sci Transl Med. 2015; 7(269). (2) KEERMAN M., KOKS S., REIMANN E., PRANS E., ABRAM K., KINGO K. Transcriptional landscape of psoriasis identifies the involvement of IL36 and IL36RN. BMC Genomics. 2015;16:322. (3) Klinische en waargenomen doeltreffendheid bij 41 proefpersonen met lichte tot matige psoriasis op het lichaam, 1 toepassing per dag op het hele lichaam gedurende 4 weken

89 % van de kinderen met eczeem slaapt moeilijk⁽¹⁾

Naast pijn, droge huid en jeuk heeft atopische dermatitis (AD) ook een enorme impact op de leefkwaliteit. 89% van de kinderen met eczeem lijdt aan slaapstoornissen tijdens crisis en 60% heeft ook leerproblemen.

AD is een veel voorkomende, chronische huidziekte die tijdens de eerste levensjaren optreedt en de algemene gezondheid en ontwikkeling van een kind ingrijpend kan beïnvloeden. Corticosteroiden blijven de belangrijkste behandeling voor deze ziekte en recente studies blijven ons geruststellen over de mogelijke bijwerkingen van deze langdurige behandelingen, vooral bij jonge kinderen. Naast deze farmacologische behandeling omvat de algemene behandeling van de ziekte ook nog:

De ouders informeren over de chronische en onvoorspelbare aard van de ziekte, en dat ondanks alle inspanningen ook een recidief kan optreden.

De beoordeling van de aangetaste toestand van de huidbarrière en het belang van de gepaste huidverzorging.

Het vermijden van triggers.

Een multidisciplinaire benadering van de ziekte aanraden om zo effectief mogelijk een duurzaam welzijn te bekomen voor deze patiënten.

Interventie door middel van opleiding

Het hele team rond de patiënt moet zijn kennis van de verscheidenheid beschikbare behandelingen inzetten om een gepersonaliseerde therapeutische strategie op te stellen, aangepast aan de leeftijd van de patiënt, zijn behoeften, de omvang en de plaats van de AD en de algemene ziekteontwikkeling. Om een optimale naleving van de behandeling te garanderen, moet men bijzonder gevoelig zijn voor de bezorgdheid van de ouders over deze ziekte en over de mogelijke reële of waargenomen bijwerkingen van de beschikbare behandelingen.

Een effectieve aanpak omvat ook de strikte controle van veranderingen in de ziektestatus (bijv. tijdens recidieven) en moet een vervolgbehandeling voorzien bij de overgang van de behandeling van een acute recidief naar een chronische onderhoudstherapie.



Wanneer u de patiënt en het gezin grondig voorlicht over de vele mogelijke behandelingsopties, inclusief de toepassing van verzachtende producten, kan onmiddellijk een gepaste reactie op de ziekte worden gegeven.

Wist u dit?

Studies toonden aan dat de juiste en regelmatige toepassing van een verzachtend middel de slaap verbetert bij 3 van de 4 patiënten.

Interventie door middel van opleiding

Voorlichting is fundamenteel om het gezin van de patiënt een realistisch beeld van de ziekte te geven, gezien de complexe en chronische aard van AD.

Een gerandomiseerde gecontroleerde studie in meerdere centra vergeleek kinderen met AD van wie de ouders een intensieve opleiding van 6 weken hadden gehad met kinderen van wie de ouders geen vorming had gekregen. De onderzoekers leerden de ouders van kinderen met AD leeftijdsgeschiedte interventies in 7 Duitse ziekenhuizen. Deze opleiding werd georganiseerd volgens leeftijdsgroepen, met aparte wekelijkse sessies voor de ouders van kinderen van 3 maanden tot 7 jaar, 8 tot 12 jaar en 13 tot 18 jaar. Vergeleken met kinderen van ouders die de training niet hadden gekregen, vertoonden patiënten in de 3 behandelingsgroepen hogere resultaten voor verbetering van de subjectieve leefkwaliteit en lagere objectieve metingen van de ernst van het eczeem gedurende een periode van 12 maanden⁽²⁾.

Goed om te weten

Deze 'AD-scholen' bieden dit interventiemodel aan door middel van voorlichting in verschillende dermatologische afdelingen van ziekenhuizen. Het is een effectieve manier om te communiceren hoe om te gaan met AD die een lange en soms gecompliceerde behandeling vergt. Deze 'opleiding' verbetert de therapietrouw en biedt de patiënt dus een betere leefkwaliteit.

Ann Daelemans

Referenties: 1. Dermocosmetisch marktonderzoek uitgevoerd door IQVIA en andere partners (Ipsos, TNS) tussen september 2017 en augustus 2018 met dermatologen uit 62 landen / 2. Staab D, Diepgen T, Fartasch M, et al. Age related, structured educational programmes for the management of atopic dermatitis in children and adolescents: multicentre, randomized controlled trial. *BMJ*. 2006;332(7547):933-938

De microbiota schetsen het lichaam

Het microbioom duikt steeds meer op in steeds meer medische specialiteiten. Het microbioom is alomtegenwoordig in de wetenschappelijke wereld van vandaag en dit gaat van de gastro-enterologie, neurologie tot de dermatologie. Het microbioom van de huid is de 3^e qua dichtheid, samen met het speeksel, na de dikke darm en de tandplaque.

Op basis van de hoeveelheid onderzoek over dit onderwerp, suggereert alles dat de huidhygiëne en de aanpak van met name inflammatoire huidpathologieën, niet zonder het behoud of zelfs het herstel van de barrièrefunctie van de huid kan.

De huidmicrobiota bevatten zo'n 100 miljard bacteriën verdeeld in vier grote stammen (= phyla) ongeacht de anatomische locatie:

1. **actinobacteriën** zijn goed voor meer dan de helft (inclusief corynebacteriën en cutibacterium acnes),
2. **firmicutes** (inclusief Staphylococcus aureus);
3. **proteobacteriën** (enterobacteriën);
4. **en tot slot de bacteroidetes** (anaerobe bacillen).

De huid wordt beïnvloed, via de modulatie van de immuunrespons, door de darmbacteriën (99% anaeroob), met name de Fæcalibacteria en Akkermensia. Deze cutane 'biogeografie' die verschijnt vanaf de leeftijd van 3 maanden, wordt geleidelijk opgebouwd (firmicutes, dan volgen de actinobacteriën...).

Het gaat om drie gebieden:

1. **het vochtige gebied** (oksel en lies, de speeltuin voor stafylokokken en corynebacteriën),
2. **het sebum gebied** (hoofd en romp),
3. **het droge gebied** (handen en billen, waar verschillende stammen naast elkaar bestaan).

De huid bevat ook resident Grampositieve microbiota (S. dermidis, corynebacteria, cutibacterium acnes) en voorbijgaande Gramnegatieve uit het spijsverteringskanaal: de E. coli, die niet aangepast zijn aan de huid, en bijvoorbeeld op de huid terechtkomen door contact.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

"De huidmicrobiota zijn specifiek voor elk individu en onderscheiden zich en worden gedefinieerd door hun niet-dominante soort", zegt **professor Geneviève Hery-Arnaud, microbioloog aan de CHRU van Brest**. De huidmicrobiota gedragen zich als een bioreceptor van hun omgeving, de hygiëne, de cosmetica (schadelijke vloeibare zepen)...

ductlijnen aan voor de microbiota van de huid en er worden steeds meer vochtinbrengende crèmes geformuleerd met pre-, pro- en postbiotica om deze microbiota te beschermen en de afbraak ervan tegen te gaan. De integriteit van de huid en haar lagen blijft vandaag een prioriteit om deze huidmicrobiota in stand te houden.

De kwaliteit van de huid heeft immers een directe invloed op de micro-organismen die op het oppervlak aanwezig zijn. Ze zijn geconditioneerd en gedijen volgens het microbioom dat bij hen past. Als dit wijzigt of verandert door xenobiotica, een verandering in pH of zelfs vochtigheid, zal het uit balans raken en plaats maken voor huidstoringen die kunnen uitgroeien tot fysiek of esthetisch ongemak, wat soms uiteindelijk ook kan resulteren in heuse pathologieën.

De huidmicrobiota: een ecosysteem betrokken bij veel pathologieën

De dysbiose (afname van de darmflora) met een grotere diversiteit van bacteriële microbiota zou de basis kunnen zijn van de pathogenese van hidradenitis suppurativa, acne en mogelijk psoriasis. Het is dan ook bekend dat patiënten met acne stammen van Propionobacterium acnes dragen die anders zijn dan deze die bij andere mensen aanwezig zijn. Op een atopische huid dragen vervolgens ongewenste micro-organismen (Staphylococcus aureus) bij tot het ontstaan en het versterken van de ontstekingslus.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Dr Bruno Sassolas, dermatoloog ook bij deCHRU Brest.

"Er is een specifieke dysbiose, atopische dermatitis (AD) of psoriasis, vastgesteld," meldt Dr. Bruno Sassolas, "gekenmerkt door een overvloed aan S. aureus bij AD, verschillende soorten corynebacteriën bij psoriasis". Afgezien van de verschillen in de samenstelling van de huidmicrobiota, verschillen ook de transcriptomen die door de genen worden gedragen, afhankelijk van de pathologie. "Het aanbrengen van bacteriën (Roseomonas-mucosa) op een atopische huid is een aanwijzing", sluit hij nog positief af.

Ann Daelemans

Ideeën voor cosmetica

De cosmetica-industrie en wetenschappers begrijpen heel goed dat de microbiota van de huid een cruciale rol spelen in de barrière- en immuunfunctie tegen ziekteverwekkers. Er komen nieuwe pro-

Referentie: op basis van de mededelingen van Prof. Geneviève Hery-Arnaud en Dr. Bruno Sassolas en Rozenn Le Berre tijdens de 'Journées dermatologiques de Paris virtuelles (1-5 december 2020) .

Eucerin®

ZACHTE DOUCHEPRODUCTEN DIE HET MICROBIOOM VAN DE HUID BESCHERMEN

BESCHERMEN HET
MICROBIOOM
VAN DE HUID



Het **MICROBIOOM VAN DE HUID** is een schild van bacteriën, van nature aanwezig op de huid en belangrijk om haar gezonde uitstraling te behouden

HET pH5 GAMMA, MET ZACHTE DOUCHEPRODUCTEN:

- ! Heeft geen invloed op het natuurlijke evenwicht van het microbiom
- ! Bevat **Dexpanthenol** dat bekend is om zijn herstellende eigenschappen
- ! De huid krijgt **meer weerstand** en is **minder gevoelig** voor invloeden van buitenaf
- ! Ideaal voor de verzorging van de **gevoelige en droge huid** van het hele gezin

**UITSTEKENDE DOELTREFFENDHEID EN HUIDVERDRAAGZAAMHEID
BIJ EEN GEVOELIGE EN DROGE HUID**



KLINISCH BEWEZEN
GESCHIKT VOOR BABY'S*,
KINDEREN EN VOLWASSENEN

* Met uitzondering van de Douche Olie en de Handreinigingssolie, vanaf 3 jaar

VERKRIJGBAAR IN UW
APOTHEEK EN PARAFARMACIE

Zorgen de mondkapjes voor koortsblaasjes?

Koortslip (of koortsblaasjes of labiale herpes) wordt veroorzaakt door het herpes simplex-virus 1, dat in het lichaam aanwezig blijft na een eerdere primaire infectie.

De primaire herpesinfectie is belangrijk en een nieuw of schoon mondkapje kan niet het eerste contact met het herpesvirus veroorzaken. Het HSV-1-virus wordt immers overgedragen door direct contact (zoenen bv.) of door speeksel. Het virus dringt tijdens de besmetting de mondslimvlies binnen. Dit eerste contact met het herpesvirus komt het vaakst voor in de kindertijd. We kunnen ons zelf dus niet besmetten. Het herpesvirus dat in ons lichaam sluimerend aanwezig is, kan echter op elk moment, door verschillende triggers (gelijktijdige infectie, zon, hitte, vermoeidheid, enz.), opnieuw verschijnen en zich vermenigvuldigen door de aanvankelijk geïnfecteerde huid aan te vallen om opnieuw koortsblaasjes te ontwikkelen. Opgelet: u mag herpes niet verwarren met 'maskne', de nieuwe benaming voor het uitbreken van acne onder een mondkapje.

Dit komt vaker voor dan herpes en in twee vormen: ofwel gaat het om een reactie met zwarte puntjes (mee-eters) en verhardingen ofwel eerder inflammatoir met roodheid, folliculitis en pijn.



Vragen van patiënten

Uw advies

- Het masker is hyperpersoonlijk, nooit een masker dragen dat al door iemand anders is gebruikt.
- De voorkeur geven aan maskers van topkwaliteit en ze minstens om de 4 uur vervangen en bij een herpesuitbraak elke twee uur.
- Herpetische laesies beschermen met pleisters die het genezingsproces versnellen. Ze fungeren als een schild die het besmettingsrisico verminderen.



Door dat mondkapje heb ik opnieuw acne. Wat kan ik doen?

Mascne is een neologisme dat vorig jaar opdook in de dermato-cosmetica. Het is de samentrekking van masker en acné en staat voor de irritaties, puistjes en andere onvolmaaktheden veroorzaakt door het beschermende mondkapje of mondkapje. De verkoop van huidverzorgingsproducten voor acne steeg met 7% in de drie maanden tussen juni en augustus 2020, vergeleken met dezelfde periode in 2019. Dat leren ons alleszins de laatste cijfers van The NPD Group. De 'bedekking' van de

huid die dat niet echt is gewend, resulteert vrijwel onmiddellijk in een verstoring van het ecosysteem van de huid op die plek. Het evenwicht van de hydrolipidenfilm raakt immers verstoord. De pH wordt iets minder zuur, ziektekiemen vermenigvuldigen zich en de huid produceert meer talg; de ideale omstandigheden dus voor een ontsteking en het mogelijke ontstaan van comedonen en knobbeltjes.

Wanneer een vette huid acne vertoont, gaat het dragen van een mondkapje gepaard met reactieve hyperseborroe. De acne zal daarom blijven of zelfs nieuw leven worden ingeblazen. U kunt in dit geval een gebruik van vloeibare en lichte cosmetica aanbevelen.

Het opnieuw verschijnen van acne op het gezicht vereist een passende lokale aanpak op basis van cosmetische producten of antiborroïsche, zuiverende en keratolytische behandelingen.

Compeed®

PATCH TEGEN KOORTSBLAASJES



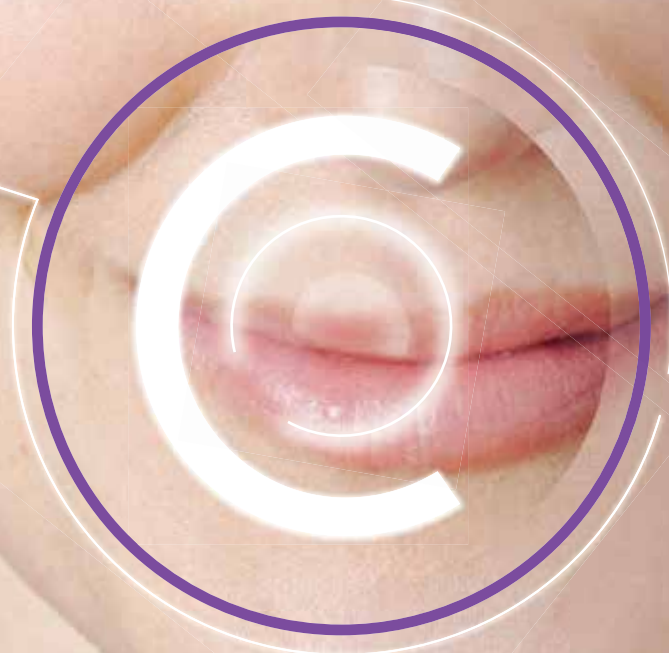
VERSNELT DE GENEZING



WERKT TOT 12 UUR NON-STOP*



VIRUSSCHILD



COMPEED® Patch tegen Koortsblaasjes met Applicator

15 stuks

CNK: 4156 – 782

Apothekerprijs € 7,78

Aanbevolen publieksprijs € 11,95

Vervangt COMPEED® Invisible Patch Koortsblaasjes (15 st) – CNK 2261-048



* Individuele ervaringen kunnen variëren.

Referenties: Karlsmark T, Goodman JJ, Drouault Y, Lufrano L, Pledger GW. Randomized clinical study comparing COMPEED® cold sore patch to acyclovir cream 5% in the treatment of herpes simplex labialis. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2008; 22 (10): 1184-1193.

COM-ADV-0321-BE-005 - maart 2021

Is jouw immuniteit goed gewapend ?

Ondersteun je immuunsysteem* !



- **D-Pearls 3000** bevat 75 µg natuurlijk vitamine D₃^{*}, opgelost in een hoogwaardige koudgeperste 'extra vierge' olijfolie.
- **SELENIUM+ZINC** bevat de vitaminen A, B₆^{*}, C^{*}, E en de sporelementen selenium^{*} en zink^{*}.

+ Beschikbaar in de apotheken

** Draagt bij tot het behoud van een goede werking van het immuunsysteem.*

Biologische beschikbaarheid en opname van de twee producten zijn goed gedocumenteerd.

 **Pharma Nord**
Innovierend voor de gezondheid



Defatyl Immunity van MELISANA, een betere weerstand en energie

Dit voedingssupplement draagt bij tot de goede werking van de weerstandsreactie en het behoud van de energie.

De formule

- **Vitamine C** die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem en beperkt de vermoeidheid.
- **Vitamine D3** draagt ook bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
- **Zink** en selenium ondersteunen de normale werking van het immuunsysteem.
- **L-carnitine** werkt in op de basis van de Krebs- of citroenzuurcyclus waar de aminozuren omgezet worden in energie.
- **L-arginine** is een semi-essentieel aminozuur dat wordt aangemaakt door het lichaam.
- **L-glutamine**, is het meest voorkomende aminozuur in het menselijk lichaam. Het is betrokken bij de synthese van veel eiwitten in het lichaam die worden aangetroffen in de structuur van de spieren en de huid, in het immuunsysteem en in het spijsverteringsstelsel.

Het gebruik

2 tabletten per dag – 's ochtends na de maaltijd.

De prijs

Verpakking met 60 capsules: 19,95€

Marevan® van de laboratoires Therabel

Vanaf 03/01/21 wordt de nieuwe verpakking van Marevan® 5 mg (60 tabletten) vergoed in categorie B.

Sinds dan bedragen de publieksprijs van Marevan 5 mg van 60 tabletten 7,57 € en de apothekersprijs 2,61 €.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met medinfo@therabel.com of 02 - 370.46.11.

Arkocapsules Cannabis sativa

De laboratoria Arko-pharma, gespecialiseerd in fytotherapie en voedingssupplementen, innoveren en lanceren de Arkocapsules Cannabis sativa. De olie uit 1ste koude persing bevat een schat met voedingsvoordelen dankzij zijn rijkdom aan onverzadigde vetzuren en een uitstekend evenwicht tussen omega 3 en omega 6.

Het gebruik

Vanaf 15 jaar
1 capsule per dag.

De prijs

11,55€



Grote verpakking 200 capsules Creon 35.000 (pancreatine)

Viartis blijft innoveren en brengt een nieuwe verpakking met 200 caps Creon 35.000 op de markt, ter ondersteuning van volwassen patiënten met chronische pancreatitis, mucoviscidose en pancreaskanker.

De prijs

112, 89€

Na terugbetaling:

Cat A: 0€ - Cat B: 15€

NIEUW !



Biocondyl en Mobilityl Max Pack van de Laboratoires TRENKER, steeds beweeglijker

De combinatie van deze twee voedings-supplementen zorgt ervoor dat de beweeglijkheid van de gewrichten behouden blijft. Na verloop van tijd kan de slijtage van het kraakbeen leiden tot gewrichtsproblemen en -ongemakken. De suppletie met glucosamine, chondroitine en kurkuma kan de beweeglijkheid van gewrichten helpen ondersteunen.

De formule

Biocondil is samengesteld uit D-glucosaminehydrochloride, chondroitinesulfaat en vitamine C. Mobilityl Max bevat dan weer vier plantenextracten - Curcuma longa, Boswellia serrata, Kaempferia galanga en Piper nigrum – die zorgen voor de algemene ondersteuning van de gewrichtsmobiliteit.

Het gebruik

2 Biocondil-tabletten + 1 Mobilityl-capsule in te nemen met een glas water, bij voorkeur tijdens de hoofdmaaltijd.

De prijs

Kuur van 3 maanden (180 + 90 capsules): 99,95 €

Kuur van 1 maand (60 + 30 capsules): 39,90 €





Happi Mood Original + Zink van HAPPI MOOD, topper voor immuniteit

Dit voedingssupplement is gebaseerd op de toevoeging van zink aan de originele formule op basis van safranal, een natuurlijke pijnstillende die inwerkt op de balans van het zenuwstelsel en op het energieniveau. De eigenschappen van het zink in deze nieuwe capsules, geassocieerd met druivensap, zijn talrijk. Het zal in het bijzonder de immuniteit helpen te versterken en u helpen het einde van de winter goed beschermd door te komen. Het supplement versterkt ook het geheugen en verlengt de concentratie.

De prijs
Kuur van 20 dagen: 36,00€

Q10 Green van PHARMA NORD, ideaal voor veganisten

Dit voedingssupplement biedt het co-enzym Q10 aan dat essentieel is voor de normale werking van alle weefsels vanwege zijn rol in het proces van cellulaire energieproductie. De zorgvuldig ontwikkelde Phyto-caps™ vormen een nieuwe generatie 100% plantaardige zachte capsules. Q10 Green bevat geen dierlijke producten (en alcohol) en voldoet dus aan veel diëten, waaronder het vegetarische, veganistische, halal en koosjer dieet.

De prijs
Verpakking met 60 capsules: 42,50€



Rêve de Miel® van NUXE, routine voor propere handen

Deze twee verzorgingen zijn geformuleerd met verzachtende glycerine en alcohol van plantaardige oorsprong. Ze maken de handen schoon, voegen een heerlijk parfum toe met een honingzoete zoetheid en een licht vleugje citrus. Twee essentiële zaken om altijd bij de hand te hebben.

De prijs
Gel, tube 30ml: 4,20€
Spray 100ml: 9,90€

Tolérance Control van AVENE, de verzachtende aanpak voor een gevoelige huid.

Dit gamma behandelingen is aangepast aan de meest gevoelige huid en maakt het mogelijk om de hyperreactiviteit te beheersen dankzij een biotechnologisch werkzame stof van de 3e generatie, afgeleid van de microbiota van het Thermaal Water van Avène: D-Sensinose™. Het is de eerste postbiotische stof die in staat is om direct in te werken op de sensorische neuronen die in de huid aanwezig zijn om alle overgevoeligheden van de huid te beheersen: door de afscheiding van de substantie P te remmen, door de resterende irritatie te beperken en de huidbarrière te versterken. De huid wordt daardoor onmiddellijk en langdurig gekalmeerd. Dit gamma heeft ook een hoge huid- en oculaire tolerantie bij kinderen en volwassenen.



De prijs
Reinigende Lotion gel flesje 200ml: 12,50€ / flesje 400ml: 19,50€
Herstellende verzachtende crème - pompflesje 40ml: 22,90€
Herstellende verzachtende balsem - pompflesje 40ml: 22,90€

Bronze Teint Lichte Huid van OENOBIOL, het zonnebaden goed voorbereid



Het gebruik

Een optimaal resultaat haalt men met een behandeling van 2 à 3 maanden, tot het gewenste resultaat is bereikt.

De formule

Samengesteld uit lycopen, tagetes, zeaxanthine, astaxanthine, fytoeen, fytoflueen en kurkuma. Het bevat ook koper dat bijdraagt tot de normale pigmentatie van de huid en vitamine E dat de bescherming van de cellen tegen de oxidatieve stress bevordert.

De prijs
Verpakking met 30 capsules: 25,90€

WEDSTRIJDEN



TE
WINNEN

- ▶ 1 Weekend strandtas
- ▶ 1 Bariéderm-CICA Daily GEL - CRÈME
- ▶ 1 Bariéderm-CICA Daily SERUM



URIAGE
EAU THERMALE

Arkopharma
LABORATOIRES

DE INTELLIGENTIE VAN DE NATUUR

TE
WINNEN



VOOR IEDERE BEHOEFTE HEEFT DE NATUUR EEN OPLOSSING... KIES DIEGENE DIE U HET BESTE UITKOMT:

1/ PACKS ARKOCAPSULES (Levertraanolie, Spiruline, Ginseng) om Tonus en Vitaliteit te herwinnen

2/ PACKS ARKOCAPSULES AFLSANKEN (Konjac, Groene Thee, Moerasspirea) om uw programma in 3 stappen te creëren

Voedings-
supplementen

www.arkopharma.be

30 ML
36,90€



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

98% van natuurlijke oorsprong
Met drakenfruitextract rijk aan vitamine C

TE
WINNEN

GEL-CRÈME TEKENEN VAN VEROUDERING EN VERMOEDIDHEID

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



50 ML
32,90€

APIVITA



OM TE WINNEN stuur je een mail naar info@pharmateam.be
(met de naam van de wedstrijd met alle gegevens van de apotheek) en dit **VOOR 15 APRIL 2021**

Geïrriteerde, droge of vermoeide ogen?

Homeoptic!



Zonder bewaarmiddelen

Geen minimumleeftijd



1. NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: HOMEOPTIC, oogdruppels, oplossing 2. KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING: Euphrasia officinalis 3DH 1,00 %; Calendula officinalis 3DH 0,25 %; Magnesia carbonica 5CH 0,25 %; Voor één unidosis van 0,4 ml. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1. 3. FARMACEUTISCHE VORM: Oogdruppels, oplossing als heldere, kleurloze vloeistof. 10 unidosissen, 30 unidosissen. 4. KLINISCHE GEGEVENS: 4.1 Therapeutische indicaties Homeopathisch geneesmiddel dat homeopathische bestanddelen bevat die traditioneel gebruikt worden bij irritatie van of last aan de ogen, van diverse oorsprong (droogte van de oogslimvliezen, vermoeidheid van de ogen, stof, na het zwemmen in zee of zwembad). 4.2 Dosering en wijze van toediening Dosering Eén tot twee druppels in elk oog, 2 tot 6 keer per dag. Indien de symptomen erger worden of langer dan 2 dagen aanhouden, dient u een arts te raadplegen. De behandeling stoppen wanneer de symptomen verdwenen zijn. Wijze van toediening • Het aluminium zakje openen. • Een unidosis losmaken van de strip. Het zakje met de andere unidosissen terug goed afsluiten door de geopende zijde dicht te plooiën. • De unidosis openen door het uiteinde los te draaien. Het onderste ooglid iets naar beneden trekken terwijl u naar boven kijkt. Een druppel laten vallen tussen het ooglid en de oogbol (in de conjunctivale zak). 4.3 Contra-indicaties Overgevoeligheid voor (één of meerdere van) de werkzame stoffen of voor de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen. Overgevoeligheid voor één van de planten van de Asteraceae-familie (Composieten). Een arts moet snel geraadpleegd worden: • wanneer de irritatie samen met ettervorming voorkomt (wanneer de oogleden bij het ontwaken aan mekaar plakken); • in het geval van heftige pijn, van directe shock, van verwonding. 4.4 Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik Enkel te gebruiken bij niet ernstige aandoeningen. Indien de symptomen erger worden of langer dan 2 dagen aanhouden, dient u een arts te raadplegen. 4.5 Interacties met andere geneesmiddelen en andere vormen van interactie Er zijn geen verwachte interacties. 4.6 Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding Zwangerschap: Er bestaan geen gegevens over het gebruik van dit geneesmiddel bij zwangere vrouwen. Er wordt geen enkel effect verwacht op de zwangerschap omdat de systemische blootstelling aan de actieve bestanddelen van HOMEOPTIC verwaarloosbaar is. Voor zover gekend mag HOMEOPTIC probleemloos gebruikt worden tijdens zwangerschap. Borstvoeding: Er bestaan geen gegevens over het gebruik van dit geneesmiddel bij het geven van borstvoeding. Er wordt geen enkel effect verwacht bij de zuigeling omdat de systemische blootstelling aan de actieve bestanddelen van HOMEOPTIC verwaarloosbaar is. Voor zover gekend mag HOMEOPTIC probleemloos gebruikt worden tijdens de borstvoeding. Vruchtbaarheid: Er bestaan geen gegevens over de invloed van Homeoptic op de vruchtbaarheid. Er wordt geen enkele invloed verwacht op de vruchtbaarheid omdat de systemische blootstelling aan de actieve bestanddelen van Homeoptic verwaarloosbaar is. Voor zover gekend mag Homeoptic probleemloos gebruikt worden. 4.7 Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen HOMEOPTIC heeft geen invloed op de rijvaardigheid en op het vermogen om machines te bedienen. 4.8 Bijwerkingen Er zijn geen bijwerkingen gekend. 4.9 Overdosering Volgens het homeopathisch principe is de werking gerelateerd aan de verdunningsgraad en niet zozeer aan de dosering. Wanneer u een dubbele dosis gebruikt, zal het effect daardoor niet sterker zijn. Wanneer u meer HOMEOPTIC druppels heeft ingedruppeld dan nodig, zijn bijgevolg geen bijwerkingen te verwachten. 5. FARMACOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN: 5.1 Farmacodynamische eigenschappen Het gebruik van dit geneesmiddel berust op het traditioneel homeopathisch gebruik van zijn bestanddelen. 5.2 Farmacokinetische eigenschappen Niet van toepassing. 5.3 Gegevens uit het preklinisch veiligheidsonderzoek Er zijn geen bijkomende belangrijke niet-klinische gegevens voor de voorschrijver die niet reeds in deze SPK vermeld staan. 6. FARMACEUTISCHE GEGEVENS: 6.1 Lijst van hulpstoffen Natriumchloride, gezuiverd water 6.2 Gevallen van onverenigbaarheid Niet van toepassing. 6.3 Houdbaarheid 3 jaar. 6.4 Speciale voorzorgsmaatregelen bij bewaren Voor dit geneesmiddel zijn er geen speciale bewaarcondities. 6.5 Aard en inhoud van de verpakking 10, 20 of 30 wegwerpbare unidosissen van 0,4 ml in polyethyleen, verpakt per 5 in een aluminium zakje. 6.6 Speciale voorzorgsmaatregelen voor het gebruik en het verwijderen • Vermijd, tijdens het toepassen, elk contact tussen de unidosis en de oogbol en/of wimpers. • Bewaar geen geopende unidosissen. Gooi, na elk gebruik, de unidosis weg. • In het geval van behandeling met een andere oogdruppel dient een periode van 15 minuten tussen de behandelingen gerespecteerd te worden. 7. HOUDER: BOIRON 2 avenue de l'Ouest Lyonnais 69510 Messimy Frankrijk 8. NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN: HO-BE474533 9. DATUM VAN EERSTE VERLENING VAN DE VERGUNNING/HERNIEUWING: Datum van eerste verlening van de vergunning: 08/06/2015. Datum van laatste verlenging: 17/03/2020 10. DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST: 28/11/2019

Vrije aflevering



Uw gezondheid verdient het grootste respect