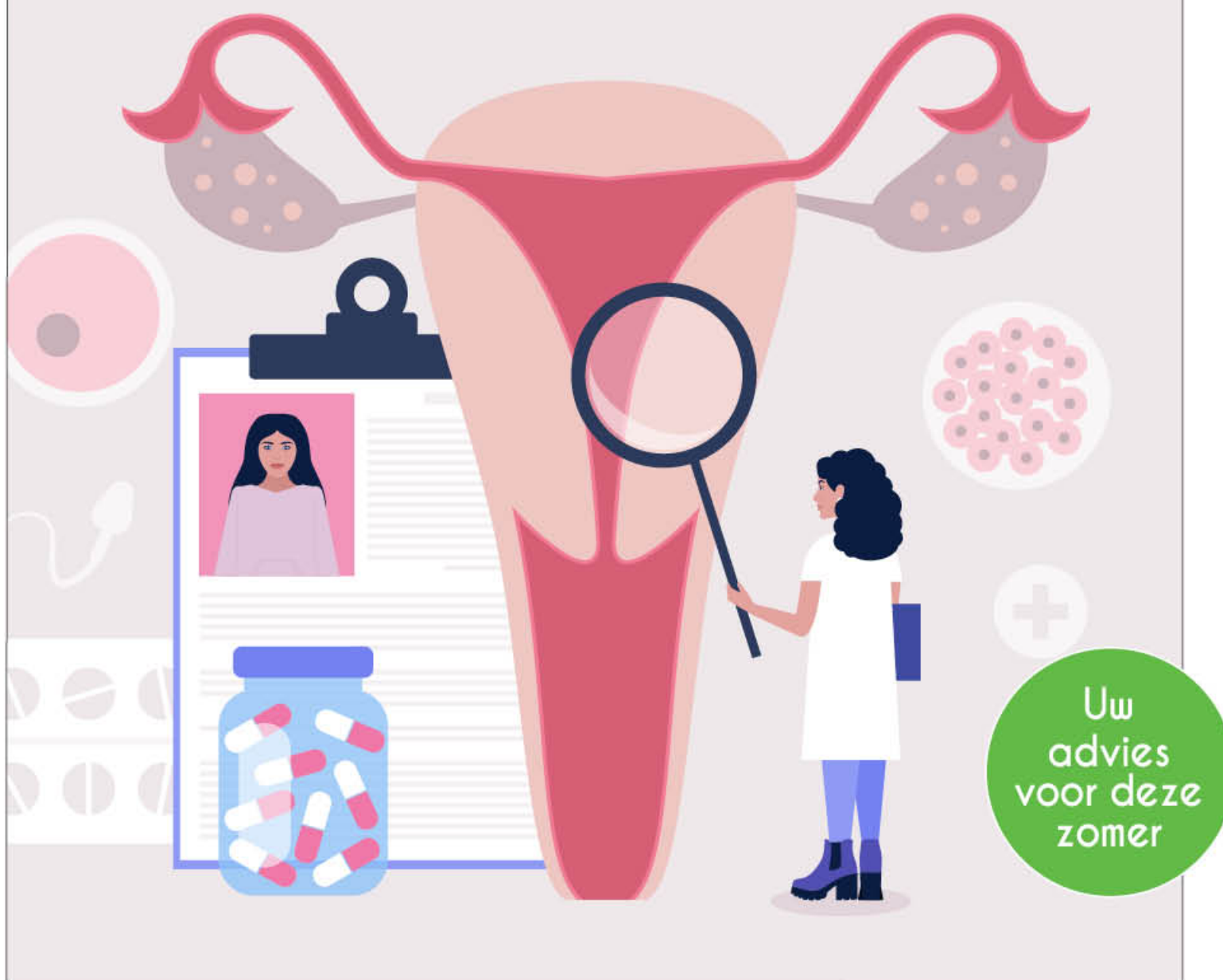




► Dossier INTIEME ONGEMAKKEN



Beroep

DE IMPACT VAN
COVID-19 OP DE
OTC-MARKT

Gezondheid

DE HUID EN
DE ZON

Gezondheid

HET DARMMICRO-
BIOM IS NOG
STEEDS RELEVANT

Dieren

DE VLOOIEN-
BESTRIJDING

Hansaplast



VOORKOM INFECTIES TOT 2X SNELLERE WONDGENEZING**



REINIGEN

met de Reinigungs-spray om het risico op infecties te verminderen



BESCHERMEN

met onze pleisters die 99% van de bacteriën blokkeren*



GENEZEN

met Wondhelende Zalf, helpt littekens te verminderen

*Hansaplast pleisters beschermen tegen vuil en bacteriën.

**Hansaplast wondhelende zalf geneest tot 2x sneller vergeleken met een onbehandelde wond

Deze Hansaplast producten zijn medische hulpmiddelen. Lees vóór gebruik eerst het etiket en de productinformatie.



We hebben er lang op gewacht maar nu komt de vakantie er echt aan!

De kans om (misschien) de grens over te steken en ergens ver, of minder ver, alles los te laten. Een trager ritme te vinden, te rusten en gewoon te genieten van het moment. Aan de rand van een zwembad, op een strand of gewoon met het gezin of vrienden.

Maar kunnen we echt wel alles 'loslaten' in deze bijna post-covidtijden en 'zorgeloos genieten'? De gezondheidscrisis zorgde voor een doorbraak van het thuiswerk. En daarover zijn de meningen verdeeld: sommigen loven het, anderen wijzen op de nadelen. Ook al blijkt dat de Belgen hun ritme hebben gevonden in het thuiswerk (65% van hen meent dat ze productiever zijn en 84% wil wel twee dagen per week thuis blijven werken of zelfs meer), toch blijven er enkele onzekerheden.

Zo is er bv. het feit dat het risico op een CVA voor wie meer dan 55 uur per week thuis werkt 35% hoger is dan voor zij die 35 tot 40 uur werken. De WHO drukte dan ook zijn ongerustheid uit over dit fenomeen waarbij het aantal uren telewerk (gemiddeld) 10% toenam tijdens de lockdown.

Een studie van begin dit jaar wees uit dat 64% van de Belgen erkent dat hun workload thuis tijdens de lockdown hoger was dan voor de covidepidemie. Voor de meeste werknemers is het evenwicht tussen werk en privéleven verstoord. En precies daar schuilt volgens nogal wat experts het probleem en zelfs een gevaar.

Werk mag dan wel voor velen een belangrijke bron van stress zijn, eraan denken is dat evenzeer. Men moet ook rekening houden met het psychische aspect en durven 'los te laten', 'te lachen', 'het wat minder serieus te nemen' en met volle teugen te genieten van de vakantie, natuurlijk. Of zoals de Franse zanger Henri Salvador ooit zong: "Werken is gezond, niks doen is gezond blijven."

We wensen u een prettige vakantie!

De redactie

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	Wat voor echt nieuws in de apotheek?	04-05
Beroep	De impact van covid-19 op de OTC-markt	06
Dossier Intieme ongemakken	Het behoud van het beschermende evenwicht van het vaginale microbiom	10
	Alle vaginale infecties zijn geen mycoses	12
	8 soa's die blijven	13-15
	Uw OTC-advies bij pijnlijke maandstonden	17-18
	Vulvovaginale atrofie, hoe kunt u adviseren?	21-22
Gezondheid	Het darmmicrobiom is nog steeds relevant	24
	Uw reisadvies	27-29
	Kies en leg het goede verband	31
	Zon en huid, altijd oppassen geblazen	33-34
	De ogen en de zon	35
Dieren	Waarom een antivlooiën-behandeling niet altijd slaagt. En wat men moet doen	37-38
In het kort		39
Wedstrijden		40
Nieuws		41-42



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 155 - JUNI 2021 - TARIEF 1,50€

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

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

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

Orale semaglutide

Orale semaglutide (Rybelsus®) is de eerste van de GLP-1-analogen die oraal wordt toegediend. Dit biedt een voordeel op het vlak van de therapietrouw. Het wordt voorgesteld bij type 2-diabetes als aanvulling op de aanpassing van de levensstijl na het falen van metformine als monotherapie. De orale semaglutide gaat over het algemeen gepaard met gewichtsverlies. De meeste bijwerkingen zijn gastro-intestinaal, zoals bij andere GLP-1-analogen (die injecteerbaar zijn).

Dit moet u weten

Elke tablet bevat dezelfde dosis hulpstof en vanwege het potentiële risico ervan, wordt aanbevolen om geen 2 tabletten van 7 mg in te nemen om een dosis van 14 mg te verkrijgen.

Bron: bcfi mei 2021

moet worden aangepast aan de bijwerkingen, wisselwerkingen met andere geneesmiddelen en de voorzorgsmaatregelen die moeten worden genomen voor bepaalde categorieën mensen (vrouwen die zwanger zijn of een zwangerschapswens hebben). Het is ook nodig om rekening te houden met mutaties van de virussen en de resistentie tegen geneesmiddelen.

Men kan tegenwoordig zelfs de kleinste resistentiemutaties kwalificeren en kwantificeren en zo de therapie beter aanpassen.

Bron: Foundation Louvain

Dit moet u weten

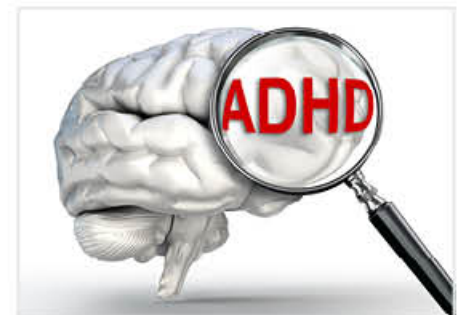
De orale toediening van semaglutide wordt mogelijk dankzij de toevoeging van een hulpstof, natrium-salcaprozaat, die de proteolytische afbraak van het molecuul in de maag voorkomt en de doorgang door het maagslijmvlies vergemakkelijkt. Maar de aanwezigheid van deze hulpstof brengt wel specifieke risico's met zich mee.

Papieren editie van het Gecommamenteerd Geneesmiddelenrepertorium

Vanaf 2022 publiceert het BCFI geen papieren versie van Gecommamenteerd Geneesmiddelenrepertorium meer.

Het Repertorium blijft uiteraard in zijn geheel beschikbaar via

- ➔ de website (www.bcfi.be)
- ➔ de app.



ADHD

Aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis of ADHD (met of zonder hyperactiviteit) begint meestal in de kindertijd of vroege adolescentie, maar niet altijd.

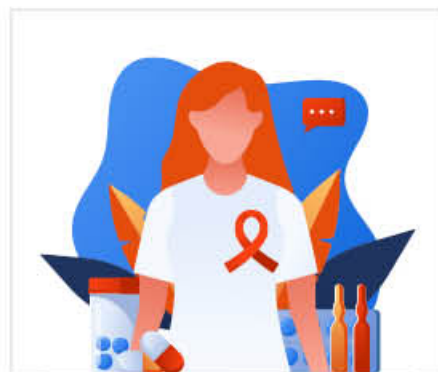
Jonger dan 6 jaar wordt geen medicamenteuze behandeling aanbevolen.

Ouder dan zes zal, afhankelijk van het geval, ofwel een unieke medicamenteuze behandeling, een unieke niet-medicamenteuze interventie of een combinatie van beide worden gestart. Zowel bij kinderen als bij volwassenen zijn er geen aanwijzingen voor de effecten van lichamelijke activiteit of specifieke diëten, maar een gezonde voeding en levensstijl blijven uiteraard aanbevolen.

Bron: HGR-nr. 9547

Gebruikstips

- Op een lege maag met een beperkte hoeveelheid water (120 ml) en ten minste 30 minuten voor men eet, drinkt of andere medicijnen inneemt. Dit omdat de aanwezigheid van voedsel en/of te veel water in de maag de absorptie van oraal semaglutide vermindert.
- De aanbevolen dagelijkse dosis is 3 mg 1x per dag gedurende 30 dagen en vervolgens 7 mg 1 x per dag gedurende 30 dagen. De dosis mag maximaal 14 mg per dag zijn.



AIDS, mutaties en behandeling

Aids is nu een chronische ziekte en ook al is het onmogelijk om hiv volledig te verdrijven uit het lichaam van de geïnfecteerde patiënten, toch zijn er effectieve behandelingen.

De huidige geneesmiddelen combineren minstens twee antivirale moleculen uit verschillende klassen, maar de behandeling

Stopzetting van Pregnyl

De specialiteiten Pregnyl 1500 IE en 5000 IE worden definitief uit de handel genomen. Deze stopzetting heeft alles te maken met een commerciële beslissing en niet met een productveiligheids- en/of kwaliteitsprobleem.

Pregnyl zal naar verwachting beschikbaar zijn tot 1 augustus 2021 en Pregnyl 5000 tot 1 januari 2022, afhankelijk van de overblijvende voorraad.



COVID-19 en de geestelijke gezondheid van jongeren

Veel psychische problemen zijn zichtbaar onbehandeld of niet-gediagnosticeerd tijdens de pandemie en de nasleep ervan. De wijdverspreide angst tijdens de eerste golf samen met een gebrek aan bekendheid van het GGZ-aanbod, de aankondigingen van het uitstel van niet-dringende zorg, zorgden ongetwijfeld ook voor het uitstel en de afwachtende houding bij de bevolking. De (hoewel onvolledige) inhaalbeweging mag dan al zijn gebeurd door de afgifte van medicijnen, ze is minder duidelijk voor de ziekenhuisopnames. Hierbij kan men zich dan vragen stellen over een hoofdzakelijk medicamenteuze aanpak van de geestelijke gezondheid, zeker wanneer men rekening moet houden met de stigmatisering van de deze problemen waardoor bepaalde groepen geen beroep kunnen doen op specifieke zorg.

Dit voorspelt weinig goeds: we mogen ons verwachten aan een ongeziene geestelijke gezondheids crisis, aangezien jonge mensen op een cruciaal moment in hun overgang van kindertijd naar volwassenheid, ernstige moeilijkheden hebben gehad.



Droge ogen

In geval van droge ogen moet u ook rekening houden met een medicamenteuze oorzaak. Een aantal oogheelkundige en orale geneesmiddelen kan immers droge ogen veroorzaken.

Heel wat oogdruppels bevatten conserveringsmiddelen zoals BZK of benzalkoniumchloride, parabenen, thiomersal, polyquad... en kunnen, net als de hulpstoffen en werkzame stoffen, de stabiliteit van de traanfilm aantasten.

Over het algemeen veroorzaken alle geneesmiddelen met een anticholinergisch effect een afname van de afscheiding, waaronder tranen. Andere geneesmiddelen veroorzaken droge ogen via een ander mechanisme dan een anticholinergisch effect (bijv. retinoiden).

Gezien de vaak multifactoriële oorsprong van droge ogen, is het gebruik van kunsttranen (bij voorkeur zonder conserveermiddelen) vaak nuttig als men niet direct kan ingrijpen in de medicamenteuze oorzaak.

Bron: bcf mei 2021



Hooikoortsseizoen

Na het zeer intense boompollenseizoen - er werden dit voorjaar twee records waargenomen in Brussel voor els- en berkenpollen -, startte nu ook het graspollenseizoen. De grasfamilie bevat honderden soorten: wilde grassen in weiden en langs wandelpaden maar ook graan- en sieroorten.

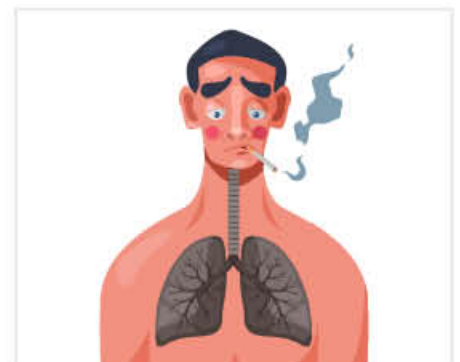
Het pollengehalte in de lucht zou snel kun-

nen toenemen bij omstandigheden die gunstig zijn voor hun verspreiding: droog, winderig en zacht weer.

Dit moet u weten

- > Er is geen incubatietijd voor allergieën.
- > Een allergie veroorzaakt geen koorts of spierpijn. Aan de andere kant komen hoesten, ademhalingsmoeilijkheden en vermoeidheid wel voor.
- > Allergiesymptomen treden op zolang er blootstelling is aan allergenen.

Bron: Sciensano



Kankers gelinkt aan roken

Tabak is de oorzaak van 8 op de 10 gevallen van longkanker. Deze kanker is zeldzaam bij niet-rokers, maar passief roken verhoogt wel het risico met 20% voor degenen die langdurig zijn blootgesteld aan passief roken. Minstens 20 andere vormen van kanker zijn intussen gelinkt aan roken. Jammer genoeg leggen ook maar weinig mensen de link.

Het betreft dan kankers in hoofd en nek, mond, pancreas, nier, blaas, baarmoederhals, vulva, dikke darm... Waarschijnlijk verhoogt actief en passief roken ook het risico op borstkanker bij vrouwen.

Dit moet u weten

Rokers ontwikkelen meer keratosen (abnormale verhoorning van de huid) die kunnen evolueren naar huidkanker

Michèle Koerperich

De impact van COVID-19 op de OTC-markt

De covidcrisis heeft tegenstrijdige effecten op de verkoop van eerstelijnsgezondheids- en preventieproducten. Terwijl de totale markt voor de verkoop van zelfmedicatie sterk daalde, namen bepaalde segmenten van voedingssupplementen lichtjes toe en kenden medische hulpmiddelen zelfs een sterke groei.

"De markt (exclusief ziekenhuizen) daalde dus met 15% in 1 jaar (12 vlottende maanden - april 2020 > april 2021). Als we ons beperken tot de OTC, is de situatie nog zorgwekkender omdat de markt met 17% krompt!" verduidelijkt Marc Gryseels, gedelegeerd bestuurder Bachi.

Deze slabbakende resultaten kunnen we grotendeels verklaren door de coronapandemie, de lockdowns en de zeer bescheiden aanwezigheid van winterpathologieën, die te verklaren zijn door de social distancingmaatregelen.

ALS WE DE OTC-MARKT ANALYSEREN, MET UITZONDERING VAN PRODUCTEN VOOR SLAAP, STRESS, VITAMINEN- EN MINERALENSUPPLEMENTEN, DAALDE DE OMZET IN VOLUME EN WAARDE VORIG JAAR STERK IN DE ZELFMEDECATIEMARKT, MET NAME VOOR DEZE SPECIALISMEN:

de
luchtwegen
(-35%)

gewrichts-
comfort of
-pijn (-20%)

spijs-
vertering
(-13%)

In 2020 vielen bepaalde categorieën voedingssupplementen op, met name die voor **immuniteit** en **vitaliteit**.

De distributie: de groei van e-commerce

De apotheek is, niet verwonderlijk, nog altijd leider in de verkoop van voedingssupplementen. Een recente studie (1) wijst erop dat 3 op de 5 gebruikers ervoor kiezen om hun voedingssupplementen in de apotheek te kopen. Daarna volgen biowinkels (11%), directe verkoop (11%) en grootwarenhuizen (9%).

Sommige kanalen kennen daarentegen wel een daling van hun totale verkoop. Dat is met name het geval voor de parafarmacie, die een daling noteerde met 11%. Een verlies dat wordt toegeschreven aan de lage bezoekcijfers van de winkelcentra de afgelopen maanden. De e-commerce kende dan weer een netto groei. Deze 'boom' komt door de veranderende behoefte van de consumenten: ze zijn op zoek naar meer gemak. Door de crisis stappen ze bijvoorbeeld over op thuisbezorging om de contacten te beperken en de kans op besmetting te verkleinen. Een logische stap naar digitaal dus, samen met de opkomst van de DNVB-merken (Digital Native Vertical Brands), waarvan de ontwikkeling uitsluitend gebeurt via een digitale aanwezigheid (sociale media, influencer-marketing, enz.) en die het nieuwe gezicht van de markt voor voedingssupplementen en hun distributie boetseren.

Oplossingen om de zaken recht te zetten

Op basis van deze bevindingen somt Marc Gryseels een aantal mogelijkheden op om de apotheken te laten herstellen van de crisis. Ten eerste: van de apotheek een *"plaatselijk gezondheids- en welzijnscentrum maken dat oplossingen aanbiedt die zijn aangepast aan alle patiënten."* Het advies van de apotheek zal de sleutel zijn bij de systematische registratie van elk voedingssupplement of hulpmiddel in het farmaceutische dossier van de patiënt. Ten slotte is hij van mening dat apothekers moeten werken aan de opbouw van de loyaliteit van patiënten die tijdens de crisis hun gewoonten veranderden en hun buurtapotheek verkozen boven de supermarkten. *"De vraag van eerstelijnsgezondheidsproducten is intrinsiek verbonden met de apotheek als toegangspoort tot het gezondheidssysteem. Daarom werken we, samen met de organisaties die apothekers vertegenwoordigen, aan de erkenning van de essentiële rol van de apotheken bij de behandeling van alledaagse aandoeningen en goedaardige pathologieën."*

Referentie: (1) Harris Interactive, 2021. Rapport final : Nouvelles Tendances Consommateurs dans les Compléments alimentaires.



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

**Sporters •
Actieve 50-plussers •**
Voor een gezonde spierwerking en
vermindering van de vermoeidheid*.
(*met Magnesium)



BOOST

JE ENERGIE

met Coenzyme Q10



- **Drukke levensstijl**
- **Kortstondige vermoeidheid**

Voor extra energie.

Vitamine B₁ draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid. Vitamine B₆ ondersteunt de goede werking van het hart.

Coenzyme Q10 30mg + Magnesium
is verkrijgbaar in de apotheek.
30+15 (PROMO) tabletten (CNK 4246-856)
90+30 (PROMO) tabletten (CNK 4246-872)
Regelmatig gebruik is aangewezen.

Coenzyme Q10 120mg
is verkrijgbaar in de apotheek.
45+10 (PROMO) tabletten (CNK 3414-737)
Regelmatig gebruik is aangewezen.

Meer info op www.revogan.be

REVOGAN



PREVENTIE VAN RECIDIEF VAN BACTERIËLE VAGINOSE

Een barrière die het vaginale ecosysteem beschermt en de vaginale flora herstelt!

- | Kan tijdens de zwangerschap gebruikt worden
- | Zonder hormonen, zonder parabeen



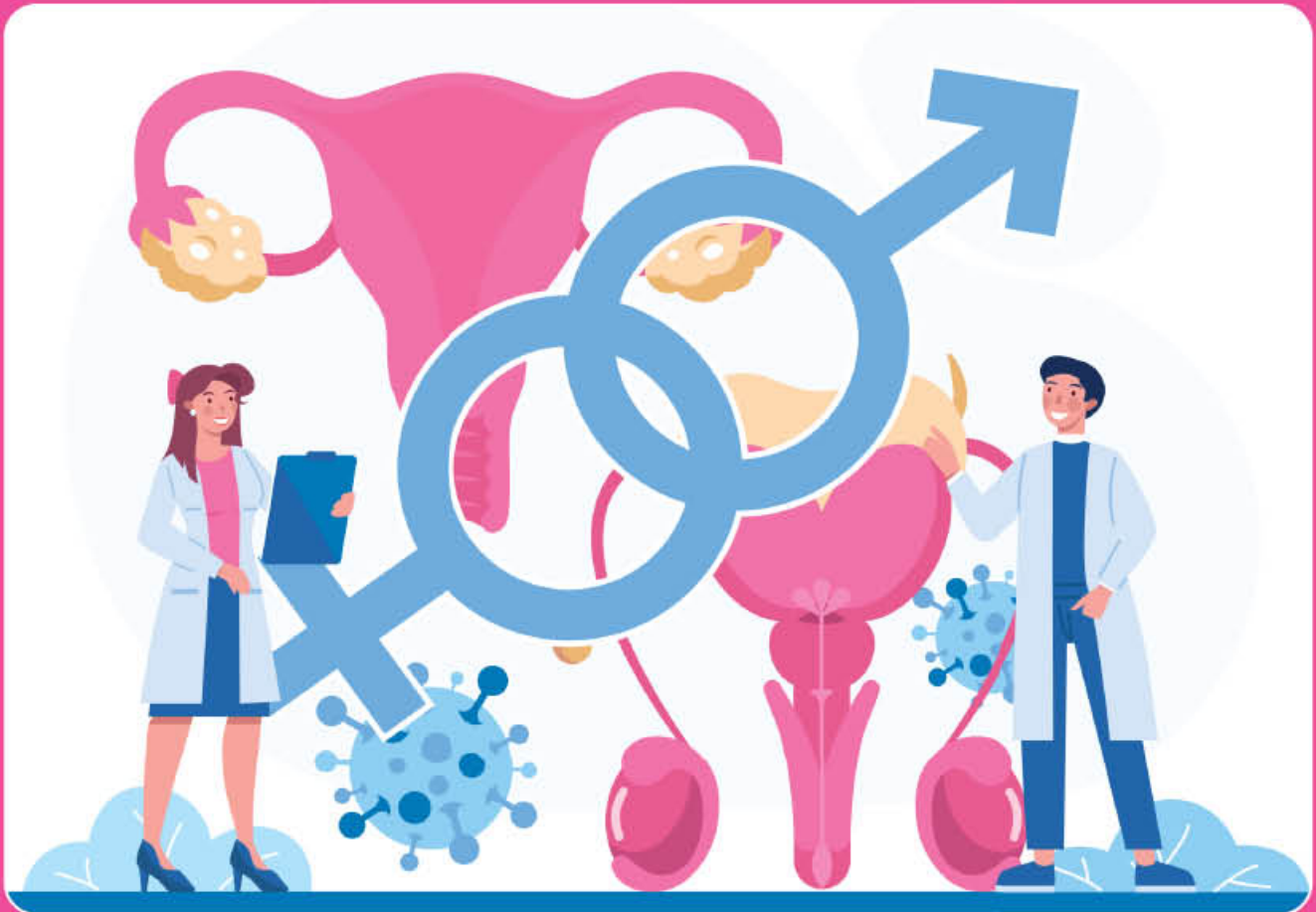
DUUR VAN DE BEHANDELING: 3 OPEENVOLGENDE CYCLI

- | 3 ovules (1 om de 3 dagen: D1, D4 en D7) tijdens de eerste week na de behandeling met antibiotica. Indien nodig, wachten tot het einde van de maandstonden.
- | Te herhalen gedurende de 2 volgende cycli (behandeling duurt in het totaal 3 cycli).





Intieme ongemakken!



Deze omschrijving is een lading die vele kwalen dekt: blaasontstekingen, schimmelinfecties, pijnlijke menstruaties, soa's, droogheid... net zo veel genitale en urinewegaandoeningen die de leefkwaliteit en de seksualiteitsbeleving van vrouwen beïnvloeden. Ze zijn alleszins onaangenaam en gevreesd maar gelukkig blijven ze meestal goedaardig dankzij een effectieve en snelle behandeling. Op basis van studies en aanbevelingen van experts kan het apotheketeam advies en behandelingen aanbieden om de patiënt te ontlasten, maar vooral om herhaling te voorkomen. Uw rol is ook om situaties te identificeren waarin medisch advies vereist is.



Het behoud van het beschermende evenwicht van het vaginale microbioom

Enkele gemakkelijk na te leven hygiëneregels helpen het vaginale microbioom te behouden. Het gaat hier om een zeer effectief ecosysteem voor de bescherming van de intieme zone.

■ Het vaginale microbioom

Zoals elk microbioom in het menselijk lichaam, speelt de vulvo-vaginale flora een fundamentele beschermende rol. Het gaat om miljoenen micro-organismen waarbij de bacteriën in de meerderheid zijn met onder hen lactobacillen die het vaginale microbioom domineren met 60% tot 80%. "Lactobacillen werken voornamelijk via de verzuring van de vaginale omgeving door de productie van melkzuur, dat zelf wordt uitgestoten door de hydrolyse van het glycogeen in de vaginale cellen," legt dokter Jean-Marc Bohbot uit, medisch directeur van het Fournier Instituut. "Deze verzuring is broodnodig om de verspreiding van virussen en endogene bacteriën, die zich meestal in de vagina bevinden, of exogeen verantwoordelijk zijn voor seksueel overdraagbare aandoeningen, te beperken."

■ Dysbiose

"Dysbiose of de onbalans van het microbioom zal zich manifesteren door de proliferatie van micro-organismen die van nature in de vagina aanwezig zijn.

Wanneer **de gisten** van het geslacht *Candida* zich vermenigvuldigen, zal de vrouw perioden van mycose, witte en dikke leukorroe vertonen, vergezeld van een intense vulvovaginale jeuk. Als het dan weer gaat om **bacteriën** - meestal anaërobe zoals *Gardnerella vaginalis* -, zal de vrouw te maken hebben met bacteriële vaginose, wat een zeer onwelriekende vloeistofafscheiding is."

Een onbalans van het vaginale microbioom kan ook cystitis veroorzaken, omdat de bacteriën (voornamelijk *Escherichia coli*) die verantwoordelijk zijn voor urineweginfecties door de vagina gaan voordat ze de blaas bereiken. Hoewel bij postmenopauzale vrouwen de afwezigheid van lactobacillen cystitis, bacteriële vaginose en zelfs vaginale droogheid bevordert, kan dysbiose ernstigere gevolgen hebben voor zwangere vrouwen, waardoor zelfs het risico op vroegtijdige bevalling toeneemt.

■ De oorzaken van dysbiose

Wat het vaginale microbioom betreft zijn er verschillende negatieve factoren: langdurige of herhaalde antibioticakuren die de lactobacillaire flora vernietigen; een laag oestrogeengehalte - door toedoen van bepaalde microdosispillen, anti-oestrogeenmedicijnen, menopauze... tabak en zijn bestanddelen, die de vaginale flora aantasten. Een ongepaste of onvoldoende intieme hygiëne kan onder bepaalde omstandigheden ook een bron van onbalans zijn. "Vaginale douches zijn absoluut verboden," bena-



drukt Dr. Bohbot. "Evenzo moeten we komaf maken met het dagelijks gebruik van hygiëneproducten die antiseptica bevatten. Het natuurlijke reservoir van vaginale lactobacillen is inderdaad het rectum waaruit deze bacteriën vertrekken om via het perineum de vaginale holte te bereiken. Bij herhaald contact met de antiseptica die in bepaalde producten voor persoonlijke hygiëne zitten, gebeurt het opnieuw bevolken van de vagina met lactobacillen niet meer en raakt het microbioom uit balans."

"De intieme hygiëne gebeurt best met de hand en niet met een washandje (dat een broedplaats is voor bacteriën) met een zeep die de vaginale pH respecteert."

■ De nieuwe agressors

"De meest zorgwekkende agressor is een permanente laserontharing, omdat die tegelijkertijd de haren, de haarbol en de talgklieren verwijdert en een droogheid veroorzaakt die ook permanent blijft," waarschuwt Dr. Bohbot. "Ook andere populaire ingrepen zoals tatoeages en piercings zijn niet triviaal, om nog maar te zwijgen van de nieuwste trends zoals vaginale detox, waarbij balletjes gevuld met zogenaamde reinigingskruiden in de vagina worden gebracht, of de vaginale sauna's op basis van vaginale baden geparfumeerd met etherische oliën," maken de specialist in infectieziekten boos en bezorgd. Al deze praktijken vernietigen het evenwicht van de microbiota, in het bijzonder die van de lactobacillen, wat resulteert in irritaties, infecties en soms zelfs een septische shock.

Nathalie Evrard

HARMOLYA

Femilyane
WOMEN'S HEALTH

VAGINALE FLORA IN BALANS

BIJDRAGE IN LACTOBACILLUS- STAMMEN VOOR DE VROUW

Voor de vaginale flora

- *Combinatie van 4 Lactobacillus-stammen - Wetenschappelijk gedocumenteerd*
- *Hoog geconcentreerd*
- *Orale toediening – Maagsapresistente capsules*



VOTRE VIE, NOTRE ESSENTIEL : VOOR HET WELZIJN VAN VROUWEN



Niet alle vaginale infecties zijn een mycose...

Een ontsteking en jeuk zijn de twee overheersende symptomen wanneer vrouwen te maken hebben met een kwaal in de onderbuik. In 40% van de gevallen is de oorzaak een mycose (= schimmelinfectie) en een andere vaak voorkomende pathologie, de bacteriële vaginose, houdt verband met een onbalans van de vulvovaginale microbiota. De klinische symptomen lijken erg op elkaar, maar de behandeling is wel heel anders.

■ De vulvovaginale candidiasis

- ◆ Bijna 90% van de gevallen wordt veroorzaakt door *Candida albicans*, de overige door andere *Candida*-soorten (bijv. *C. glabrata*) of door *Saccharomyces cerevisiae*.
- ◆ Deze infectie is goedaardig maar vervelend en soms recidiverend (5% van de gevallen). Ze manifesteert zich door pruritus in de vulva die rood en prikkelend wordt en door een geurloze wrongelachtige leucorroe. Pijn tijdens de geslachtsgemeenschap en een branderig gevoel bij het plassen is mogelijk.
- ◆ pH-waarde van de vagina < 4,5
- ◆ Bevorderende factoren zijn situaties die de vaginale flora wijzigen, zoals hormonale schommelingen (zwangerschap, hormonale anticonceptie), antibioticagebruik, douches, een teveel aan intieme hygiëne, herhaaldelijk baden in zwembaden of in de spa of immuniteitsproblemen (onevenwichtige diabetes, corticosteroidtherapie, immunosuppressieve behandeling...).
- ◆ Lokale imidazol-antischimmelmiddelen (econazol, fenticonazol, clotrimazol, isoconazol, sertaconazol, enz.) vormen de behandeling van vulvovaginale mycose, in de vorm van ovulen met onmiddellijke of verlengde afgifte, samen met een crème in het geval van vulvaire symptomen.
- ◆ De behandeling kan starten en moet niet worden onderbroken tijdens de maandstonden. Men vermijdt best tampons of cups die de werking ervan in gevaar kunnen brengen.
- ◆ Alleen vaginale candidiasis bij een niet-zwangere vrouw die de symptomen herkent, kan via de apotheek behandeld worden met een antimycotische behandeling. Frequente recidieven (meer dan 4 per jaar) ondanks een goed uitgevoerde behandeling vergen zeker medisch advies. Een consult is ook noodzakelijk bij zwangere vrouwen, jonge meisjes of bij terugkerende mycose.
- ◆ De verspreiding van candida wordt bevorderd door een zure pH, en dus is het aanbevolen om een verzorging voor intieme hygiëne met een neutrale pH te gebruiken.

Dit moet u weten

Antischimmelbehandelingen kunnen latexcondooms en diafragma's beschadigen en de werking van zaaddodende middelen verminderen.

■ De bacteriële vaginose

- ◆ Is meestal gekoppeld aan de proliferatie van *Gardnerella vaginalis*. Ze wordt veroorzaakt door een stijging van de vaginale pH na een daling van de beschermende melkflora van Döderlein.
- ◆ pH-waarde van de vagina > 4,5
- ◆ Bij deze ziekte hoort ook een vaginale afscheiding, maar deze is wateriger en gaat samen met een versterkte 'ammoniak' of 'visachtig' geur die sterker wordt tijdens de geslachtsgemeenschap.
- ◆ De infectie is goedaardig, soms asymptomatisch, behalve tijdens de zwangerschap: dan is er een risico op vroeggeboorte of spontane abortus, een laag geboortegewicht of zelfs infecties van de bovenste genitaliën na de bevalling.
- ◆ Na een eerste aandoening komen vaak terugvallen voor, meestal net na de menstruatie.
- ◆ Bacteriële vaginose wordt behandeld met een antibioticum zoals metronidazol of clindamycine.

■ Andere vulvovaginitis

Andere ziektekiemen kunnen jeuk en vaginale afscheiding veroorzaken, zoals *E. coli* of streptokokken B, waarop routinematig wordt getest in de 8e maand van de zwangerschap.

Een seksueel overdraagbare aandoening veroorzaakt door *Trichomonas vaginalis* (trichomoniasis) kan symptomen veroorzaken die lijken op bacteriële vaginose met intense jeuk en schuimige, gele tot groenachtige leucorroe.

Niet-infectieuze factoren veroorzaken ook vulvaire schade: psoriasis, eczeem, irritatie gekoppeld aan bepaalde hygiëneproducten, enz.

Probiotica die verschillende stammen lactobacillen bevatten, zijn beschikbaar in orale of vaginale vorm om de microbiële flora in evenwicht te brengen bij vrouwen die vatbaar zijn voor bacteriële of mycotische vulvovaginitis.

Dit moet u onthouden

- Een eerste episode van vulvovaginitis moet leiden tot medisch advies en opvolging.
- Een vaginale schimmelinfectie, noch een vaginose zijn soa's. De partner moet dan ook niet behandeld worden wanneer die geen symptomen heeft!



8 nog steeds actuele soa's

De soa's - met meer dan 250 miljoen meldingen per jaar wereldwijd - beïnvloeden nog steeds de leefkwaliteit. Ze kunnen in sommige gevallen zelfs leiden tot onvruchtbaarheid. Na een fase van regressie in ontwikkelde landen, stellen we nu opnieuw een toename vast samen met de banalisering van riskant seksueel gedrag.

Dit moet u weten

Alle genitale symptomen moeten ernstig worden genomen. Dat kan gaan van pijn tijdens de geslachtsge-meenschap, een vaginale afscheiding of bloeding na de menstruatie, bekkenpijn bij vrouwen, urethrale afscheiding bij mannen tot urinaire brandwondjes en ook verschillende genitale of anale laesies. Elke zichtbare anomalie zoals verzwering, erosie, puistjes of vegetatie moet a priori worden beschouwd als een teken van soa en leiden tot een raadpleging van een arts.

Er zijn ongeveer dertig soa's bekend die overgedragen worden tijdens homo- en heteroseksuele relaties, waarvan er **8** nog steeds relevant zijn:

1. Gonorrhoe of 'druiper' wordt veroorzaakt door **de gonococcus**, een gramnegatieve bacterie (*Neisseria gonorrhoeae*). Het is een van de meest voorkomende soa's.

Een gonokokkeninfectie vertoont verschillende aspecten:

- ➔ **Bij mannen.** Na een incubatie van 4 tot 5 dagen manifesteert deze ziekte zich als een ontsteking van de urethra die een intens branderig gevoel veroorzaakt tijdens het plassen en ook een etterende afscheiding heeft. Het is zeldzaam dat deze soa asymptomatisch blijft.
- ➔ **Bij vrouwen.** De infectie is meestal asymptomatisch, wat dus de overdracht bevordert. Als de ziekte aanwezig is, blijven de tekenen discreet: ontsteking van de baarmoederhals, vulva en vagina met etterende afscheiding of soms een ontsteking van de urethra.

De infectie verloopt over het algemeen gunstig binnen een paar dagen met een antibiotische therapie. Er kunnen complicaties volgen indien de behandeling slecht wordt opgevolgd of wanneer de asymptomatische vorm niet wordt behandeld.

2. Syfilis, te wijten aan *treponema pallidum*, is gekenmerkt door het verschijnen van een syfilitische sjanker, en later, wanneer de ziekte niet met antibiotica wordt behandeld, kan dit leiden tot meerdere aanvallen (cutaan, lever, neurologisch, koorts, asthenie...).

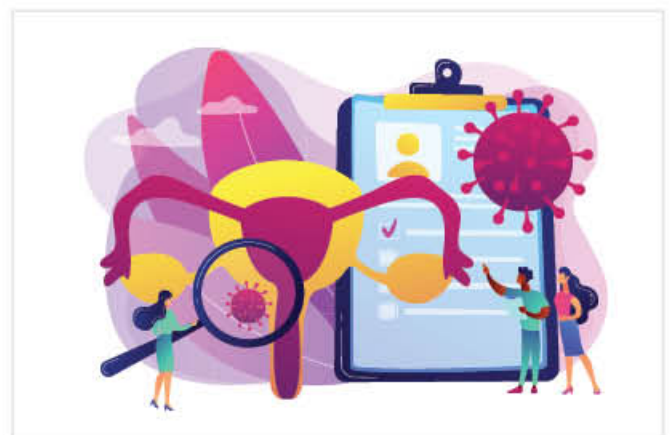
“

Syfilis is een strikt menselijke soa, veroorzaakt door de spirocheet *Treponema pallidum*. De besmetting gebeurt meestal direct, via geslachtscontact. De overgrote meerderheid van de infecties treft mannen die seks hebben met mannen.

3. Genitale herpes is een recidiverende soa die wordt veroorzaakt door een van de twee typen van het herpes simplex-virus (HSV).

De primaire infectie wordt vaak opgelopen tijdens de eerste geslachtsge-meenschap en is slechts in een derde van de gevallen symptomatisch. Het is over het algemeen het resultaat van het HSV-2-virus, maar de frequentie van oraal-genitale seksuele praktijken verklaart waarom HSV-1 (met preferentieel tropisme voor de lippen en het gezicht) steeds vaker geïsoleerd voorkomt van genitale laesies (15% tot 30 % van de gevallen). Een gelijktijdige infectie met beide HSV's is mogelijk.

De incubatie duurt 2 tot 7 dagen voor de klinische symptomen optreden: clusters met blaasjes, erytheem van de huid, zelfs lokale verzwering, soms met pijn, malaise, koorts, adenopathie, dysurie of zelfs urineretentie als de urethra is aangetast.





Het kan enkele weken duren voordat de laesies genezen zijn. Anale en perianale locaties zijn niet uitzonderlijk net zoals ze pijnlijk en snel supergeïnficeerd kunnen zijn.

De recidieven zijn over het algemeen minder ernstig: de laesies die minder pijnlijk zijn, verdwijnen binnen een week.

De genitale herpes vertoont vaak verontrustende symptomen en gaat gepaard met algemene tekenen met het verschijnen van clusters met blaasjes tot zweertjes op de genitale zones.

De behandeling van een primaire infectie of recidieve van genitale herpes is gebaseerd op de orale toediening van aciclovir (200 mg x 5 / dag), valaciclovir (500 mg x 2 / dag gedurende 10 dagen) of famciclovir (eerste episode 250 mg x 3 / dag gedurende 5 dagen; recidief: 125 mg x 2 / dag gedurende 5 dagen). Deze behandeling kan indien nodig samengaan met pijnbestrijding (paracetamol).

4. Mycoplasma genitalium en trichomonas vaginalis, hebben te maken met de parasiet *Trichomonas vaginalis*, die vaginitis en leukorroe veroorzaakt.

Bij vrouwen blijft *trichomonas* asymptomatisch in 15% tot 20% van de gevallen. Het resulteert in soms overvloedige, purulente leukorroe, die vaak gepaard gaat met tekenen van urethritis, intense pruritus en dyspareunie.

Bij mannen is de infectie in 90% van de gevallen asymptomatisch. Wanneer ze aanleiding geeft tot klinische symptomen, resulteert dit in een druppelende plasbuis, jeuk aan het uiteinde van de penis en meatitis.

Trichomonas wordt meestal oraal behandeld met een antimicrobiële middel uit de nitro-imidazolgroep (metronidazol, ornidazol, enz.) Bijvoorbeeld met metronidazol: bij een vrouw 2 g in één dosis en voor een man 500 mg / dag gedurende 10 dagen) of via lokale toediening.

5. Chlamydia is de meest voorkomende bacteriële soa bij jongeren van 16 tot 24 jaar. De asymptomatische besmetting is het belangrijkste reservoir van de bacteriën en de overdracht vindt plaats tijdens de geslachtsgemeenschap met onbeschermdede vaginale, anale of orale penetratie. Het risico ligt vooral bij de ernstige complicaties (salpingitis, buitenbaarmoederlijke zwangerschap en onvruchtbaarheid) omdat de infectie meestal asymptomatisch is.

De behandeling gebeurt met een antibioticum (azitromycine, doxycycline, enz.).

6. Externe condylomata door oncogene humane papillomavirussen met een laag risico, die verschijnen bij het begin van seksuele activiteit. Dit is de tweede belangrijkste oorzaak van soa's. Deze HPV moeten worden onderscheiden van HPV met een hoog oncogeen risico, die precancereuze en kankerachtige laesies veroorzaken, met name van de baarmoederhals.

Een papillomavirusinfectie veroorzaakt anogenitale condylomata acuminata, vaak 'hanenkammen' genoemd, die zich



ontwikkelen na een maand tot een jaar incubatie. Ze gaan vooral gepaard met HPV met een laag oncogeen potentieel (serotypes 6 en 11) en hun diagnose is eenvoudig, gezien de klinische verschijnselen: het gaat vaak om meerdere papels die verschijnen op het oppervlak van het genitale en/of anale slijmvlies. Het oncogene potentieel van bepaalde HPV (serotypen 16, 18, 31, 33, 45) kan echter de oorzaak zijn van dysplasieën en invasieve kankers, vooral in de baarmoederhals bij vrouwen of in de mond of in de orofarynx bij zowel mannen en vrouwen (orale seks).

De behandeling van condyloma gebeurt vooral lokaal: de fysieke behandelingen (cryotherapie, elektrocoagulatie, enz.), topische scheikundige stoffen (podofyltoxine, 5-FU, imiquimod salicylzuur), en soms ook met excisiechirurgie.

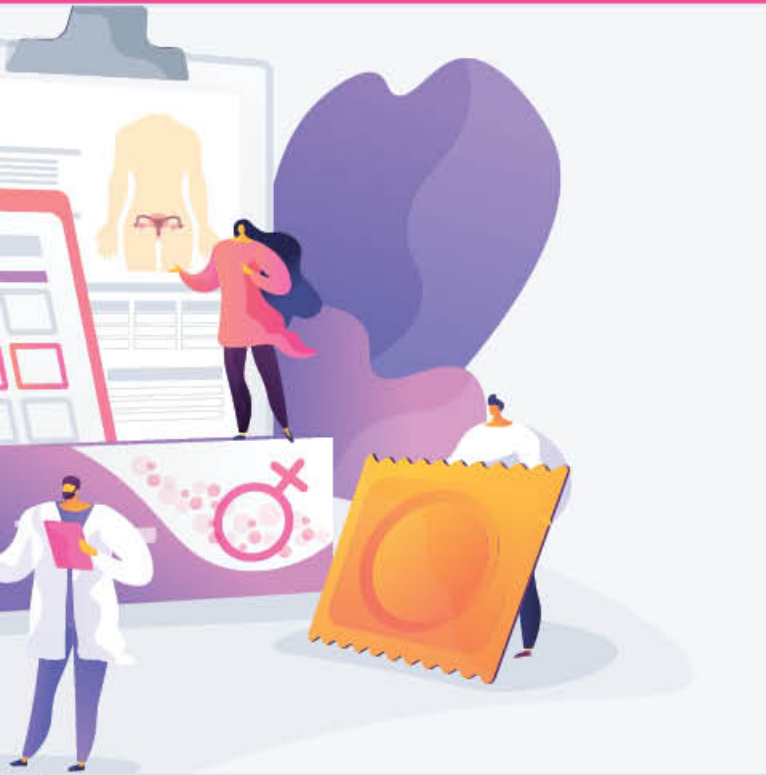
Wist u dit?

Een HPV-infectie wordt beschouwd als de meest voorkomende seksueel overdraagbare infectie ter wereld: ongeveer 80% van de mensen zal op een dag besmet raken met een humaan papillomavirus.

7. Hepatitis B, waarvan seks een van de manieren van overdracht van het virus is.

Hoewel de seksuele overdracht van het hepatitis B-virus de hoofdoorzaak is, mag ook de besmetting met geïnficeerd bloed niet over het hoofd worden gezien. Ook mensen met piercings en tatoeages, zijn niet immuun voor dit risico.

8. HIV, waarvan de eerste tekenen twee weken na de infectie verschijnen (koorts, huiduitslag, vermoeidheid, diarree). De klinische verschijnselen zullen later weer de kop opsteken, wat wijst op het verzwakte immuunsysteem.



Dit moet u weten

- Soa's verzwakken de slijmvliezen waardoor de kans op infectie met het hiv-virus vergroot. Omgekeerd zullen soa's virulenter zijn als men besmet is met hiv.
- Elk teken dat wijst op een lage of hoge genitale infectie geeft aanleiding tot het vermoeden van een soa die moet worden uitgeklaard, zonder te vergeten dat bepaalde tekenen wijzen op een extra-genitale verspreiding.

Snel behandelen is de boodschap!

Afhankelijk van de infectiebron, gaat de behandeling van soa's uit van de toediening van een antibioticum, een antiviraal of een antiparasitair middel. Een snelle, tijdige behandeling garandeert de effectiviteit ervan door de verspreiding van soa's te beperken, de symptomen te verminderen en mogelijke complicaties te voorkomen. Een bezoek aan een arts is dus noodzakelijk om de diagnose van de soa te stellen, op basis van een observatie van de laesies, lokale stalen en een bloedonderzoek.

De behandeling van de besmetting gaat gepaard met strikte hygiënische maatregelen: handen wassen na elk contact met de geslachtsdelen, die men ontsmet met water en zeep. U kunt als aanvulling ook bepaalde gynaecologische behandelingen met een anti-irriterende en kalmerende werking aanbevelen.

Effectieve preventie

- Alleen condooms (mannelijk en vrouwelijk) zijn effectief in de bescherming van zichzelf en de partner tijdens elke geslachtsgemeenschap. Hun effectiviteit hangt af van het juiste gebruik en de kwaliteit van het condoom. Het con-

doom is echter niet effectief bij andere seksuele handelingen dan penetratie, het beschermt het perianale of vulvaire gebied niet.

- Als men geïnfecteerd is en seks blijft hebben, moet het condoom worden gebruikt in combinatie met een systemische behandeling tot de genezing. Zo wordt de verspreiding beperkt en de kans op herhaling kleiner. De partner moet natuurlijk wel op de hoogte zijn om getest of zelfs behandeld te worden.
- Vaccins kunnen sommige soa's voorkomen. De vaccinatie is dan de beste bescherming. Hepatitis B heeft dus baat bij een effectief vaccin. Zo beschermt vaccinatie bv. tegen de meeste HPV met een hoog risico en tegen degenen die verantwoordelijk zijn voor kanker van de baarmoederhals, de anus, de vulva, de vagina en de orofaryngeale sfeer. Sommige vaccins beschermen ook tegen genitale wratten.
- De Belgische vaccinatierichtlijnen bevelen de vaccinatie tegen hepatitis B aan voor baby's en adolescenten als ze niet eerder werden gevaccineerd tegen hepatitis B en algemene preventieve HPV-vaccinatie van meisjes en jongens van 9 tot en met 14 jaar.

Dit moet u weten

Vaccinatie beschermt niet tegen alle typen HPV. We moeten dus regelmatig tests blijven uitvoeren. Alle vrouwen tussen de 25 en 65 jaar moeten om de 3 jaar worden gescreend. Uitstrijkjes (PAP-tests) kunnen afwijkingen in de cervicale cellen opsporen voordat de kanker zich ontwikkelt. Het is dus mogelijk om een lokale behandeling te starten.

Bewustwording over screening vergroten

- Veel soa's vertonen weinig of geen symptomen en blijven dus vaak onopgemerkt, vooral bij vrouwen. De overdracht kan dan gebeuren zonder medeweten van besmette mensen, met als gevolg zich langzaam ontwikkelende complicaties, en in het bijzonder steriliteit bij vrouwen. Bij de minste twijfel moet u de patiënt aanmoedigen om een arts te raadplegen. Onderzoek en tests helpen om te zoeken naar genitale infectie, maar ook naar besmetting met het hepatitis B-virus of hiv.
- Bij onbeschermd seks of condoombreuk tijdens het vrijen met een hiv-positieve partner kan eventueel een preventieve behandeling worden gestart; dit is effectief als dit maar zeer snel na de geslachtsgemeenschap gebeurt.
- U kunt de patiënt ook aanraden zich te laten testen wanneer hij of zij meerdere partners heeft en wanneer die wil stoppen met condoomgebruik bij een nieuwe vaste partner.

Nathalie Evrard

PIJNLIJKE MENSTRUATIE

KILYA[®] patch

NIEUW



*Wat een opluchting,
dames!*

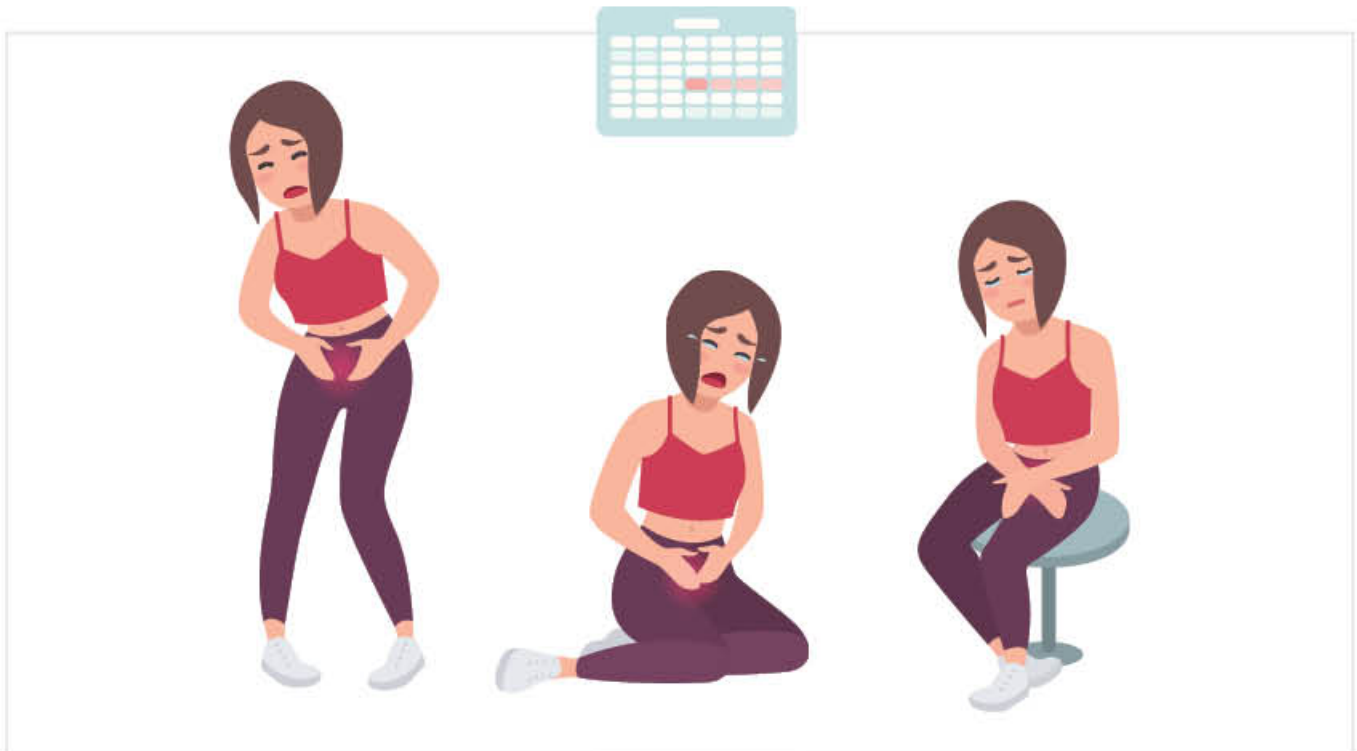
KILYA[®] patch

- ♥ Verlicht op **natuurlijke** wijze de menstruatiepijn
- ♥ Werkt vanaf 5 minuten tot **8 uur**



*Warmteverspreidings-
pleister om op het
ondergoed te plaatsen*





Ons OTC-advies voor pijnlijke maandstonden

Dysmenorroe, of pijnlijke maandstonden, is een vaak terugkerend onderwerp in de apotheek. Men mag dit bovendien ook niet licht opnemen, zeker als het probleem leidt tot schoolverzuim of ander ziekteverzuim.

Dysmenorroe gaat gepaard met het optreden van pijnlijke samentrekkingen van de gladde spiervezels van de baarmoeder, voornamelijk door de verhoogde productie van prostaglandinen (PGE2 en PGF2) in het endometrium (slijmvlies van de baarmoeder).

■ Wat zijn de symptomen?

De pijn treedt op bij het begin van de menstruatie en is het grootst tijdens de 1e of 2e dag. De pijn bevindt zich vooral in het middengebied, maar kan ook uitstralen naar de buik, het rectum, het perineum of de lumbale regio. Hij kan gepaard gaan met hoofdpijn of migraine, misselijkheid, braken, diarree en cystalgie. De intensiteit van de pijn kan zeer sterk verschillen van vrouw tot vrouw. Bij sommigen is het eerder een ongemak en bij anderen heel erg intens.

■ Primaire of secundaire dysmenorroe

➔ **Primaire dysmenorroe** wordt gedefinieerd door een cyclische pijn, onderbroken door menstruatie, met krampen die zich herhaaldelijk manifesteren bij vrouwen enkele uren voor en enkele uren na het begin van de menstruatie, zonder herkenbare bekkenpathologie. Dit duurt gemiddeld 2 tot 3 dagen, wanneer de menstruatie op haar hoogtepunt is.

Deze pijn gaat soms gepaard met diarree, misselijkheid, braken, vermoeidheid, hoofdpijn...

Wist u dit?

De primaire dysmenorroe begint in de adolescentie (en treft 50 tot 70% van de adolescente meisjes, van wie 15 tot 20% de school- of beroepsactiviteiten moet beperken), bij het begin van de cycli.

➔ **Secundaire dysmenorroe** heeft dan weer te maken met menstratiepijn die het vaakst optreedt na meerdere jaren van pijnloze menstruatie, als gevolg van een bekkenprobleem, voornamelijk endometriose (aanwezigheid van endometriumweefsel buiten de baarmoeder).

■ De risicofactoren

- ➔ Erfelijkheid, vroegtijdige puberteit en nullipari zijn vaak te linken aan het verschijnen van pijnlijke menstruaties.
- ➔ Ook andere factoren spelen een rol: stress, zwaarlijvigheid, alcohol, tabak en een gebrek aan lichaamsbeweging.



Uw advies in de apotheek

In de apotheek kan enkel een essentiële dysmenorroe bij jonge meisjes of oudere vrouwen die opgevolgd worden door een gynaecoloog, worden behandeld. Een doorverwijzing is noodzakelijk wanneer de intensiteit van de pijn cyclus na cyclus toeneemt, aanhoudt na de menstruatie of niet verlicht wordt door de gewoonlijk gebruikte pijnstillers. De arts kan dan een andere aanpak, met hormonen, overwegen. Hetzelfde geldt wanneer de pijn uitstraalt naar het been of het rectum, de leefkwaliteit aanzienlijk vermindert en de pijn al dan niet gepaard gaat met spijsverteringssymptomen (diarree, constipatie, pijn tijdens de ontlasting, enz.) en urinewegen (hematurie) of dyspareunie. De arts zal dan zoeken naar een onderliggende ziekte. In het bijzonder endometriose, die ten minste 10% van de vrouwen treft en waarvan de diagnose met een gemiddelde vertraging van 5 jaar wordt vastgesteld.

De verschillende behandelingen die u in de apotheek kan aanbieden:

- **NSAID's zijn de referentiebehandeling.** Ze remmen de afgifte van prostaglandinen en daardoor ook de baarmoedercontracties en de pijn. Ontstekingsremmers werken als ze tijdig worden ingenomen, zodra de pijn begint.
- **Paracetamol** heeft de voorkeur bij milde tot matige pijn en meestal reageert het ook goed bij contra-indicaties voor NSAID's of bij een concomiterende infectie.
- Ook **spasmolytica** kunnen worden aanbevolen.
- **Thermotherapie:** het aanbrengen van een warmtebron (warmwaterkruik, gel pack, klei- of kersenpitkussen,...) beïnvloedt de bloeddorstrooming en de weefseloxygenatie met een utero-ontspannend effect. De patch is een nieuwe galenische vorm die bijzonder effectief en gebruiksvriendelijk is voor de patiënt. De constante rustgevende warmte die wordt verspreid door de patch op het gevoelige gebied, activeert de warmtereceptoren in de pijnlijke zone(s) en blokkeert de detectie van de pijnsignalen.
- **In de kruidengeneeskunde** werkt Moederkruid als pijnstiller bij pijnlijke menstruaties. Door zijn progestationele werking wordt de Monnikspeper gebruikt voor zijn werking bij pre- en menstruatiestoornissen. De Teunisbloemolie, wordt wegens de werking van zijn vetzuren op prostaglandinen, aanbevolen voor premenstruele aandoeningen.
- **Bij aromatherapie** kunnen we lokale toepassing aanbevelen in een plantaardige olie met etherische oliën van Citroen Eucalyptus, Aspic Lavendel en Wintergreen. De etherische olie van Oranjesbloesem (*Citrus aurantium*, bladeren) wordt gebruikt vanwege de krampstillende werking die wordt toegeschreven aan het gehalte linalylacetaat en linolol.

Dosering

Bij lokale toepassing: 2 druppels gemengd met calendula-olie (ontstekingsremmend) meerdere keren per dag te masseren op de onderbuik.

- **In de homeopathie** raden we *Colocynthis 9 CH*, *Actaea racemosa 9CH*, *Magnesia fosforica 9CH* aan.

Dosering

5 granulen elk half uur, met een ruimere spreiding naargelang de verbetering.

De ovulatiepijn

- De frequente intermenstruele pijnen verschijnen midden in de cyclus op het moment van de eisprong. Ze worden veroorzaakt door scheuring van de follikel en de irritatie van het buikvlies door vocht en/of bloed uit de gescheurde follikel. Deze pijn is mild tot ernstig en verdwijnt vanzelf. Hij kan gepaard gaan met soms bloediger slijmverlies.
- Geef bij uw advies de voorkeur aan paracetamol of ibuprofen.

IJzer en overvloedige maandstonden

Sommige vrouwen met een intens bloedverlies tijdens de menstruatie kunnen na enige tijd te maken krijgen met bloedarmoede die zich dan vooral uit in een ernstige vermoeidheid en een bleke teint.

Het ijzertekort heeft nog andere minder zichtbare gevolgen zoals een verminderde fysieke inspanningscapaciteit, vermoeibaarheid, verminderde intellectuele prestaties, een verminderde weerstand tegen infecties en stoornissen tijdens de zwangerschap. De op ijzer gebaseerde voedingssupplementen verbeteren snel de ijzertekorten. Men moet ze als een kuurbehandeling en op regelmatige basis innemen.

Momenteel zijn er niet echt drempelwaarden voorhanden om een ijzertekort vast te stellen. De meting van het niveau van ferritine, een eiwit dat ijzer opslaat, in het bloedserum kan een ijzertekort diagnosticeren. Artsen raden aan om ijzer als voedingssupplement of medicijn te nemen wanneer de ferritineconcentratie lager is dan 50 ng/ml.

Uw advies

Ijzersupplementen vertonen wisselwerkingen met antacida, sommige antibiotica, H2-antihistaminica, protonpompremmers, bisfosfonaten, NSAID's, sommige lipidenverlagende geneesmiddelen en levodopa. Dring er bij uw patiënten op aan om deze medicijnen in te nemen met een tussenpoos van 2 uur na de inname van het ijzersupplement.

Nathalie Evrard

Een ijzerpreparaat zoals **FERACCRU®** heeft u waarschijnlijk nog nooit gezien

Voor de behandeling van ijzergebrek bij volwassenen



NAAM VAN HET GENEESMIDDEL FERACCRU® 30 mg harde capsules **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** Elke capsule bevat 30 mg ijzer (als ferrimaltol). **Hulpstof(fen) met bekend effect** Elke capsule bevat 91,5 mg lactosemonohydraat, 0,5 mg allurarood AC (E129) en 0,3 mg zonnegeel FCF (E110). **FARMACEUTISCHE VORM** Capsules, hard. Rode capsule (19 mm lang x 7 mm diameter) bedrukt met '30'. **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** Feraccru is geïndiceerd bij volwassenen voor de behandeling van ijzergebrek. **Dosering en wijze van toediening** **Dosering** De aanbevolen dosering is één capsule tweemaal daags, 's ochtends en 's avonds, op een lege maag. De duur van de behandeling zal afhangen van de ernst van het ijzergebrek, maar doorgaans is een behandeling van ten minste twaalf weken nodig. Het wordt aanbevolen de behandeling voort te zetten zo lang als nodig is om de ijzervoorraden van het lichaam in overeenstemming met bloedonderzoek aan te vullen. **Ouderen en patiënten met een verslechterde lever- of nierfunctie** De dosering hoeft niet te worden aangepast bij oudere patiënten of patiënten met een verslechterde nierfunctie (eGFR ≥ 15 ml/min/1,73 m²). Er zijn geen klinische gegevens beschikbaar over de noodzaak tot aanpassing van de dosis bij patiënten met een verslechterde leverfunctie en/of verslechterde nierfunctie (eGFR < 15 ml/min/1,73 m²). **Pediatrische patiënten** De veiligheid en werkzaamheid van Feraccru bij kinderen (17 jaar en jonger) zijn nog niet vastgesteld. Er zijn geen gegevens beschikbaar. **Wijze van toediening** Oraal gebruik. Feraccru capsules dienen in hun geheel op een lege maag te worden ingenomen (met een half glas water), omdat de absorptie van ijzer wordt verminderd wanneer het met voedsel wordt ingenomen. **Contra-indicaties** Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de hulpstoffen. Hemochromatose en andere syndromen van ijzerstapeling. Patiënten die herhaaldelijk bloedtransfusies krijgen. **Bijwerkingen** **Samenvatting van het veiligheidsprofiel** De vaakst gemelde bijwerkingen waren gastro-intestinale symptomen (buikpijn [8%], flatulentie [4%], constipatie [4%], buikklachten [2%]/distensie [2%] en diarree [3%]) en deze waren voornamelijk licht tot matig van ernst. Gemelde ernstige bijwerkingen waren buikpijn [4%], constipatie [0,9%] en diarree [0,9%]. **Lijst van bijwerkingen** In de lijst worden alle bijwerkingen getoond die tot op heden tijdens klinische studies met Feraccru zijn opgetreden. Frequenties van bijwerkingen worden als volgt gedefinieerd: zeer vaak ($\geq 1/10$), vaak ($\geq 1/100$, $< 1/10$), soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$), zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$) of zeer zelden ($< 1/10.000$). **Bijwerkingen die tot op heden zijn waargenomen tijdens klinische studies** **Zenuwstelselaandoeningen** Soms: Hoofdpijn. **Maagdarmstelselaandoeningen** Vaak: Abdominale pijn (waaronder de bovenbuik), Flatulentie, Constipatie, Abdominaal ongemak/distensie, Diarree, Verkleurde feces, Nausea. Soms: Bacteriële overwoekering van de dunne darm, Braken. **Huid- en onderhuidaandoeningen** Soms: Acne, Erytheem. **Skeletspierstelsel- en bindweefselaandoeningen** Soms: Gewrichtsstijfheid, Pijn in extremiteit. **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen** Soms: Dorst. **Onderzoeken** Soms: Alkalinefosfatase in het bloed verhoogd, Thyreoïd-stimulerend hormoon in het bloed verhoogd, Gamma-glutamyltransferase verhoogd. **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: Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie, EUROSTATION II, Victor Hortaplein 40/40, B-1060 Brussel of 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** Norgine B.V., Antonio Vivaldistraat 150, 1083 HP Amsterdam, Nederland **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** EU/1/15/1075/001. **AFLEVERINGSWIJZE** Op medisch voorschrift. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** 22 januari 2021. De volledige samenvatting van de productkenmerken is op aanvraag verkrijgbaar.



SENSOFYT Woman® Verminderd verlangen

Ondersteunt de **fysieke en mentale prestaties**¹
Draagt bij aan de **gemoedstoestand** en het **emotioneel evenwicht**²

Voedingssupplement op basis van **DAMIANA, MACA**¹ en **SAFFRAAN**²

2 tabletten/dag

CNK 4111-787 PL 1056/9



FEMIFYT® (Pre)menstrueel comfort

Gepatenteerde formule van **ALCHEMILLA, TRYPTOFAAN, CURCUMINE, MAGNESIUM** en **POLYFENOLEN** (*Pinus Pinaster*).

1 tot 2 capsules/dag

CNK 3948-122 PL/NUT 1056/8



OVAFYT® Fertilititeit en zwangerschap

Draagt bij aan een normale vruchtbaarheid en voortplanting¹
Groei van maternale weefsels tijdens de zwangerschap²

Voedingssupplement, **MYO-INOSITOL, FOLAAT**² en **ZINK**¹
Biologische actieve vorm van foliumzuur en zinkbisglycinaat.

2 tabletten/dag

CNK 4251-435 NUT/AS 1056/12

NIEUW - Verbeterde formule



CRANFYT Plus® Urinair ongemak

Combinatie van **D-MANNOSE - VEENBESSEN (36mg PAC)**
en **PAARDEBLOEM**
Krachtige natuurlijke extracten, zonder bijwerkingen.

1 tot 2 capsules/dag

CNK 4324-380 PL/AS 1056/14



FARMAFYT
NATURALLY



OP BASIS VAN
NATUURLIJKE INGREDIËNTEN

Farmafyt is een onafhankelijk Belgisch lab dat zich sinds 2006 toespitst op het urogenitaal welbevinden.

Onze nutraceuticals zijn het resultaat van wetenschappelijk onderzoek en samenwerkingen met professionele gezondheidswerkers gespecialiseerd op urogenitaal vlak.

Farmafyt ontwikkelt en produceert uitsluitend in België met respect voor de strengste normen inzake kwaliteit, veiligheid en opspoorbaarheid.

Informatie voor professionele gezondheidswerkers:

Steve@farmafyt.be (Vlaanderen)

www.farmafyt.com

Exclusief in apotheken. Een voedingssupplement kan een evenwichtige voeding en gezonde levensstijl niet vervangen. De aanbevolen dagdosering niet overschrijden.



Vulvovaginale atrofie: welke oplossingen kunt u voorstellen?

Vulvovaginale atrofie is vooral te wijten aan de afname van de endogene oestrogeenproductie. De vagina wordt geleidelijk dunner en gevoeliger en verliest zijn stevigheid, flexibiliteit en elasticiteit. Er zijn oplossingen om de leefkwaliteit van vrouwen die met dit ongemak te maken hebben, te verbeteren.

"De vagina beschikt immers niet over een goede klier die voor hydratatie kan zorgen. De hydratatie is er afhankelijk van het vaginale slijm, waarvan de oorsprong meervoudig is: secretie uit de endocervicale en de vulvaire klieren en transudatie van de pervaginale veneuze plexus (vooral actief tijdens seksuele opwinding)," zegt Dr. Jean-Marc Bohbot, medisch directeur van het Fournier Instituut, Parijs. Deze afscheidingen worden onder meer gecontroleerd door de geslachtshormonen. De vulva van haar kant bevat dan wel weer veel talgklieren die een beschermende hydrolipidenfilm produceren en ook meer gespecialiseerde klieren (Skene-klieren, Bartholin-klieren, enz.) die aan de slag gaan door seksuele opwindning.

▣ Oestrogeenafhankelijk

Het vaginale slijmvlies wordt zonder oestrogeen dunner, verliest zijn flexibiliteit en elasticiteit en wordt daardoor ook kwetsbaarder. De weefsels die het vulvaire gebied vormen, worden het meest aangetast door de afname van de oestrogeenproductie. Dit ongemak veroorzaakt door de fysiologische veranderingen, beïnvloedt de leefkwaliteit van vrouwen en hun seksuele relaties (dyspareunie). Problemen met de blaascontrole en stressincontinentie komen ook vaak voor. Deze symptomen beïnvloeden de leefkwaliteit en komen zeer vaak en in verschillende combinaties voor. Deze problemen treden vooral op tijdens de menopauze, maar ook bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd. Orale of lokale systemische hormoontherapie (crème ovulen of capsules) bleek effectief, maar de behandeling kampt met talrijke en belangrijke contra-indicaties, vooral voor vrouwen die borstkanker hebben, hebben gehad of een voorgeschiedenis van borstkanker hebben. De galenische vorm zal altijd de voorkeur hebben en bij de kleinst mogelijke effectieve dosis. Bovendien is deze behandeling moeilijk te beheren over een lange periode, vereist ze veel toewijding van de patiënten en de meerderheid van hen stopt ermee na een jaar.



Ongeacht de etiologische behandeling, zijn een zachte hygiënische zorg en het regelmatig aanbrengen van een lokaal vochtinbrengend, verzachtend en herstellend product, vaak essentiële aanvullende maatregelen.

▣ Welke behandelingen?

- ◆ **Smeergels** zijn bijzonder geschikt voor specifiek gebruik bij de geslachtsgemeenschap. Deze gels op basis van water en hydrofiële middelen bevatten voornamelijk glycerine. Ze drogen snel, vandaar de noodzaak om de toepassing te herhalen. De op siliconen gebaseerde formules, met een superieur smeervermogen, zouden een beter glijcomfort bieden. Sommige van deze gels bevatten echter recreatieve stoffen (kleurstoffen, koud of warm effect, tintelingen, aroma) die het risico op overgevoeligheid of allergie verhogen: het gebruik moet dan ook worden gestopt bij het minste teken van intolerantie.
- ◆ **De vaginale vochtinbrengende crèmes** werken in op het vaginale weefsel, meer bepaald door de verhoging van de hoeveelheid water in de cellen van de vaginawand. In tegenstelling tot smeermiddelen die het vaginale weefsel niet veranderen, behandelen vochtinbrengende crèmes de vaginale droogheid.
 - Ze bevatten - in de vorm van gels, crèmes of ovulen - hydroscopische middelen die het water vasthouden om een lokale hydrofiële film te vormen: cellulosederivaten, carbomeren, polycarbofiel of hyaluronzuur. Dit laatste heeft ook helende eigenschappen die worden gebruikt bij vulvovaginale irritatie.
 - De producten waarvan wordt beweerd dat ze een paar uur meegaan, zijn geschikt voor incidenteel vulvovaginaal ongemak of een paar uur vóór de geslachtsgemeenschap.
 - Sommige producten op basis van geconcentreerd hyaluronzuur of een combinatie van verschillende bevochtigmiddelen, hebben een langdurige werking tot 72 uur. Ze zijn geschikt voor chronische droogte: toepassing via een ovule of gel met een intravaginale applicator, gemiddeld 2 tot 3 keer per week.

▣ En de orale behandelingen?

- ◆ **Sommige vitaminen** vertoonden een gunstige werking voor de vaginale smering, waaronder vitamine D, waarvan wordt aangenomen dat ze helpt bij het reguleren van het gelaagde verhoorde epitheel van de vagina, en de antioxidanten vitamine E en C, die de cellen helpen beschermen. Andere vitaminen (B2, B3, B8) of zelfs zink, gericht op de huid en slijmvliesen, worden vaak gebruikt in de formules van orale voedingssupplementen voor intieme droogheid.



- ◆ **Bernagie-, teunisbloem-, tarwekiem- of visolie**, bevatten veel omega 3- en omega 6-vetzuren die de hydratatie en de soepelheid van de huid bevorderen. Ze zijn dan ook vaak te vinden in formules, soms geassocieerd met lactobacillen die het evenwicht van de vaginale microbiota bevorderen.
- ◆ **Fyto-oestrogenen** zijn verbindingen (isoflavonen, lignanen, coumestanen, enz.) van plantaardige oorsprong (sojabonen, rode klaver, hop, enz.) die zich binden aan oestrogeenreceptoren en daarom enige oestrogene effecten kunnen vertonen.

Oppassen voor verwarring

Hoewel vaginale droogheid voornamelijk postmenopauzale vrouwen raakt, kan het alle vrouwen treffen, op alle leeftijden, omdat de oorzaken meervoudig zijn: zwangerschap, postpartum, chirurgie, radiotherapie, chemotherapie of de inname van sommige medicijnen (isotretinoïne, tricyclische antidepressiva, antihistaminica, anticholinergica ...).

"Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen droogheid en vaginale smering," benadrukt Dr. Mares, "beide worden vaak verward en dit kan leiden tot een vertraagde behandeling en een verergering van de atrofie."

DE DROOGHEID

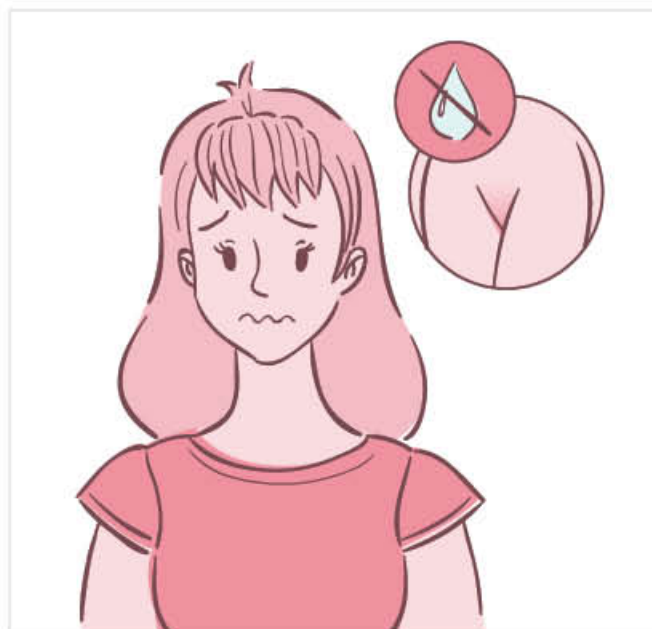
is over het algemeen hormoonafhankelijk, constant en verloopt door de hele vaginale holte waarvan het de trofiek verzekert door normaal het vaginale, vulvaire en urethrale weefsel te weken.

DE SMERING

is gekoppeld aan de begeerte en aan de seks en zorgt voor een harmonieus verloop.

■ Injecties als de eerstelijns van cosmetische ingrepen

"Vulvovaginale 'verjonging' is een nieuwe piste en behandeling van injectietechnieken met behulp van lipofilling of hyaluronzuurinjectie," aldus Dr. Bernard Mole, plastisch chirurg in Parijs. Er werden specifieke hyaluronzuren ontwikkeld voor het



vulvovaginale gebied. Ze zijn verkrijgbaar in twee vormen, de ene specifiek voor rehydratatie van de slijmvliezen, de andere, is dichter. Dit wil zeggen stabiel en wordt ingezet voor het herstel van het volume. Het vulvaire gebied ervaart immers een bijzonder duidelijke veroudering na de menopauze met atrofie zowel in het schaambeen, de grote schaamlippen en de clitoris, maar ook in de slijmvliezen van het hele gebied nabij de vagina. Op dit niveau gaat de atrofie meestal gepaard met een gevoel van droogte, wat heel hinderlijk is in het dagelijkse leven, maar ook bij de geslachtsgemeenschap. De mogelijkheid om de vrouw een behandeling voor te stellen die zowel eenvoudig als snel is (enkele maanden) en waarvan de effectiviteit is aangetoond, lijkt een enorme stap voorwaarts in de behandeling van intieme pathologieën.

■ De synergie van licht

De fractionele CO₂-laser wordt al enkele jaren ingezet voor deze problematiek. Er is ook steeds meer onderzoek naar het belang ervan bij de behandeling van trofische aandoeningen. De oorspronkelijke indicatie blijft vulvovaginale atrofie bij postmenopauzale vrouwen, maar de indicaties worden groter. Het werd ook gebruikt bij vrouwen die anti-oestrogeenhormoontherapie kregen na borstkanker. In feite zijn dit soms jonge patiëntes, die plotseling in de menopauze komen, met een contra-indicatie voor oestrogeen. De laser helpt deze patiënten nu te verbeteren waar het vroeger niet kon. Het belang bij lichen sclerosus is momenteel nog minder bestudeerd, maar het lijkt logisch om het, naast de bestaande behandelingen, aan te bieden met hoopgevende resultaten. Ten slotte kan de fractionele CO₂-laser een rol spelen bij de beheersing van bepaalde urinaire symptomen die deel uitmaken van het urogenitale syndroom van de menopauze, in het bijzonder pollakisurie en urgenturie.

Nathalie Evrard



BLISSEL®

Estriol 50 µg/g



De eerste laaggedoseerde mucoadhesieve gel voor de behandeling van vaginale atrofie bij vrouwen in de menopauze

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Blissel 50 microgram/g vaginale gel. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** 1 g vaginale gel bevat 50 microgram oestriol. **FARMACEUTISCHE FORM:** Vaginale gel. **THERAPEUTISCHE INDICATIES:** Plaatselijke behandeling van droge vagina bij postmenopauzale vrouwen met vaginale atrofie. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING:** Blissel 50 microgram/g vaginale gel is een product dat alleen een oestrogeen bevat, voor vaginaal gebruik. Aanwijzingen bij het begin van de behandeling en onderhoud: U kunt Blissel beginnen te gebruiken op elk moment nadat atrofische vaginitis is vastgesteld. Initiele behandeling: een applicator-dosis vaginale gel per dag gedurende 3 weken (bij voorkeur voor u gaat slapen). Als onderhoudsbehandeling wordt een applicator-dosis vaginale gel twee keer per week (bij voorkeur voor u gaat slapen) aanbevolen. De arts moet na 12 weken evalueren of u moet doorgaan met de behandeling. Voor de initiele en onderhoudsbehandeling van postmenopauzale symptomen moet de laagst mogelijke doeltreffende dosis gedurende de kortst mogelijke tijd worden gebruikt. Wanneer een dosis wordt overgeslagen, moet ze zo snel mogelijk worden toegediend, tenzij het meer dan 12 uur na de normale toediening is. In het laatste geval moet de gemiste dosis worden overgeslagen en de volgende dosis moet op het normale tijdstip worden toegediend. Toediening: Blissel moet in de vagina worden ingebracht met een applicator waarop de dosis afgetekend staat. Volg zorgvuldig de "gebruiksaanwijzingen" in de bijsluiters en hieronder. Een applicator-dosis (de applicator is tot het merkteken gevuld) geeft een dosis van 1 g vaginale gel af, die 50 microgram oestriol bevat. De gevulde applicator moet in de vagina worden ingebracht en leeggemaakt, bij voorkeur 's avonds. Om de gel in te brengen gaat u neerliggen, met gebogen en gespreide knieën. Breng het open einde van de applicator zachtjes tot diep in de vagina en duw de zuiger langzaam helemaal tot beneden, zo ver als mogelijk is, om de gel in de vagina aan te brengen. Trek de zuiger na gebruik uit de canule. Dan kunt u de canule reinigen of weggooien, zoals aangegeven in de "gebruiksaanwijzingen" in de bijsluiters. **CONTRA-INDICATIES:** Bekende, voorgeschiedenis of vermoeden van borstkanker; Bekende of vermoeden van oestrogeenafhankelijke maligne tumor (bijv. endometriumkanker); Onverklaarde genitale bloeding; Onbehandelde endometriumhyperplasie; Veneuze trombo-embolie of voorgeschiedenis van idiopathische veneuze trombo-embolie (diepe veneuze trombose, longembolie); Actieve of recente arteriële trombo-embolie (bijv. angina pectoris, myocardinfarct); Bekende trombofiele stoornissen (bv. Deficientie van proteïne C, proteïne S of antitrombine); Acute leverziekte of voorgeschiedenis van leverziekte zolang de leverfunctie nog niet normaal is geworden; Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor een van de in rubriek 6.1 vermelde hulpstoffen; Porfyrie. **BIJWERKINGEN:** Bijwerkingen van oestriol worden gewoonlijk gerapporteerd bij 3-10% van de patiënten die worden behandeld. Ze zijn vaak van voorbijgaande aard en licht. In het begin van de behandeling, als het slijmvlies van de vagina nog atrofisch is, kan plaatselijke irritatie optreden in de vorm van een warmtegevoel en/of jeuk. De bijwerkingen die werden waargenomen in de klinische studies met Blissel 50 microgram/g vaginale gel, werden geclassificeerd volgens de frequentie van optreden: Vaak ($\geq 1/100$ tot $< 1/10$), Soms ($\geq 1/1.000$ tot $< 1/100$), Zelden ($\geq 1/10.000$ tot $< 1/1.000$). Voortplantingsstelsel- en borstaandoeningen: Vaak: Genitale jeuk. Soms: Bekkenpijn, genitale uitslag. Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen: Vaak: Jeuk op de plaats van toediening. Soms: Irritatie op de plaats van toediening. Infecties en parasitaire aandoeningen: Soms: Candidiase. Zenuwstelselaandoeningen: Soms: Hoofdpijn. Huid- en onderhuidaandoeningen: Vaak: Jeuk. Soms: Prurigo. Blissel is een plaatselijk toegediende vaginale gel met een zeer lage dosis oestriol die een zeer beperkte systemische blootstelling geeft (vrijwel verwaarloosbaar na herhaalde toediening). Het is dan ook zeer onwaarschijnlijk dat Blissel de ernstigere effecten zal hebben die worden gezien met een orale oestrogeensubstitutietherapie. Er zijn echter andere, zeer zeldzame bijwerkingen gerapporteerd bij een systemische behandeling met oestrogenen/progestagenen in hogere doseringen. Die zijn: oestrogeenafhankelijke benigne en maligne neoplasmata, bijv. endometriumkanker en borstkanker (zie ook rubriek "Contra-indicaties"); veneuze trombo-embolie, d.w.z. diepe veneuze trombose in de benen of het bekken en longembolie, komt vaker voor bij vrouwen die een hormonale substitutietherapie krijgen dan bij vrouwen die er geen krijgen. Voor meer informatie zie rubriek "Contra-indicaties"; myocardinfarct en CVA; galblaaslijden; huid- en onderhuidaandoeningen: chloasma, erythema multiforme, erythema nodosum, vasculaire purpura; waarschijnlijke dementie; 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. Beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het nationale meldsysteem: Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten, Afdeling Vigilantie, EUROSTATION II, Victor Hortaplein, 40/ 40, B-1060 Brussel (website: www.fagg.be, e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be). **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** Italfarmaco S.A. **NUMMER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** BE500435. **AFLEVERING:** Op medische voorschrift. **DATUM VAN GOEDKEURING VAN DE TEKST:** 03/2017. Neem voor alle informatie met betrekking tot dit geneesmiddel contact op met de lokale vertegenwoordiger van de houder van de vergunning voor het in de handel brengen: Effik Benelux N.V., Lenniksebaan 451, B-1070 Anderlecht.

Het darmmicrobioom, steeds relevant

Het bestaan van de darmflora is uiteraard al langer bekend maar toch wordt de ontdekking van de rol die de darmflora speelt bij gezondheid en ziekten gezien als één van de belangrijkste wetenschappelijke ontwikkelingen van de afgelopen jaren. Men denkt nu dat veel chronische ziekten niet het gevolg zijn van de aanval van pathogene micro-organismen, maar eerder van een verstoring van het evenwicht van de bacteriële aanwezigheid in de darmen.

Zeer specifieke organismen

De darmmicrobiota zijn zeer divers, er zijn naar schatting immers enkele honderden soorten, met echter dominante phyla, zoals Firmicutes en Bacteroidetes, die de grootste pool van de darmmicrobiota vormen. Ze worden aangevuld met Actinobacteria, Proteobacteria, Verrucomicrobia, Fusobacteria en Cyanobacteria. Andere subdominante soorten (enterokokken, lactobacillen, streptokokken) of tijdelijke soorten (gisten, enz.) vervolledigen de fauna van de microbiota. De samenstelling varieert naargelang de leeftijd, de voeding en de gezondheid van de persoon. De microbiota bereiken hun 'volwassenheid' rond de leeftijd van twee of drie jaar.

Superstar darmflora

Het begrip dysbiose is intussen ongeveer 25 jaar oud maar het is pas sinds kort mogelijk om het bestaan van dit soort 'handtekeningen' te documenteren. Ze zijn hoopgevend voor de potentiële ontwikkelingen op het vlak van de diagnostiek, de prognose en zelfs de behandeling.

Ecologische verstoringen van het darmmicrobioom (veranderingen in de hoeveelheid en diversificatie van de stammen) kunnen echter gepaard gaan met een verlies van de barrièrefunctie, wat dan weer kan leiden tot een minimale ontstekingstoestand, een onderbreking van de voedseltolerantie, soms samengaan met een risico op de ontwikkeling van een auto-immuunziekte. De veranderingen in onze levensstijl de afgelopen vijftig jaar (manier van geboorte, voeding, blootstelling aan xenobiotica, enz.) hebben een impact op de darmmicrobiota en hun relaties met zijn gastheer.

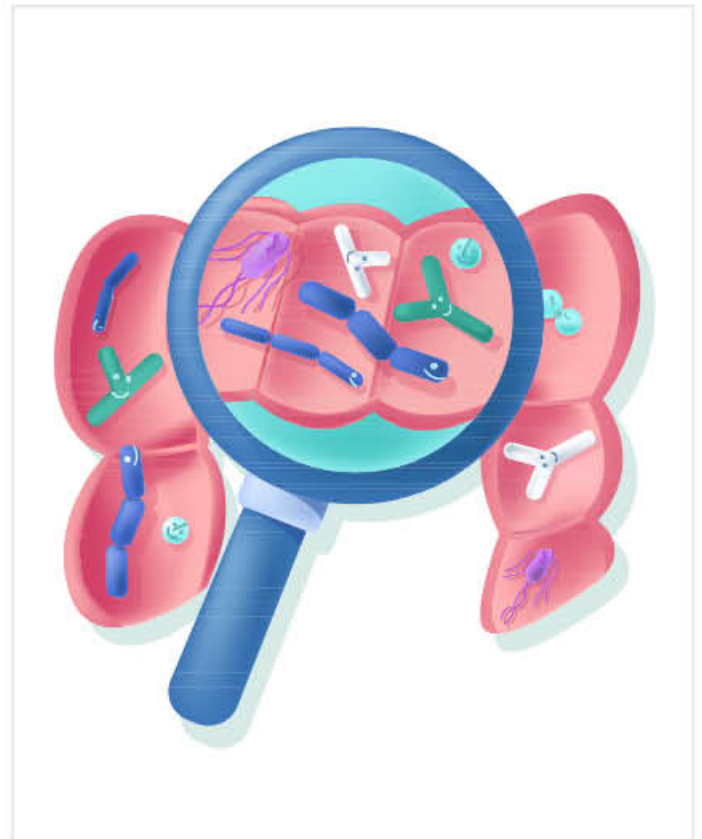
De dysbioses geven bepaalde pathologieën aan

De taken en de rol van onze darmmicrobiota zijn meervoudig: ze bevorderen de spijsvertering, nemen deel aan de stofwisseling en vitamineproductie, dragen bij tot de rijping van ons immuunsysteem en spelen ook een beschermende rol. De verandering in het microbiotische evenwicht blijft daarom niet zonder gevolgen voor de spijsvertering zoals diarree of constipatie.

Er zijn nog andere ziekten gelinkt aan de darmmicrobiota zoals de *Helicobacter pylori* zweer, het prikkelbaredarmsyndroom, ontstekingsziekten en misschien zelfs depressie of zelfs autisme, vandaar dat men spreekt over de link tussen de darmen en de hersenen.

De reizigersdiarree

Mensen die naar warme landen trekken waar ook de hygiënische omstandigheden zorgwekkend kunnen zijn, krijgen misschien te maken met aanzienlijke risico's op besmettelijke diarree: tussen 10% en 40% zou tijdens de reis ziek worden. In de meeste geval-



len is dit soort diarree te wijten aan pathogene bacteriën (*Escherichia coli*, *Salmonella*, *Shigella*, *Campylobacter jejuni*...). Maar in ongeveer 10% van de gevallen zijn parasieten (*Giardia lamblia*, *Cyclospora*, *Cryptosporidium* ...) en virussen (norovirus, rotavirus...) betrokken.

Wanneer deze 'turista' echter vaak voorkomt, is dit niet langer ongevaarlijk. De diarree verstoort immers op zijn minst tijdelijk, het evenwicht van de darmmicrobiota, wat op lange termijn gevolgen kan hebben, zoals een toenemend risico op de ontwikkeling van het prikkelbaredarmsyndroom. Op korte termijn gaat de 'turista' ook samen met een risico op een verstoorde opname van geneesmiddelen en zelfs gevaarlijke uitdroging, vooral bij kwetsbare mensen.

Het gebruik van probiotica komt al langer in aanmerking bij de preventie van reizigersdiarree.

Nathalie Evrard

Osmobiome FLORA

Want de darmflora is ook de sleutel tot ons welzijn.

Het darmmicrobioom is essentieel voor de barrièrefunctie van de darmwand. Bevolkt door miljarden micro-organismen, kan de balans van de darmflora verstoord en verzwakt zijn door dagelijkse factoren zoals stress, onevenwichtige voeding, alcoholgebruik of zelfs medicamenteuze behandelingen ...



Geformuleerd en gepatenteerd **zonder allergenen***

Micro-inkapseling, een gepatenteerde technologie

De stammen zijn micro-geïnkepseld dankzij een proces dat is gepatenteerd door Probiotal, waardoor ze een uitstekend overlevingspercentage hebben in de darm: 90% tegen gemiddeld 10 tot 25% voor niet-microgeïnkepselde stammen**.



*Het Probiotal SpA patent verklaart dat Osmobiome Flora vrij is van alle allergenen, en hun derivaten, opgesomd door het reglement EU 1169/2011: granen die gluten bevatten, namelijk: tarwe (waaronder spelt en Khorasantarwe), rogge, gerst, haver en hun hybride soorten, schaaldieren, eieren, vis, aardnoten, soja, melk (inclusief lactose), noten, selderij, mosterd, sesamzaad, zwavel-dioxide en sulfieten in concentraties van meer dan 10 mg/kg of 10 mg/l uitgedrukt als SO2 totaal, lupine, weekdieren. ** Del Piano M., et al. "Is microencapsulation the future of probiotic preparations? The increased efficacy of gastro-protected probiotics." Gut Microbes. 2011;Mar-Apr;2(2):120-3.

NIEUW

Een gamma voor de hele familie, vanaf 3 jaar waarbij elke referentie een associatie van 2 bacteriële stammen bevat

Vanaf 3 jaar



12 dagen - 1 stick per dag

JUNIOR

Vanaf 16 jaar



12 dagen - 1 zakje per dag

ADULT



Uw gezondheid verdient het grootste respect

Cedralex[®]

Met extract van Corsicaanse citroen

Gevoel van
zware benen?

Cedralex,
voor lichte benen



Cedralex[™]

à l'extrait de Cédrat Corse
Met extract van Corsicaanse citroen

Crème
Jambes Légères
Crème
Lichte Benen /
vitaliserende
Crème
für die Beine

EFFET IMMÉDIAT
ONMIDDELIJK EFFECT

Hydrate
Rafraîchit
Soulage

Vochtinbrengend
Verfrist
Verlicht



Nog wat advies voor in de reiskoffer

Waar men ook heen reist, dichtbij of naar verre tropische landen: u kunt uw patiënten altijd wel wat nuttig advies meegeven.

Hoe behandel je een blaar?

De meeste blaren op de voeten worden veroorzaakt door wrijving. Het gaat dan om 'zakjes' met vocht die zich op de voet vormen tussen de opperste en de andere huidlagen in het druk- en wrijvingsgebied van de schoenen. Zo'n blaar wil eigenlijk de wrijving dempen en schade aan de onderliggende weefsels beperken. Daarom is het ook aangewezen om de blaar niet te 'doorprikken'.

Uw advies

Als de blaar ongeschonden is:

- ➔ De zone voorzichtig reinigen.
- ➔ Een specifiek hydrocolloïd verband aanbrengen voor blaren in plaats van een traditioneel verband. Ze zorgen voor een betere demping en verlichten niet alleen de pijn maar isoleren ze ook effectief van de oorzaak van de wrijving.
- ➔ Adviseer de juiste maatverbanden en kies, afhankelijk van waar de blaar zich bevindt (teen, hiel, ...), een verband met een specifieke vorm.

Als de blaar open is gegaan of volledig is afgescheurd:

- ➔ Beveel een antisepticum aan om infectie te voorkomen.
- ➔ De geleske blaar afdekken met een nieuw verband. In dit geval is een hydrocolloïde verband bijzonder geschikt.

Wat meenemen voor trauma's?

Om erger te voorkomen, moet de EHBO-does dit bevatten: steriele kompressen, een antisepticum (in pods, flesje of geïmpregneerde kompressen voor een betere bewaring), een paar waterdichteverbanden (die bedrukt met prinsesjes of superhelden brengen zeker kleine kinderen sneller troost), strips, hechtpleisters, een splinter- en een tekentangetje en bloedstollende wicken. Ten slotte zijn ook een hematoomcrème en een zalf voor brandwonden nuttig.

Welke natuurlijke oplossingen zijn er tegen reisziekte?

- ➔ **Met homeopathie:** wie reist met de auto of een boot neemt deze homeopathische behandeling preventief en tijdens de reis. Ze vermindert de symptomen, zonder slaperigheid te veroorzaken. De moeilijkheid van de keuze is de perceptie van de precieze factoren van de verergering of de verbetering van:
 - verbetering in een binnenruimte (Cocculus),
 - verbetering in openlucht (Tabacum),
 - verbetering door warmte en door te eten (Petroleum),
 - verergering door de eten en verbetering door te slapen (Nux Vomica).

Deze geneesmiddelen raadt u aan met 4 of 5CH ter preventie via doses van 5 granulen 's morgens, 's middags en 's avonds de dag voor het vertrek. Indien de symptomen tijdens de reis weer opduiken, kan men opnieuw 5 granulen nemen om het half uur en verminderen bij verbetering.

Het is vaak nodig om enkele van deze medicijnen te combineren. Samengestelde formules kunnen dan handiger zijn, zeker in het geval van kinderen zoals Cocculine de dag voor het vertrek en 2 tabletten om de twee uur tijdens het traject.

- ➔ **Aromatherapie:** EO van pepermunt wegens zijn werking op de spijsvertering- (choloretisch, cholagoog), anti-nausea en krampstillend. Ze kan worden gecombineerd met EO van citroen. Een druppel van elke olie op een suikerklontje 30 minuten voor het vertrek. Kan tijdens de reis worden herhaald.
- ➔ **Fytotherapie:** de gemberwortelstok is effectief en veilig bij alle soorten misselijkheid, en vooral bij misselijkheid veroorzaakt door reisziekte.

Is een massage van de benen doeltreffend?

Venotonica in de vorm van een crème of een gel zorgen onmiddellijk voor een verfrissend effect (dankzij de menthol) en dus ook even voor verlichting, ook tijdens een zwangerschap, tenzij de producent anders aanbeveelt. Hun formules bestaan verder uit diverse plantenextracten met venotonische werking zoals paardenkastanje, muisdoorn of cederappel.

De gel of crème wordt zachtjes gemasseerd op de benen van de enkels naar halverwege de dijen, tot viermaal per dag als men voelt dat het nodig is. Sommige topische producten kunnen zelfs rechtstreeks op de kousen worden aangebracht wat het gebruiksgemak overdag zeker verhoogt.

Nog even wijzen op het feit dat in de apotheek de basis van de behandeling van veneuze insufficiëntie steeds start met het gebruik van compressiekousen, flebotonica en de aanpassing van de levensstijl.

De topische gels kunt u aanbevelen voor de onmiddellijke verlichting bij eenmalige situaties (warm weer of omgeving, vliegtuigreis...) en nog beter indien gebruikt in combinatie met orale venotonica.

De malariamug, het dodelijkste dier op aarde

Malaria is de meest beruchte tropische ziekte waaraan jaarlijks nog steeds meer dan een half miljoen mensen overlijden. Dit maakt van de mug die deze parasitaire ziekte overbrengt dan ook het dodelijkste dier op aarde.

"Afrikanen in België denken soms ten onrechte dat mensen die geboren zijn in een gebied waar malaria heerst, hun hele leven 'immuun' zijn voor de ziekte. Ik kan je verzekeren dat als je een Afrikaan bent die zes maanden of langer in België woont, je net zo kwetsbaar bent voor malaria als elke andere Belg. Mijn ervaring met Afrikaanse gemeenschappen in Vlaanderen leert me dat er vaak weinig informatie is over de preventie van malaria en dat de symptomen van de ziekte moeilijk te beoordelen zijn bij de terugkeer naar België," benadrukt Dr. Lazare Manirankunda, van het Instituut voor Tropische Geneeskunde in Antwerpen.

Iedereen die naar een gebied reist waar malaria heerst, moet goed worden geïnformeerd over het risico en de voorzorgsmaatregelen.

Wist u dit?

Sommige mensen lopen trouwens meer risico om malaria op te lopen of ernstige complicaties te krijgen dan anderen: jonge kinderen, zwangere vrouwen en mensen met een verzwakt immuunsysteem zoals mensen met hiv.

De preventie van malaria bestaat uit een combinatie van muggenwerende maatregelen en - in gebieden met een hoog malariarisico - met het preventief gebruik van ('chemoprophylaxe') antimalariamiddelen. *"Als dit goed wordt opgevolgd, biedt deze combinatie van voorzorgsmaatregelen 95% bescherming tegen malaria. Als u binnen de drie maanden na terugkeer uit een met malaria besmet gebied ziek wordt, moet u rekening houden met de mogelijkheid van malaria en een arts raadplegen. Een malaria-infectie zal volledig genezen mits een juiste behandeling. De populaire stelling 'eenmaal malaria altijd malaria' is een mythe en houdt geen steek."*

Dit moet u weten

Insuline kan 1 maand bewaard blijven aan 25 graden. Boven de 35 graden blijft insuline maar maximum 72 uur bruikbaar.

Muggen en infecties

Belgen reizen - met uitzondering van vorig jaar uiteraard - steeds vaker en verder. Hierdoor neemt het aantal terugkerende reizigers met medische klachten binnen Europa ook gestaag toe. Vooral arbovirussen, waarbij infecties zoals dengue, chikungunya en zika worden overgedragen door muggen, namen de afgelopen jaren toe bij terugkerende reizigers.



Infecties veroorzaakt door arbovirussen waren tussen 1998 en 2002 goed voor slechts 1,7% van de reizigers met klachten. Dit aantal steeg tussen 2012 en 2018 tot 6,2%.

De wereldwijde toename van het aantal muggen dat deze ziekten verspreidt, zorgt ook voor een toename van knokkelkoorts, chikungunya en zikavirus. Gelukkig is ook het vermogen om op deze infecties te testen ook verbeterd.

Uw advies

Een patiënt die na terugkeer van vakantie koorts heeft, moet voor een optimale behandeling doorverwezen worden naar een medisch centrum gespecialiseerd in tropische geneeskunde.

De aanpak van een koortslip

Aciclovir

De toepassing, vanaf het eerste branderige gevoel, van 5% aciclovir, 5 maal per dag, gedurende 5 dagen, verkort de fase van de virale uitscheiding. Als de behandeling pas wordt gestart in de blaasjes- of korstfase, blijft de werkzaamheid van aciclovir beperkt.

Patches

Men moet ze op de koortsblaasjes plakken waar de filmvormende oplossing het pijnlijke contact van de zenuwuiteinden met de lucht zullen belemmeren en de besmetting helpen te beperken. Wanneer men ze gebruikt bij de eerste tekenen, versnellen ze de genezing en verbergen ze het lelijke aspect van de koortslip. Verbied in alle gevallen het gebruik van lokale corticosteroiden want die kunnen de verspreiding van de infectie bevorderen.



Uw advies

- Oppassen voor de zon: koortsblaasjes veroorzaakt door de zon kan men voorkomen door het gebruik van zonnebrandcrème-lipsticks.
- Oppassen voor besmetting: de patiënt is besmettelijk vanaf de eerste tekenen tot de korstvorming.

De grenzen van uw advies

U raadt een bezoek aan de arts aan wanneer bij de primaire herpesinfectie de uitslag ernstig is of het eten bemoeilijkt. Bij frequent recidief (meer dan zes maal per jaar) kan de arts een langdurige behandeling met orale aciclovir voorschrijven.

Chronische behandeling(en) op vakantie: enkele instructies

- Veranderende of andere gewoonten of een jetlag kunnen de opvolging van een behandeling en dus de therapietrouw beïnvloeden. Dit is met name problematisch als de behandeling een regelmatig schema vereist, zoals antivirale middelen. Een paar weken voor het vertrek moet misschien een herziening van het doseringsschema worden overwogen.
- 'Slimme' pillendoosjes of doseerdoosjes zijn erg handig om mee te nemen op vakantie en helpen zeker een handje bij de naleving. Wijs uw patiënten erop om ook de bijsluiter van elk geneesmiddel mee te nemen.
- Om redenen van bewaring en traceerbaarheid is het raadzaam om medicijnen in de originele verpakking (blisters voor tabletten) te laten.

Uw advies voor een luie transit

- 1,5 tot 2 liter water per dag drinken voor een goede vochtopname.
- Dit drinken start bij het opstaan en op een lege maag een groot glas water of vers fruitsap: een methode waarvan bewezen is dat het de darmen stimuleert.
- De voeding aanvullen met voedingsvezels: gekookt of gemaceerd gedroogd fruit (pruimen, abrikozen, vijgen), graanrepen, vers fruit en groene groenten; dit soort voeding verhoogt het volume van de ontlasting, wat de stoelgang stimuleert.
- De tijd nemen om te eten en het liefst op vaste tijden.
- De ontlastingsreflex aanhouden.
- Wanneer, ondanks de aanbevolen aanpassingen van het dieet, de constipatie aanhoudt, moet u laxeermiddelen aanbevelen.
- Ballast- en osmotische laxeermiddelen zijn de standaardbehandelingen. Ze zijn werkzaam na 24 tot 48 uur.
- Stimulerende laxeermiddelen (bisacodyl, sennosides, cascara, rabarber, enz.) werken in op de spieren van de darm en stimuleren de afscheiding van water en elektrolyten. Ze zijn effectief na 5 tot 10 uur en u kunt ze aanbevelen voor incidenteel gebruik op vakantie.



**Mijn eten verteert niet gemakkelijk.
Ik heb een opgeblazen gevoel.
Kunt u me een natuurlijk middel
aanbevelen?**

Een overvloedige maaltijd, stress, reactie op een bepaald ingrediënt: de oorzaken van een spijsverteringsprobleem zijn divers. Maar mits enkele goede reflexen kunnen zij deze kwalen voorkomen of hun invloed op het organisme beperken. Dit zijn ze:

- Het kauwen van het voedsel begint met het speeksel, rustig en traag te eten (de spijsverteringssappen nemen af met het ouder worden).
- Alcohol, koffie, bruisend water beperken en stoppen met roken.
- Lichte, evenwichtige maaltijden verkiezen en op regelmatige tijdstippen eten. Vette en stevig gekruide maaltijden vermijden.

De modulators van het darmmicrobioom (de probiotica en prebiotica) en vezelrijke voedingsstoffen zijn troeven voor een goede spijsvertering. Sommige probioticastammen dragen onder meer bij tot een betere vertering van lactose, een betere assimilatie van de stoffen en een betere transit. Ook ananas dat veel bromelaine bevat, heeft trouwens een stimulerende werking op de spijsvertering net als papaja of gember, een aromatisch tonicum dat vaak wordt gebruikt tegen misselijkheid. Ten slotte stimuleren planten zoals artisjok, rozemarijn of rammenas de werking van de lever en vergemakkelijken ze de vertering.

**ONMISBAAR VOOR EEN GOEDE VERTERING¹
MET MAAGZUURRESISTENTE MICROBIOTICA**

INULAC

LEKKERE ZUIGTABLET

Te veel?

Te vol?

Te vlug?

Te vet?



UNIEKE SAMENSTELLING:

- ✓ INULINE
- ✓ VERTERINGSENZYMEN
- ✓ ANANAS
- ✓ MICRO-ORGANISMEN
- ✓ MELKZUUR



CNK:1726942



**ONMISBAAR IN DE
REISAPOTHEEK**

¹Ananas ondersteunt een normale spijsvertering.

sorianatural

Het advies voor **een geschikt verband**

De verkoop van een verband is nooit een banale handeling en het apotheketeam speelt een belangrijke ondersteunende rol in de context van chronische wonden, waarbij u de aanpak moet afstemmen met de arts en verpleegkundige.

1. De polyurethaanfilms (Opsite, Hydrofilm, Mepitel, enz.): dit zijn verbanden met een steriele transparante film die worden gebruikt voor het afdekken en beschermen van wonden. Ze zijn ook waterafstotend.

2. De hydrocolloïden (Hydrocoll, etc.): dit zijn relatief dunne, transparante verbanden die uit 2 lagen bestaan.

➔ **De binnenlaag** heeft een hydrofobe matrix met daarin hydrofiele carboxymethylcellulose deeltjes (CMC). Dit helpt de exsudaten te absorberen en te transformeren.

➔ **De buitenlaag** bestaat uit een semi-occlusieve film of polyurethaanschuim, die beschermt tegen besmetting door micro-organismen.

Hydrocolloïde verbanden zijn aangewezen voor de behandeling van acute en chronische, weinig exsuderende wonden. Ze worden vooral gebruikt voor de behandeling van oppervlakkige brandwonden, huidtransplantaties, beenulcera en doorligwonden.

3. Hydrovezels (Aquacel, enz.): dit zijn zeer absorberende niet-geweven verbanden samengesteld uit carboxymethylcellulose (CMC): vezels die de exsudaten verticaal absorberen en bij contact met de wond een gel vormen zonder te desintegreren. Ze zorgen voor een vochtige omgeving die de genezing en autolytisch debridement bevordert.

Hydrofiberverbanden zijn geïndiceerd voor de behandeling van doorligwonden, zweren met lymfoedeem, brand-, schaaf- en snijwonden, pilonidale cysten, traumatische chirurgische wonden, amputatiestompen en fistels.

4. De hydrogels en pleisters (Hydrosorb, Suprasorb,...): zij bestaan uit 80% water en vergen bij het aanbrengen een tweede pleister die minder absorbeert. De hydrogel is een bevochtiger eerder dan een absorbant.

De hydrogels en pleisters zijn vooral bestemd bij eerste intentie voor droge en necrotische wonden.

5. Hydrocellulaire verbanden (Suprasorb P, Mepilex, Urgotull, enz.): dit betreft polymeren in de vorm van polyurethaan. De verschillende lagen waaruit ze bestaan, zorgen voor een verticale overdracht die zeer belangrijke exsudaten kan verwerken. Ze behouden een vochtig wondmilieu zonder maceratie te veroorzaken en maken langdurige bedekking mogelijk.

Hydrocellulaire verbanden zijn geïndiceerd voor de behandeling van acute wonden, zonder onderscheid van de fase, chronische wonden in de ontluikende fase bij opeenvolgende behandeling, ernstige exsuderende wonden, oppervlakkige of diepe doorligwonden, beenulcera, traumatische wonden... Men kan ze ook gebruiken als tweede verband.

6. Schuimverbanden (PernaFoam, enz.): ze brengen comfort en pijnvermindering tijdens het dragen en bij het verwisselen van het verband.

Schuimverbanden zijn geïndiceerd voor de behandeling van matig tot ernstig exsuderende wonden, zoals chronische zweren, doorlig-, brand- en diabetische voetwonden.

7. Alginaatverbanden (Suprasorb A, Urgosorb, enz.): deze verbanden gebruiken bruine algen die voornamelijk uit alginezuur bestaan.

Alginaatverbanden zijn aangewezen voor alle traumatische, chronische of acute wonden met aanwezigheid van fibrine samen met matig tot veel exsudaat.

8. Honingverbanden (honingpleister, enz.): medische honingverbanden (van kwaliteitshoning) hebben een onbetwistbare antibacteriële (gezien het hoge methylglyoxalgehalte) en helende werking.

Honingverbanden zijn geïndiceerd voor de reiniging van chronische ontstekingswonden, traumatische wonden met een ontstekingsrand, weinig of matig exsuderend, ter voorkoming van infectierisico's op de littekens en bij een vertraagde wondgenezing.

9. Siliconenverbanden (Hansaplast Silicone, Cica-care, Cerederm, etc.): siliconen kunnen naast traditionele verbanden gebruikt worden om de littekens te verminderen. Ze kunnen de productie van fibroblasten helpen te reguleren en de vorming van abnormaal weefsel te voorkomen.

Siliconenverbanden zijn bijzonder effectief bij de beperking van ontstekingen en de vermindering van keloïde en hypertrofische littekens, veroorzaakt door overtollige collageenafzettingen die kunnen leiden tot de vorming van overtollig weefsel en het verschijnen van roodheid.

10. Zilverpleisters (Hansaplast Antibacterial, Mepilex Ag,...): ze zijn bacteriedodend en combineren verschillende dragers (Hydrocellulair, Hydrocolloid, Alginaat, Interface).

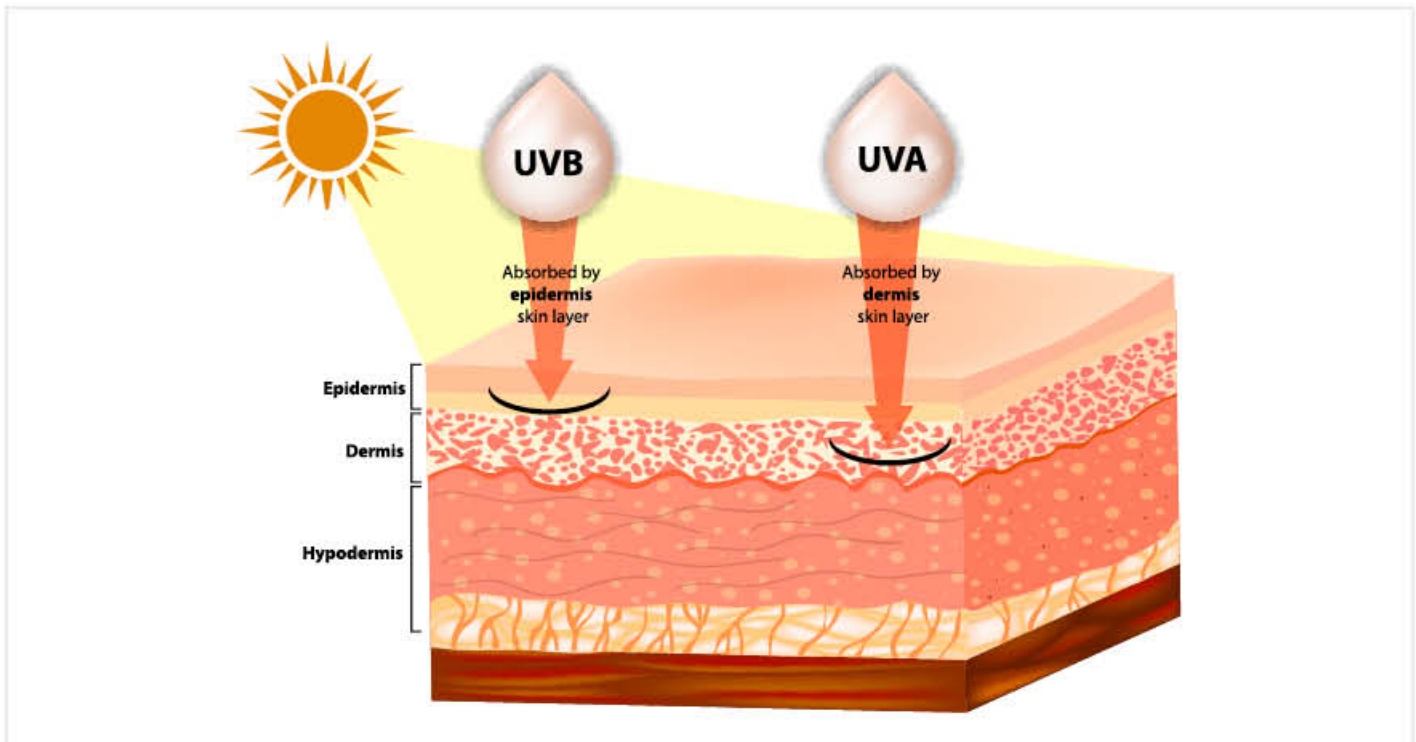
Zilververbanden mogen maximaal 1 tot 2 weken worden gebruikt op gekoloniseerde, geïnfecteerde wonden, bij risico op superinfectie of met een etterend exsudaat. Ze verminderen ook de geur (vooral samen met houtskool).

GA DOOR MET
Compeed®



Beschermst intens tegen wrijving en
verlicht meteen de pijn bij blaren





De huid is boos op de zon

Iedereen weet wel dat UVA- en UVB-stralen verantwoordelijk zijn voor actinische veroudering, actinische keratosen en huidtumoren. Maar de blootstelling aan de zon kan ook de oorzaak zijn van andere pathologieën. En het is belangrijk dat u uw patiënten in de apotheek ook daar op wijst.

OP BASIS VAN EEN PRESENTATIE VAN DR. DERMATOLOOG DOMINIQUE TENNSTEDT.

☑ Zomerlucitis herkennen

- ➔ Dit is een fotodermatose van onbekende oorsprong die vooral jonge vrouwen treft tussen 15 en 25 jaar met een duidelijk fototype.
- ➔ Ze manifesteert zich door het verschijnen van niet-samenvloeiende erythemateuze papels, voornamelijk op de halslijn, schouders, armen en benen. Het gezicht blijft gespaard. Er gaat ook een aanzienlijke jeuk mee gepaard.
- ➔ Deze uitslag verschijnt een paar uur (< 12 uur tot een paar dagen na een intense blootstelling aan zonnestrallen of zelfs kunstmatige ultraviolette stralen, voornamelijk lange UVA-stralen (340 tot 400 nm). Men neemt aan dat dit het gevolg is van een lokale immunoallergische reactie die wordt gemedieerd door T-lymfocyten.
- ➔ Deze dermatose keert terug na elke blootstelling aan de zon en verdwijnt dan naarmate de bruine huidskleur intreedt. Ze duurt 1 tot 2 weken en verdwijnt dan meestal zonder behandeling.
- ➔ Goedaardige zomerlucitis komt elk jaar terug en wordt niet erger.

☑ Wat met de behandeling?

- ➔ Een **topische corticosteroïd** helpt de jeuk te verlichten en de intensiteit van de uitslag te verminderen.
- ➔ Bij ernstige jeuk kunt u ook een **oraal antihistaminicum** aanbevelen.

☑ Wat met de preventie?

- ➔ De basis van de preventie van goedaardige zomerlucitis is uiteraard de bescherming tegen de zon: bedekkende kleding, een hoed met brede rand, een goed zonbeschermingsproduct tegen UVB (SPF 50+) en UVA-stralen.
- ➔ Ook synthetische antimalariamiddelen hebben een goede werkzaamheid bij het voorkomen van zomerlucitis. Ze zouden een ontstekingsremmende en immunosuppressieve werking hebben.

De behandeling: (2 x 100 mg chloroquine/dag of 400 tot 600 mg hydroxychloroquine per dag) start 7 dagen voor het begin van de blootstelling en loopt gedurende de eerste 15 dagen verder. Men kan ze wel niet langdurig innemen vanwege de risico's voor de ogen.

➔ De **PUVA-therapie** bestaat uit de bestraling van het lichaam met UVA-stralen na de inname van een fotosensibiliserend geneesmiddel.

Ze haalt goede resultaten. De sessies (gemiddeld 12 sessies over 3 weken te starten voor het begin van de blootstelling) uitgevoerd bij de dermatoloog, zorgen voor de toediening van toenemende doses ultraviolette stralen, waardoor de huid geleidelijk aan de zon verdraagt.

Lucitis niet verwarren met zonne-urticaria

Zonne-urticaria is relatief zeldzaam en treft vooral vrouwen tussen de 20 en 40 jaar. Bij lucitis treedt de uitslag binnen enkele uren na de blootstelling op, bij zonne-urticaria is dit al na slechts ongeveer 15 minuten. De laesies lijken qua uiterlijk sterk op elkaar, er is ook ernstige jeuk en de laesies verdwijnen binnen 24 uur of minder. Ten slotte kunnen in het geval van urticaria algemene symptomen aanwezig zijn, met zelfs een risico op een anafylactische shock. De preventie gebeurt door de bescherming met kleding en het gebruik van een maximale spectrumzonverzorging. Synthetische carotenoiden en antimalariamiddelen zijn zelden effectief. De behandeling omvat verder het voorschrijven van een hoge dosis antihistaminicum.

Fytodermatose

➔ Als reactie van de huid na blootstelling aan de zon na contact met bepaalde planten.

➔ De 'slachtoffers' zijn vaak kinderen die op het gras spelen of volwassenen die picknicken, tuinieren, enz.

➔ Men moet rekening houden met de chronologische continuïteit tussen het contact met de plant, de blootstelling aan de zon en het verschijnen van laesies:

- **In het geval van een fototoxische reactie** verschijnen laesies binnen 24-72 uur na de blootstelling. Ze lijken op een plaatselijke uitslag op de aan de zon blootgestelde delen (gezicht, decolleté, de rug van de hand, onderarmen). De omtrek van de uitslag stemt overeen met die van de plant. Er is een erytheem, soms blaasjes of zelfs blaren, met afschilfering in een tweede stap en nadien nog de mogelijkheid van een resterende pigmentatie die vaak van voorbijgaande aard is.

- **Wanneer de reactie fotoallergisch is**, verschijnen de laesies na ongeveer 48 uur. Ze kunnen uitbreiden naar niet-blootgestelde gebieden en hun uiterlijk is variabel, zoals eczeem of urticaria. De laesie houdt langer aan dan tijdens een fototoxische reactie en heeft de neiging om intenser te worden bij blootstelling.

➔ Vaak langere pigmentatieverschijnselen, gereactiveerd bij elke blootstelling.

De behandeling: de getroffen plekken grondig reinigen met een sopje. Adviseer om de kleding te verschoonen en te wassen om de huid te ontdoen van giftige plantaardige residu's.

- **Bij milde laesies:** lokale corticosteroiden en verzachtende crèmes.

- **Bij ernstige laesies:** orale behandeling met corticosteroiden en/of antihistaminica.

PLANTEN DIE VOOR FYTODERMATOSIS KUNNEN ZORGEN IN ONS LAND

Op het plateland en in struikgewas/ kreupelhout

Wijnruit, vuurwerkkruid (Rutaceae)
Venkel, pastinaak, berenklauw, wilde wortel (Apiaceae)
Boterbloemen, enz.)

In de tuin

Peterselie, selderij, enz. (Apiaceae)
Citrus: sinaasappel, citroen, limoen, enz. (Rutaceae)
Vijgenboom (Moraceae)

In de bossen

Korstmossen (usnea, parmelia, cladonia, enz.)
Frullania (levermossen).

De lichtgevoeligheid voor systemische geneesmiddelen

Lichtgevoeligheid - of fotosensibilisatie - is een overmatige huidreactie op zonne- of kunstmatige UV-stralen van voornamelijk iatrogene oorsprong. Er zijn twee soorten verschijnselen:

1. De fototoxiciteit

➔ Symptomen: zonnebrand, branderig gevoel, pigmentatie na effecten.

➔ Dosisafhankelijk.

➔ Vanaf het 1e contact - 30 min tot 24 uur na inname medicatie.

2. De fotoallergie

➔ Symptomen: eczeem, jeuk, uitbreiding tot bedekte gebieden.

➔ Voorafgaande sensibilisatie: geen dosisafhankelijkheid.

➔ 1 tot 14 dagen na inname van het medicijn.

Deze twee mechanismen sluiten elkaar niet uit en veel fotosensibiliserende geneesmiddelen kunnen beide reacties veroorzaken. Fototoxiciteit kan plaats ruimen voor abnormale pigmentatie. Fotoallergieën kunnen zich in een aanhoudende vorm ontwikkelen tot chronische actinische dermatitis (chronische en invaliderende fotodermatose).

De belangrijkste lichtgevoelige geneesmiddelen

NSAID's via algemene en cutane toedieningen (ketoprofen), cyclines, chinolonen, sulfonamiden, fenothiazinen, lamotrigine, amiodaron, thiazidediuretica, fibraten, retinoïden, benzoylperoxide, goudzouten, verteporfine, bepaalde kankergeneesmiddelen...

Andere fotosensibiliserende stoffen

Triclosan, octocryleen, Perubalsem, sommige parfums, furocoumarines,...

Dermatoloog dr. Tennstedt adviseert: "De beste behandeling in het geval van een fototoxische of fotoallergische reactie is de toediening van een topisch corticosteroid. In het begin één of twee keer per dag. De reactie verbetert gewoonlijk na een week. Voeg daarbij ook nog de toepassing van genezende behandelingen. Men kan dit ook nog combineren met orale antihistaminica."

Nathalie Evrard

De ogen en de zon...

De zomermaanden vertonen telkens een toename van allerlei soorten 'oogpathologieën'. Daar horen ook ernstige oogproblemen bij die zelfs dringende medische hulp vereisen. Andere kunnen eerst via de apotheek worden behandeld, maar wanneer de symptomen aanhouden of verergeren, is het de beurt aan de oogarts. Dit is het geval voor allergische conjunctivitis of irritaties die verband houden met zandkorrels aan de kust, maar ook voor eenvoudige bacteriële of virale conjunctivitis, die gemakkelijk wordt overgedragen in zwembaden.

De schadelijke effecten van UV op het oog zijn welbekend. Het is essentieel om erop te wijzen dat men vanaf jonge leeftijd een geschikte zonnebril moet dragen, net als brede oogbeschermers (CE-merk).

■ Allergische conjunctivitis

De zomer is een gewillig allergieseizoen vanwege de hoge concentratie pollen en hun grote variëteit. Het oculaire beeld is extreem variabel, variërend van gewoon tranen zonder specifieke reden samen met een minimale conjunctivale roodheid tot een intense vorm die gepaard gaat met tranen, cheosis en keratitis. Het bestaan van allergische symptomen in de NKO-sfeer versterkt de diagnose. U moet zich echter wel steeds zorgen maken over de aanwezigheid van een vreemd lichaam als de symptomen niet verbeteren met de behandeling.

De aanpak combineert de systemische behandeling naast een lokale behandeling. Lokale behandelingen gaan voornamelijk uit van het spoelen van de ogen. Dit gebeurt met steriele monopods van bevochtigende oogdruppels. Ze elimineren de meeste verontreinigende stoffen en stof. Ze moeten worden gecombineerd met anti-allergische oogdruppels, waarvan het effect op de klinische verschijnselen meestal zeer snel verloopt. Deze behandeling moet gedurende de pollenperiode verdergezet. Lokale behandelingen met corticosteroïden moet men zoveel mogelijk vermijden. Ze kunnen wel ingeschakeld worden in de behandeling van bepaalde ernstige vormen met hoornvliesbeschadiging.



■ Dit moet u weten

Een fysiologische zoutoplossing spoelt het oogoppervlak van antigenen en ontstekingsmediatoren; dit is een goede reden om deze druppels meerdere keren per dag te gebruiken (5 tot 6 maal), de ogen af te vegen met een wegwerpdoekje of een steriel kompres. U raadt best de monodoses of unidoses aan zonder conserveermiddelen.

■ Droge ogen

Droge ogen komen in de zomer vaak voor. De symptomen zijn over het algemeen zeer duidelijk en vaak gaat het om beide ogen: prikkelend, jeukend, branderig gevoel, gevoel van zandkorrels of vreemde voorwerpen, tranen. Een chronische irritatie kan oppervlakkige keratitis of zelfs een visuele beperking veroorzaken. Vandaar het belang van een effectieve oplossing voor dit probleem. De behandeling van milde tot matige vormen van droge ogen is symptomatisch en gebeurt via plaatselijke vochtinbrengende stoffen (kunsttranen). Het doel is om de hoeveelheid vocht (tranen) op het oogoppervlak te vergroten of de verdamping van de traanfilm te verminderen door de stabilisering van de lipidenlaag van de traanfilm. Verschillen in de viscositeit van de druppels kunnen het gebruik ervan beïnvloeden.

■ Oogirritaties

Een veelvoorkomende oorzaak van oogirritatie in de zomer is de aanwezigheid van zand in de conjunctivale fornix. Dit zand veroorzaakt een ontsteking van het bindvlies en soms een minimale keratitis. De behandeling gebeurt via oogspoelingen met een fysiologische zoutoplossing of andere bevochtigende oogdruppels. U moet de patiënten erop wijzen dat het aanhouden van functionele symptomen moet leiden tot een doktersconsult om de aanwezigheid van een vreemd lichaam van een andere aard of een andere pathologie uit te sluiten.

De aanwezigheid van luizen en neten in de wimpers komt vaak voor in gemeenschappen en/of op het platteland. Wanneer deze parasieten op het oog bewegen, zorgen ze voor een irritatie van het oogbindvlies. De enige manier om hiervan af te komen is de wimpers gelijk met de oogleden te knippen. Het is uiteraard ook nodig om tegelijk een behandeling te starten tegen de luizen die zich ontwikkelen op het niveau van de andere huidschilfers.

Virginie Villers

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 Kruimelbescherming
- 5 Draagcomfort
- 6 Kruidenkracht
- 7 Zachte frisheid



De vlooienbehandeling van mijn hond werkt niet! **Hebt u een oplossing?**

Vlooien komen vaak voor bij huisdieren en hun baasjes. Ze zorgen voor constante irritatie en tasten ook de huid aan. Het bestrijden van deze parasieten is uitermate belangrijk voor de gezondheid van huisdieren. Zowel vlooien als teken kunnen immers diverse ziekten overbrengen. Een nauwkeurige vragenlijst moet de redenen voor het falen van de behandeling achterhalen zodat u een nieuwe, passende behandeling kunt adviseren met specifieke aanbevelingen.

De behandeling van pulicosis omvat

- ➔ De eliminatie van volwassen vlooien door toediening van een goedgekeurd antiparasitair middel (voor deze indicatie).
- ➔ De verwijdering van de onrijpe levensvormen uit de omgeving.

▣ Behandel het dier met het juiste product

De eliminatie van volwassen vlooien vereist de toediening van een goedgekeurd antiparasitair middel (voor deze indicatie). Neem de bijsluiter van elk product eerst door voor meer informatie.

Afhankelijk van de ernst van de plaag en het gebruikte antiparasitaire middel, kan men de behandeling met regelmatige tussenpozen herhalen totdat de volwassen vlooien zijn verdwenen. Denk eraan om niet alleen het dier met de pulicosediagnose te behandelen, maar ook alle andere dieren in het huis (honden, katten, fretten en zelfs konijnen).

Tot op heden zijn er in Europa geen insecticide-resistente vlooienpopulaties gevonden.



De hardnekkigheid van vlooien is te wijten aan het falen van de behandeling door een ontoereikend of slecht uitgevoerde protocol.



Uw advies

Om het ontstaan van resistente stammen te voorkomen, raadt men aan om de klassen van insecticiden af te wisselen (elk jaar of om de twee jaar) of om combinaties van moleculen met verschillende werkingsmechanismen te gebruiken.

▣ Een behandeling aangepast aan het dier

U moet rekening houden met de kenmerken van elk dier en zijn leefomstandigheden om een geïntegreerd bestrijdingsprotocol uit te stippelen dat door de eigenaar wordt aanvaard. De bestrijding van vlooien vraagt immers vaak een aanzienlijke en continue inzet van de eigenaar.

Uw vragen om een controlestrategie te helpen bepalen

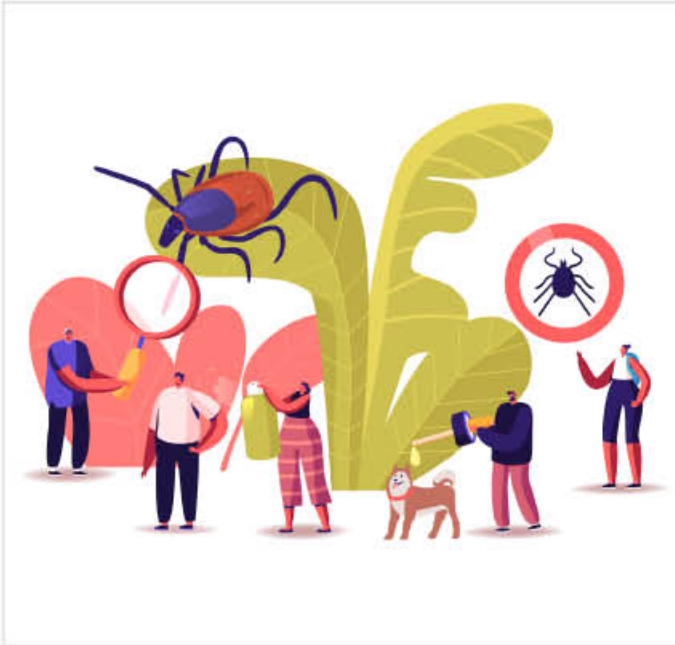
- ➔ Hoeveel honden, katten en/of andere dieren leven in huis of hebben regelmatig contact met het (besmette) dier?
- ➔ Heeft het (besmette) dier vrije toegang tot een tuin of diverse bijgebouwen?
- ➔ Baadt het dier of wordt het vaak gewassen?
- ➔ Is het dier allergisch voor vlooienbeten?
- ➔ Is de eigenaar bereid om een langdurig preventieprotocol op te volgen?

Dit moet u weten

Hoewel de pieken van vlooienplagen plaatsvinden in de lente en herfst, toonden onderzoeken aan dat plagen het hele jaar door kunnen voorkomen wanneer onbehandelde dieren huizen binnenkomen. Daarom kan vlooienbestrijding het hele jaar door nodig zijn, zeker bij katten.

▣ Het product correct aanbrengen

De effectiviteit van elke vlooienbehandeling gaat uit van een regelmatige toepassing van het product zoals aanbevolen door de producent. Zo kan het spreiden van de toepassing van een lokaal



werkend pipet met een of twee extra weken, omdat het winter is, de terugkeer van vlooien op het dier verklaren.

Sommige halsbandjes werken lang en de eigenaar vergat misschien om het op het juiste moment te vervangen. Daarom is het belangrijk dat men de datum noteert waarop men het bandje aanbrengt.

Het onjuist toepassen van lokale pipetten kan ook de niet-optimale effectiviteit van het product verklaren. Bij grote honden kan het bijvoorbeeld aangeraden zijn de dosis over 3 tot 4 plaatsen langs de ruglijn te verdelen of zelfs 2 pipetten te gebruiken.

Het is dus essentieel om de gebruiksaanwijzing van de specialiteit nauwgezet te volgen.

Behandel ook de omgeving

Volwassen vlooien die op carnivoren leven, vertegenwoordigen meestal slechts een klein deel van de totale populatie, inclusief de onvolwassen stadia die zich in de omgeving bevinden. Het regelmatig gebruik van adulticide producten draagt bij tot de geleidelijke vermindering van de vernieuwing van de onrijpe stadia in de omgeving, maar de directe of indirecte toediening (via het dier) van moleculen die actief zijn op de eitjes en larven aanwezig in de omgeving, maakt het mogelijk om de herbesmetting van dieren op lange termijn te voorkomen.

Men kan vlooieneitjes en larven bestrijden door specifieke producten voor de onvolgroeide stadia. Sommige zijn speciaal ontwikkeld voor de directe behandeling van de leefgebieden, terwijl andere zijn goedgekeurd voor toepassing bij dieren. Deze twee soorten producten bevatten insecticiden en/of een insectengroeiregulator (RI): juvenoïde hormonen, chitine-polymerisatiemremmer).

De behandeling van de omgeving moet zich concentreren op de zones waar het dier de meeste tijd doorbrengt.

Bij een ernstige besmetting is het meestal nodig om een product voor de behandeling van de omgeving te combineren met het product dat op het dier wordt gebruikt. Dit zorgt voor een snellere en langdurigere controle van de vlooienplaag.

Andere ingrepen, zoals zeer regelmatig stofzuigen en wassen van de slaappleats van het dier, helpen het aantal onvolgroeide vormen in de omgeving te verminderen.

Het kammen van de vacht op zoek naar volwassen vlooien kan het gemakkelijker maken om de mate van besmetting te controleren.

Wist u dit?

Mensen kunnen besmet en/of gebeten worden door vlooien wanneer grote aantallen volwassen vlooien tevoorschijn komen tijdens een massale besmetting van de omgeving. Dit kan bv. het geval zijn wanneer ze terugkeren naar een huis of appartement dat enkele weken onbewoond was.

Dit zijn enkele van de vele oorzaken van het falen van de behandeling:

- Het feit dat niet alle dieren in het gezin/de omgeving tegelijk behandeld worden.
- Het regelmatig wassen of baden met shampoo vermindert de effectiviteit van actuele insecticiden.
- Het feit dat de plaatsen die sterk besmet zijn door onvolgroeide vormen in het huis (slaappleatsen...) of in de buurt (tuinhuis, hondenhok, auto...) niet zijn geïdentificeerd en correct behandeld.
- Intermittente blootstelling aan besmette dieren of aan besmette omgevingen buiten het huis (met name andere habitats waar weinig of geen geïntegreerde vlooienbestrijding is, zoals huizen van vrienden of familieleden, een tuin die regelmatig wordt 'bezoekt' door besmette katten).

Uw advies

Zeg ook aan uw klanten dat ze geduld moeten hebben en zich niet moeten verontrusten als ze nog vlooien aantreffen. De uitroeiing van een vlooienplaag kan zelfs makkelijk drie maanden vergen!

Wist u dit?

Bij een infestatie zijn 95 % van de vlooien in huis aanwezig in de vorm van eitjes, larven en cocons.

Ann Daelemans

Referenties

1. EMEA/CVMP/EWP/005/2000-Rev.3 ; Guideline for the testing and evaluation of the efficacy of antiparasitic substances for the treatment and prevention of tick and flea infestation in dogs and cats, 14 July 2016
2. Richtlijnen van de ESCCAP 'De bestrijding van ectoparasieten bij hond en kat' - bijlage (ESCCAP = European Scientific Counsel Companion Animal Parasites - www.esccap.eu/).

Vijftig jaar geleden overleefde slechts 1 op de 4 patiënten hun kanker.

Dankzij de opsporingstests en de bemoedigende ontwikkelingen van de behandelingen, is de overlevingskans nu 50%. Dat is goed nieuws maar het kan beter. Want het aantal kankers zal immers blijven toenemen, onder meer door de veroudering van de bevolking, onze levensstijl en de verslechtering van het leefmilieu. Men schat intussen dat in 2025 – binnen amper vier jaar! – 1 op de 3 mannen en 1 op de 4 vrouwen in hun leven te maken heeft (gehad) met kanker.



DEZE VERSLAVING STOPPEN

Een team tabakologen van het CHR in het Jules Bordetinstituut begeleidt en steunt iedereen die de stap wil zetten om te stoppen met roken. Deze consultaties in het Nederlands, Frans of Engels, vinden plaats in het testocentrum van het Instituut.

Men hoeft geen patiënt van het ziekenhuis te zijn om deze dienst te kunnen genieten. Iedereen is dus welkom en de eerste 8 consultaties worden volledig terugbetaald door het ziekenfonds.

Meer > www.bordet.be/nl/praktische-informaties

47

doden per dag in België.

Tabaksverslaving veroorzaakt elk jaar zo'n 17.000 sterfgevallen in ons land. Voeg daarbij nog de mensen met comorbiditeiten door zware ziekten gelinkt aan het roken.

1 op de 3 personen krijgt op een dag te maken met zona

- ▶ Zona is het gevolg van de heropflakking van het virus dat waterpokken veroorzaakt bij jonge kinderen.
- ▶ Meer dan 95% van de volwassenen is drager van dit virus dat zona kan veroorzaken.
- ▶ De veroudering verhoogt ook het risico op de opflakking van het virus.
- ▶ Deze ziekte kan zeer pijnlijk zijn en ernstige gevolgen hebben.



47% VAN DE BELGEN OUDER DAN 50 JAAR HEEFT MAAR EEN BEPERKTE KENNIS VAN ZONA EN 27% ZEGT ER HELEMAAL NIETS OVER TE WETEN⁽¹⁾.

Dokter Aoun, infectioloog van het Jules Bordetinstituut, geeft graag wat duiding:

"Klinische observatie wijst erop dat de zona zich ontwikkelt door huidrupties of door kleine puistjesachtige wondjes op een specifieke plek op het lichaam, meestal aan de linker- of rechterkant van de rug of de thorax. Deze huiduitslag kan echter ook voorkomen in het gezicht, de ogen of de oren waar de gevolgen ernstiger zijn. De ziekte manifesteert zich meestal via een branderig gevoel."

"Ik krijg in mijn praktijk elk jaar wel patiënten over de vloer met ernstige gevolgen van zona. De meest voorkomende gevolgen zijn postherpetische neuralgie of meningo-encefalitis die tot verlammingen kunnen leiden. Er zijn ook zeldzamere gevallen van blindheid of doofheid wanneer de ziekte zich voordoet in de oog- of oorstreek. Wanneer ik een patiënt zeg dat ze zona hebben dan zijn er twee reacties. Ofwel kent de persoon de ziekte niet waarbij een informatieronde volgt. De patiënt is dan onder de indruk en tegelijk ongerust over de mogelijke gevolgen van zona. Ofwel kent de patiënt wel iets van de ziekte en merken we dat dit haar of hem psychologisch raakt, soms zozeer dat het tot een depressie komt."

De zona kan behandeld worden met antivirale geneesmiddelen maar die moeten binnen de 72 uur volgend op de eerste symptomen op de huid genomen worden, opdat ze zo efficiënt mogelijk zouden werken.

"Na 50 jaar verzwakt ons immuunsysteem en het risico op het oplopen van zona neemt dan ook toe. Dat is ook de reden waarom ik alle 50-plussers uitnodig advies te vragen aan hun arts of apotheker. Net zoals veel andere ziekten, is het ook hier beter voorkomen dan genezen," besluit Dr. Aoun.

(1) Onderzoek in opdracht van GSK bij 600 mensen.

TE
WINNEN



2 PRODUCTEN VAN HET **BARIÉSUN-GAMMA**

- ▶ **DROGE OLIE BREEDSPECTRUM ZONBESCHERMING**
met droog aanvoelen, 200ml
- ▶ **HERSTELLEND BALSEM AFTER SUN**,
de huid blijft langer bruin en de balsem
hydrateert en verzacht de huid intensief, 150ml

URIAGE
EAU THERMALE

BEESSENTIAL OILS

VERSTERKEND & HYDRATEREND SUPPLEMENT VOOR DE HUID

TE
WINNEN



DAGOLIE

- ▶ Ze versterkt de huidbarrière en hydrateert de huid diepgaand dankzij **plantaardige oliën & squaleen**.
- ▶ Antioxiderende en antibacteriële bescherming dankzij **propolis**.
- ▶ Stimulerend, geeft de huid een gezonde glow dankzij **etherische citrusoliën**.



NACHTBALSEM

- ▶ Hij versterkt de huidbarrière, voedt de huid en stimuleert de celvernieuwing* dankzij **wakapamp, bijenwas, plantaardige oliën & squalee**.
- ▶ Antioxiderende en antibacteriële bescherming dankzij **propolis**.
- ▶ Een heerlijk rustgevend gevoel dankzij **etherische lavendel- en citrusoliën**.

100 % INGREDIËNTEN VAN NATUURLIJKE OORSPRONG

 **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 JULI 2021**

Kilya® patch van Colepharmaceuticals maakt komaf met pijnlijke maandstonden

Dit verwarmende middel helpt pijnlijke maandstonden te verlichten door de spierspanningen van de binnenste buikspieren op te warmen. Men brengt de patch op de onderkleding aan en dus niet rechtstreeks op de huid. De warmte komt vrij dankzij de snelle oxidatie van het ijzerpoeder gelinkt aan het kwarts-monzonietpoeder. De natuurlijke doorstroming in het lichaam verspreidt dan de warmte en verhoogt ook de bloeddorstroming naar de baarmoeder. Deze verzachtende constante warmte activeert de warmtecapturen in de pijnlijke zones en blokkeert de pijnsignalen.

De prijs

Verpakking met 3 patches: 9,98€



Toléderm Control van URIAGE, de oplossing voor de hypergevoelige huid.

Dit gamma met 3 verzorgingen voor de hypergevoelige huid bestaat uit 97% stoffen van natuurlijke oorsprong en bevat ook geen parfum. Dit gamma is dus geschikt voor huidtypes die weinig tolerant zijn of hyperreactief met antecedenten van huidreacties zoals allergieën.

De irritatiedrempel van de huid neemt af en de hinder en het jeukgevoel verbeteren.

De formule

- Het Thermaal Water hydrateert, kalmeert en beschermt.
- De polyuroniden van algen beheersen de 3 neuroreceptoren van de huidcellen.
- De plantaardige squalaan beschermt, hydrateert en kalmeert.

Deze combinatie vermindert de werking van de 3 neuroreceptoren die betrokken zijn bij de hyperreactiviteit van de huidcellen: PAR2 (brevet van Uriage), de NK1R- en de TRPV1-receptoren.

De prijs

Kalmerende verzorging

tube 40ml: 18,50€

Verzorging voor de ogen

tube 15ml: 15,90€

Gezichtscreme van BEE NATURE®, bondgenoot voor een gehydrateerde en herstelde huid

Deze crème hydrateert, herstelt en ontlast de huid op een zachte manier en bestaat voor 99,3% uit natuurlijke grondstoffen. Ze laat geen filmpje achter en ook geen plakkerig gevoel en haar geur van verbena zorgt voor een fris gevoel.

De formule

- Vitamine C beschermt de huid tegen de veroudering.
- Honing hydrateert sterk de huid.
- Extract van bio aleo verasap waarborgt een uitstekende celvernieuwing.
- Bio baobabolie heeft een anti-aging werking.

De prijs

Tube 40ml: 19,99€



Microbio Slim® van OENOBIOL, positief vermageren

Deze nieuwe vetverbrander met meervoudige werking zorgt voor ongeziene resultaten zonder het organisme te verstoren. Vermageren op een zachte manier, dus.

De formule

- Citrus aurantium draagt bij tot het beheer en de beheersing van het gewicht, tot het behoud van de vetweefsels en bevordert de afbouw van de vetten.
- Ascofyllum helpt de absorptie en de opslag van de vetten te verminderen.
- Het Flor&Biotics complex dat bestaat uit microbionicastammen en Lotus corniculatus, stimuleert de groei van de darmflora die onmisbaar zijn voor het evenwicht in het lichaam.
- Vitaminen B (B2, B3, B6 & B12) verminderen de vermoeidheid, die het gevolg kan zijn van de veranderende eetgewoonten.

De prijs

verpakking met 60 capsules: 44,90€





Cleanance Women van AVÈNE, het nieuwe ritueel tegen oneffenheden

Dit nieuwe gamma verzorgingen, specifiek voor volwassen vrouwen op zoek naar zintuiglijkheid, biedt een complete routinezorg om onzuiverheden te corrigeren en de huid duurzaam te verwennen.

De formule

- SYNOVEAT™ HR > vermindert de onzuiverheden en beperkt de oxidatie van de talg die de mee-eters veroorzaakt.
- P-Refinyl®, melk- en glycolzuren, X-PRESSIN™, Retinaldehyde die zijn gekozen om op een complementaire manier in te werken op de huidtextuur, poriën of restvlekjes.
- Het Thermaal Water met zijn kalmerende, anti-irriterende en verzachtende werking.

De prijs

Dagverzorging tube 30ml:

23,50€

Gladstrijkende

Nachtverzorging pompflesje

40ml: 23,50€

Corrigerend Serum

pompflesje 30ml: 24,50€

Vaginal Vitality Cream van MEMBRASIN maakt komaf met vaginale droogte

Deze hormoonvrije intieme crème kalmeert de vaginale droogte en voedt het vaginale slijmvlies en de intieme zone. Ze verlicht ook de symptomen van droogheid zoals irritatie, pijn en gevoeligheid tijdens het sporten.

De formule

- Olie van duindoornbessen die de slijmvliesen en de gevoelige huid beschermt.
- Hyaluronaat dat de huid intensief voedt.
- Melkzuur dat de normale pH van de huid beschermt.

De prijs

Tube 30ml :

19,40€



OVUSITOL PLUS van laboratoire EFFIK, een stap vooruit in de aanpak van de vruchtbaarheid

OVUSITOL PLUS is een voedingssupplement waarvan de unieke en vernieuwende formule bijdraagt tot de verbetering van de vruchtbaarheid van de vrouw. Het werkt op twee verschillende niveaus: de kwaliteit van de eicel en het embryo maar ook de kwaliteit van de implantatie. 1 dosis per dag.

De formule

Myo-inositol 4g, Foliuimzuur (Quatrefolic®) 400 µg, Vitamine D 15µg (600 UI), Zink 10 mg, Jodium 150 mg, Selenium 55 mg

De prijs

Doos van

30 zakjes:

34€



Keracnyl Mat van DUCRAY, fluweelzacht ultra matterend effect

Deze behandeling bevat absorberende minerale poeders die zorgen voor een langdurige werking: 12 uur bewezen effectiviteit! Het kan alleen worden gebruikt, of net voor het aanbrengen van de fond de teint.



De formule

- Monolaurine, werkzame stof met een talgbeheersende rol. Het vermindert de productie van talg door de remming van 5-alpha-reductase.
- X-pressine, een enzym dat wordt gewonnen uit papaja, werkt in op het natuurlijke afschilferingsproces, verstrakt de poriën en vermindert de oneffenheden in de huid.

De prijs

Tube 30ml: 12,90€

Poster Systane Complete

U kreeg samen met deze Farmassistente ook een poster van Systane Complete. Mogen we u vragen hem op te hangen in uw apotheek?



Systane
COMPLETE

APIVITA



NATUURLIJKE BEAUTY BOOSTER

BEESSENTIAL OILS

*met de kracht van bijenproducten
& etherische citrusoliën*

nieuw

100%
NATUURLIJKE
OORSPRONG



Certified



Corporation

www.apivita.com

POLLINATE BEAUTY

BLAASONTSTEKING? SNEL, FEMANNOSE^N!

Behandeling
en preventie



MET
D-mannose

ZONDER
risico op
resistentie*

ZONDER
voorschrift

✓ Fruitsmaak



Ontdek de werking van D-mannose.
Scan deze code met uw smartphone.

Behandelt en voorkomt
blaasontsteking en urineweginfecties.

*In Europa worden jaarlijks 33.000 sterfgevallen in verband gebracht met antibioticaresistentie. Bron: WGO, Report 2019.
Vrij te verkrijgen in de apotheek per 14 of 30 zakjes. Medisch hulpmiddel van klasse IIa