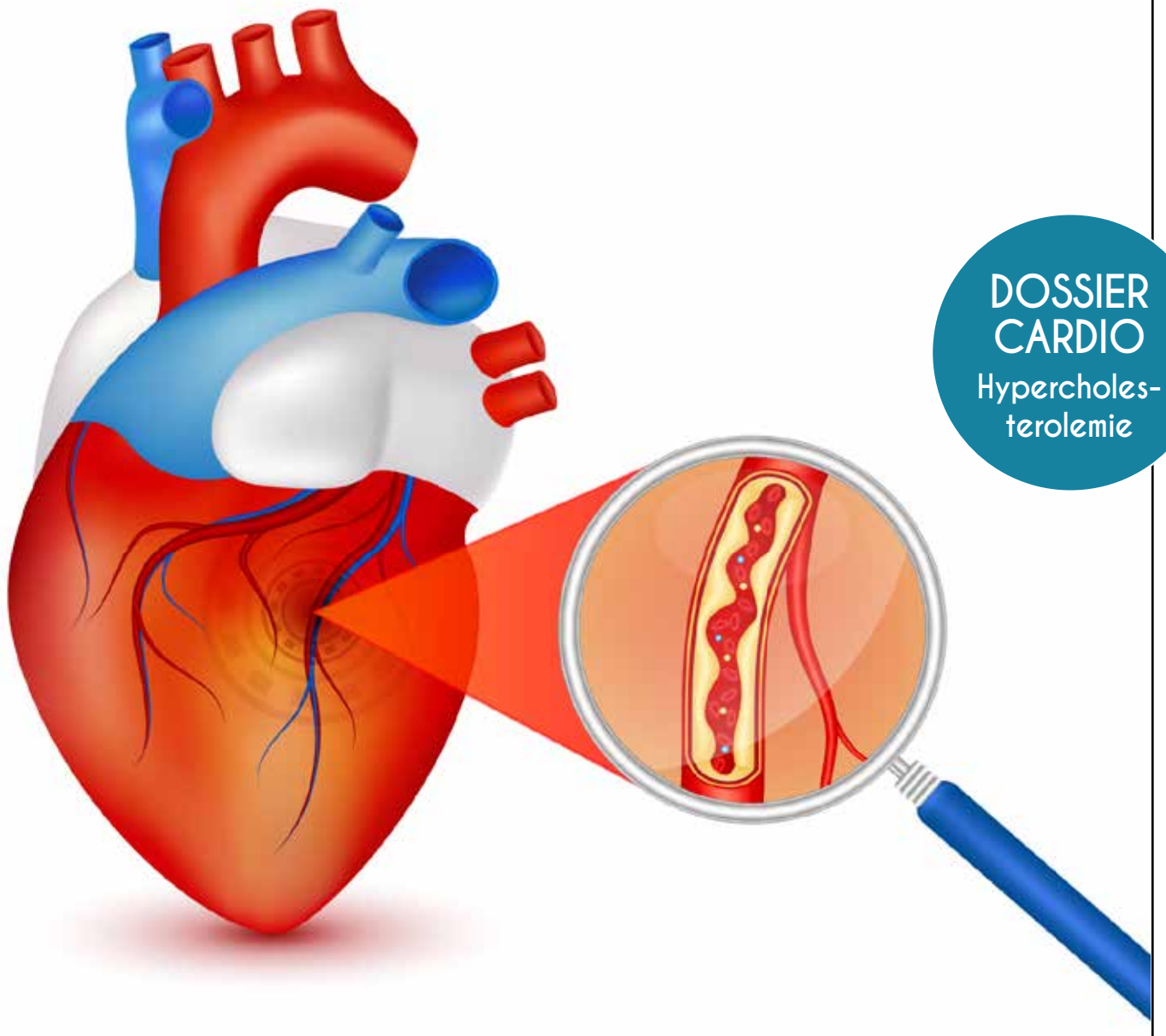




► **Blijven leren**  
**ADVIES BIJ HAARTUITVAL**



**DOSSIER  
CARDIO**  
Hypercholesterolemie

**Actualiteit**  
**HET HART VAN  
VROUWEN**

**Dermatologie**  
**DE UITDAGING VAN  
ONZICHTBARE LITTEKENS**

**Gezondheid**  
**DE ZELFMEDICATIE  
BIJ MIGRAINE**

**Update**  
**HEPATITIS C**

# LAAT JE NIET TEGENHOUDEN DOOR DROGE OGEN

Dankzij de producten uit het Systane®-portfolio **HOUDT NIETS JE NOG TEGEN.**



**2 DRUPPELS EN NIETS HOUDT JE NOG TEGEN**

Dit product is een medisch hulpmiddel. Resultaat individueel afhankelijk. Persoonlijk medisch advies kan nodig zijn. Voor gebruiksaanwijzingen, indicaties, contra-indicaties en waarschuwingen verwijzen wij u naar de gebruiksaanwijzing van het relevante product.



## Het geluk van het hart

Een goed hart hebben, een zwaar of gebroken hart hebben, of zelfs met de hand op het hart... zijn veelvoorkomende uitdrukkingen in ons leven. Het hart is symbolisch gelinkt aan alles wat in ons leven centraal staat en belangrijk voor ons is. Voltaire had gelijk: "Gelukkig zijn is goed voor je gezondheid!"

Momenteel tonen steeds meer studies aan dat depressie en angststoornissen net als psychosociale stress een beslissende rol spelen in het ontstaan en de evolutie van hart- en vaatziekten. Jean-Pierre Houpe, cardioloog gespecialiseerd in psychocardiologie en voorzitter van de Meditas Cardio Association (Therapeutische opvoeding gericht op stress in de cardiologie), zegt dat het hart en de hersenen nauw met elkaar verbonden zijn. *"De hersenen beïnvloeden de werking van het hart, de aanpassing ervan aan de inspanningen, aan de emoties via het sympathische en parasympathische zenuwstelsel en dankzij het spel van hormonale afscheidingen. Ons organisme is niet gebouwd om ons gezond te houden, maar om ons in leven te houden. Het past zich dus aan elke situatie aan: het is een overlevingsmechanisme"*, benadrukt hij. De manier waarop we een gebeurtenis 'zien/ervaren', bepaalt het effect op onze gezondheid, wat dan ook de invloed van de stress op de werking van het hart verklaart.

Voor de cardioloog zijn bewegen en sport, ademhalingscontrole, emotioneel management en hartcoherentie allemaal benaderingen die de stress en de angst van hartpatiënten verminderen. In zijn boek met de titel en de boodschap *"Het hart van het geluk: ik besloot gelukkig te zijn om een hartaanval te vermijden"*, legt de cardioloog uit hoe het mogelijk is om ons gezondheidskapitaal te behouden dankzij geluk.

De redactie

# Inhoudstafel

FORMATIE

<b>Actualiteit</b>		
Algemeen nieuws		04-05
Het hart van de vrouwen is anders		06
<b>Beroep</b>		
23,4%		08
De slimme e-labels		11
<b>Blijven leren</b>		
Alles over haarverlies en het advies dat u kunt geven		13-17
<b>Infectiologie</b>		
De luizen insecticidenvrij aanpakken		19-20
<b>Dossier Cardio</b>		23
De farmacologische aanpak van hypercholesterolemie		24
De aanpak via de voeding van hypercholesterolemie		26-27
Atherosclerose, de belangrijkste factor van cardiovasculaire risico's		28-31
<b>Gezondheid</b>		
De zelfmedicatie bij migraine		33-34
65-plussers vaccineren tegen pneumokokken		36-37
Het griepvaccin in de apotheek		38-39
Droge ogen, de schuld ligt soms bij de medicatie		42
<b>Update</b>		
Hepatitis C, screenen is een must		43-44
<b>Dermatologie</b>		
Littekens onzichtbaar maken? Een hele uitdaging		46-48
<b>Aromatherapie</b>		
Met aromatherapie het najaar in		51
<b>Vragen van patiënten</b>		53-54
<b>Info labo</b>		57-58
<b>Wedstrijd</b>		60
<b>Nieuws</b>		60-62

MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 165 - SEPTEMBER 2022 - TARIEF 1,50€

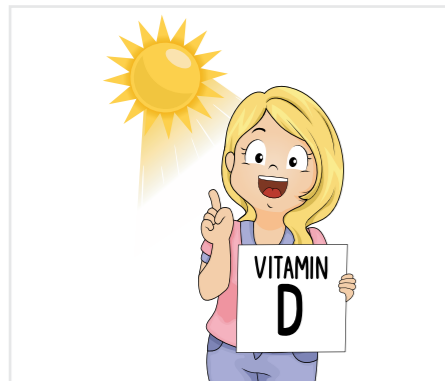
**Verantwoordelijke uitgever:** Farmapress bvba/sprl. - Leuvensesteenweg 431 D - 1380 Lasne • **Directeur van de publicatie:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Marketing Directeur:** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Redactie:** Nathalie Evrard,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

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be



# 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!



## Vitamine D: accidentele overdosis bij zuigelingen en kinderen

Sommige organisaties zoals Kind en Gezin en het ONE bevelen vitamine D-suppletie aan voor alle kinderen tot 6 jaar. De aanbevolen dosis bedraagt nog steeds 400 IE per dag, maar er blijven onzekerheden bestaan over de optimale serumconcentratie.

De gevallen van overdosering en fouten bij de toediening van vitamine D zetten de nood aan voorzorgsmaatregelen bij de toediening en ook van de juiste informatie in de verf.

Het is dus opletten geblazen voor falende druppelflesjes (te hoge flux), onoplettendheid tijdens de toediening (soms door de kinderen zelf), foutieve of verkeerd begrepen voorschriften (de concentratie en dosering verschillen per specialiteit of voedings-supplement) of de verwarring met gelijktijdig toegediende geneesmiddelen (antibiotica, ijzer, probiotica, enz.).

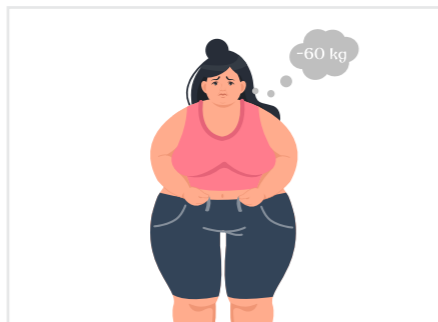
### Dit moet u weten

Accidentele blootstelling in het oog kan conjunctivitis of voorbijgaande roodheid van het ooglid veroorzaken.

Bron: BCFI juli 2022

## Het product Akkermansia

Wanneer een persoon met overgewicht een ingrijpend dieet volgt, is de kritieke periode die volgt op het gewichtsverlies, d.w.z. de stabilisatie. Een nieuw voedings-supplement op basis van Akkermansia muniphila dat sinds 5 september verkrijgbaar is in de apotheek, biedt een aanvullende oplossing voor een behandeling ter bestrijding van overgewicht of diabetes type 2 aangezien het helpt om deze stabilisatie onder controle te houden en bepaalde risicofactoren te beperken.



### Dit moet u weten

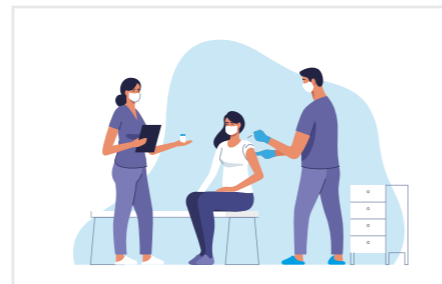
Obesitas verdrievoudigde wereldwijd bijna tussen 1975 en 2020. Overgewicht zal naar verwachting in 2030 3,3 miljard mensen treffen en de voorspellende cijfers voor diabetes type 2 nemen ook voortdurend toe.

Bron: UCLouvain

## Griepvaccins

Volgens de Hoge Gezondheidsraad is het onmogelijk om te voorspellen wanneer het griepvirus de komende maanden zal verschijnen of om de impact ervan in te schatten. Er zullen 4 geïnactiveerde injecteerbare tetravalente vaccins beschikbaar zijn. Drie ervan zijn standaarddosis en de vierde (Efluelda®) is

een hoge dosis. Die laatste is 2,5 keer duurder en wordt alleen vergoed bij gebruik voor 65-plussers die in een woonzorgcentrum of andere instelling verblijven. Er is geen bewijs van diens superioriteit in het voorkomen van complicaties. Zie ook blz. 38.



### Dit moet u weten

- > Wanneer de arts 'griepvaccin' op het voorschrift aangeeft, kan de apotheker een van de standaarddosisvaccins verstrekken, maar niet het hooggedoseerde vaccin.
- > Ook de apothekers mogen weer een griepvaccin voorschrijven.
- > De Hoge Gezondheidsraad meent dat een gelijktijdige vaccinatie tegen seizoengriep en Covid-19 mogelijk is.
- > Antivirale geneesmiddelen (baloxavir en oseltamivir) hebben slechts een zeer beperkt nut bij de behandeling van griep.

## Uw advies

Raad nog steeds de basisvoorzorgsmaatregelen aan, zoals regelmatig de handen wassen met zeep en een goede hoest- en nieshygiëne.

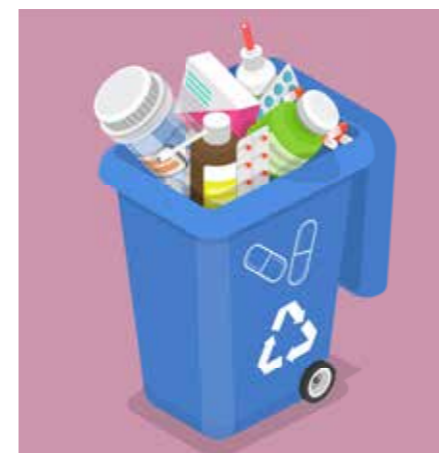
Bron: BCFI augustus 2022



## Stoppen met roken en e-sigaretten

Sommige rokers gebruiken de e-sigaret tijdens de ontwenning met het risico dat de e-sigaret het proces van volledig stoppen met roken vertraagt. Verder stelt de Kankerstichting, net als de Hoge Gezondheidsraad, dat e-sigaretten niet aanbevolen zijn voor niet-rokers. Hoewel het minder schadelijk is dan tabak, is het geen gezond product en zijn de langetermijneffecten nog onbekend.

Bron: de Kankerstichting



## De terugname van antibiotica-resten in de apotheek

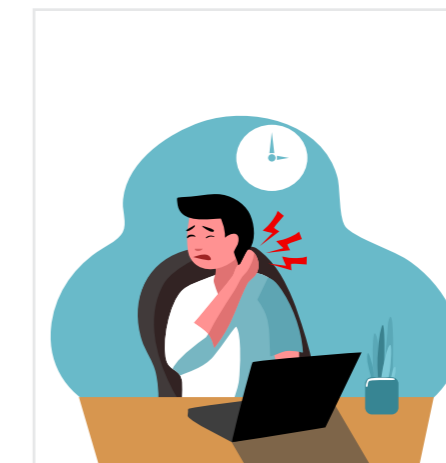
Wanneer antibiotica met het huishoudelijk afval weggegooid worden, komen ze wellicht ook in het oppervlaktewater terecht waar ze in contact komen met bacteriën, die zo hun weerstand kunnen opbouwen. Omdat dit oppervlaktewater wordt gebruikt voor het besproeien van gewassen, baden en watersporten maar ook voor de productie van drinkwater, bestaat de kans dat we in aanraking komen met resistente bacteriën. En aangezien de bacteriën niet meer

bestreden kunnen worden door de antibiotica, is de infectie niet meer te bekampen.

### Dit moet u weten

De apotheker neemt wel ongebruikte antibiotica terug maar geen naalden, chemische en cosmetische producten, dieet- en babyvoeding, producten met vitamines of kruiden en röntgenfoto's.

Bron: FAGG juli 2022



## Rug- en nekpijn behoren tot de meest voorkomende gezondheidsklachten

Ongeveer 1 op de 5 Belgen geeft aan een rugprobleem te hebben en 1 op de 8 een nekprobleem. Bij de meeste patiënten verdwijnen de rug- en nekpijn vanzelf of ze behandelen ze indien nodig met kine, enige rust, lichaamsbeweging of pijnstillers. In ons land worden te veel rugoperaties uitgevoerd, gebeuren ze soms te snel en is de meerwaarde niet altijd duidelijk. De boodschap van de campagne die dit najaar wordt gevoerd, is dat de beste remedie tegen rugpijn vaak gewoon het in beweging blijven is.

Een röntgenfoto is over het algemeen niet nodig en heeft geen invloed op het verdere verloop van de ziekte, maar hij kan wel schadelijk zijn voor de gezondheid door de ioniserende straling en het risico op het opsporen van andere problemen die aanleiding geven tot overbodige aanvullende onderzoeken die dan weer onnodige stress veroorzaken.



## Longkanker: de meest voorkomende en de meest te voorkomen kanker

Met 2.206.000 nieuwe gevallen en 1.796.000 doden per jaar is longkanker de dodelijkste kanker ter wereld. Hij is zelfs dodelijker dan borst-, darm- en prostaatkanker samen. Hij wordt ook vaak laat ontdekt en is een kanker met een slechte overlevingsprognose. De belangrijkste oorzaak is zonder meer roken.

### De primaire preventie

De meest effectieve maatregel tegen longkanker is om nooit te beginnen met roken of zo snel mogelijk te stoppen. Als tabak zou verdwijnen, zouden tot 9 van de 10 longkankers vermeden kunnen worden.

### De secundaire preventie

Momenteel is er in België nog geen systematisch screeningsprogramma gaande, maar de vroege detectie door een laaggedoseerde scanner kan een vroegere diagnose stellen, de kans op herstel vergroten en levens redden. Deze aanpak is alleen aanbevolen bij (ex)rokers met een hoog risico op longkanker.

### In het kort

'Medication Without Harm' was de slogan van World Patient Safety Day (17 september) met als thema geneesmiddelenveiligheid. Geneesmiddelen kunnen immers soms ernstige schade aanrichten als ze verkeerd worden bewaard, voorgeschreven, verstrekt of toegediend, of als ze onvoldoende worden gecontroleerd. De WHO organiseert voor deze gelegenheid een reeks webinars over geneesmiddelenveiligheid.

www.who.int

Michèle Koerperich



## Het vrouwelijke hart

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak bij vrouwen in ons land en ook wereldwijd, vóór borstkanker. Om te begrijpen waarom deze ziekten bij vrouwen toenemen en bij mannen afnemen, moeten we ook de genderongelijkheid bekijken.

### De toename van risicovol gedrag

Het hart van een vrouw is anatomisch kleiner en de bloedvaten zijn fijner, waardoor ze vatbaarder zijn voor sommige risicofactoren zoals cholesterol, stress, tabak, lichamelijke inactiviteit, diabetes en hypertensie. Verder hebben de natuurlijke vrouwelijke oestrogenen een cardioprotectief effect. Premenopauzale vrouwen waren daarom lange tijd relatief beschermd tegen hart- en vaatziekten en werden er gemiddeld pas tien jaar later mee geconfronteerd dan mannen. Jammer genoeg hebben de ingrijpende veranderingen in de moderne levensstijl schadelijke gevolgen voor de harten van vrouwen, die tegenwoordig hetzelfde risicogedrag vertonen als mannen. Jonge vrouwen roken vroeger en vaker, zitten vaker stil en bewegen minder, hebben veel last van stress, drinken meer alcohol en eten minder evenwichtig. Dit gedrag vermindert het beschermende effect van hun natuurlijke oestrogenen en verhoogt hun cardiovasculaire risico.

### De menopauze, een belangrijke periode

Tijdens de menopauze moeten de bloeddruk, het gewicht, de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte in het bloed regelmatig worden gemeten. Het ontstaan van diabetes type 2 verhoogt immers het risico op hart- en vaatziekten bij vrouwen meer dan bij mannen. Het risico vermenigvuldigt met 3 tot 7, tegen 2 tot 3 bij mannen. Een regelmatige screening is dus nodig. Een hormoonvervangende therapie voor de menopauze voorkomt het cardiovasculaire risico niet, maar lijkt het ook niet te verhogen als ze gebeurt tijdens de eerste 5 jaar van de menopauze met nauwlettende controle van de risicofactoren en een jaarlijkse herbeoordeling van de voordelen. U moet vrouwen die door de menopauze gaan, aanmoedigen om een volledige cardiovasculaire controle te laten uitvoeren.

### Dit moet u weten

Hoewel ze over het algemeen op latere leeftijd verschijnen dan bij mannen, zijn hart- en vaatziekten na de menopauze geen monopolie van vrouwen. Ze treffen alle leeftijdsgroepen na 35 jaar en zijn fataal bij 10% van de patiënten tussen de 25 en 44 jaar.



HET CIJFER  
**X30**

Bij vrouwen ouder dan 35 verhoogt de combinatie van de anticonceptie met een synthetisch oestrogeen (pil, huidpleister, vaginale ring, enz.) met tabak het risico op een hartaanval met 30.

### De specifieke tekenen van een hartinfarct bij vrouwen

Het geslacht en het gender beïnvloeden de diagnose van een hartaanval of beroerte. De symptomen van deze twee ziekten, die redelijk goed bekend zijn bij het publiek, zijn specifieke waarschuwingssignalen bij mannen, maar... bijna een op de twee vrouwen herkent ze niet. Vrouwen krijgen bv meer te maken met zogenaamde microvasculaire ziekten, die bij hen dan weer eerder 'atypische' symptomen veroorzaken. Vrouwen moeten voorzichtig zijn bij:

- ➔ symptomen van kortademigheid;
- ➔ extreme vermoeidheid (duizeligheid, zweeten);
- ➔ symptomen die lijken op spijsverteringsproblemen (misselijkheid, braken, maagpijn).

### Dit moet u weten

Gezien de atypische symptomen heeft een vrouw 27% minder kans op een hartmassage dan een man, ook al is het een essentiële stap om te overleven.

**We moeten de menopauzale vrouwen aanmoedigen om een volledige cardiale check-up te doen.**

Ann Daelemans

Ter gelegenheid van **DE 43<sup>E</sup> WEEK VAN HET HART** richt de Belgische **Cardiologische Liga** zich tot de **slechte slapers. Een verstoorde slaap kan immers de gezondheid van het hart schaden.**



Heel wat mensen weten en beseffen dat voor een goede gezondheid van hun hart en bloedvaten gezond eten en dagelijks bewegen, twee belangrijke troeven zijn. Maar de meesten weten niet dat de slaap ook een factor is die hun cardiovasculaire gezondheid kan beïnvloeden. Slapeloosheid, slaperigheid (hypersomnia) of rusteloze benen in rust zijn stuk voor stuk signalen die de slaap(kwaliteit) kunnen aantasten. Het is dan ook goed om ze op te merken en er iets aan te doen.

Als apotheker bent u uitstekend geplaatst om deze patiënten te helpen en uw rol is ook cruciaal: informeren, sensibiliseren, een diagnose proberen te maken, motiveren, begeleiden en doorverwijzen naar een arts wanneer dit nodig blijkt. Een van de eerste adviezen die u kunt geven voor een goede hartzorg is het benadrukken van de basis voedings- en leefregels en de regels voor een goede slaap. Gaan slapen tussen tien en elf en tussen 7 en 9 uur nachtrust bevorderen een goede hartgezondheid.

Om u te helpen bij het advies in uw apotheek ontwikkelden we in samenwerking met het laboratorium Tilman, een folder voor uw patiënten die op een duidelijke, korte en eenvoudige manier een test voorstelt om de 'leeftijd van het hart' te kennen. U krijgt deze folders met de post toegestuurd samen met een poster voor in de officina en een wobbler. Hiermee kunt u makkelijker het onderwerp aankaarten met uw patiënten en de gezondheid van hun hart bespreken.



\*(Enquête aup - januari 2017)

## Trap<sup>®</sup> BIERGIST

Een schat aan natuurlijke voedingsstoffen!



Vitaliteit  
HUID  
Gezondheid  
HAAR  
NAGELS

Nieuwe formule:  
4 tabletten per dag

- + 8 B-vitamines
- + hoog eiwitgehalte
- + minerale zouten
- + oligo-elementen



REVOGAN  
special foods & supplements

Verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie.  
Meer info op [www.revogan.be](http://www.revogan.be)



# 23,4%

De stof verloor haar adelbrievens in de behandeling van jetlag. Maar al meer dan drie jaar krijgt melatonine hernieuwde belangstelling van patiënten en de medische wereld. In die mate zelfs dat de omzet in deze eerste helft van 2022 met 23,4% steeg. Vanwaar die belangstelling?

In de apotheken horen we steeds meer vragen over de behandeling van slaapproblemen. De COVID-19-epidemie tastte inderdaad niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook de mentale gezondheid aanzienlijk aan. Diverse slaapproblemen bij patiënten met COVID-19-diagnose worden gemeld zoals onder meer slapeloosheid, in zowel de acute en de chronische fasen van corona. Bovendien zorgde de pandemie ook voor angststoornissen. Bovendien kwamen er sinds enkele jaren waarschuwingen voor geneesmiddelen die zich richten op de slaap, zoals benzodiazepinen en aanverwante moleculen zoals zolpidem. Fytotherapieoplossingen en melatonine kwamen dan als alternatief voor deze medicijnen omdat ze beter worden verdragen, van natuurlijke oorsprong zijn en toegankelijker zijn.

Melatonine is een natuurlijk hormoon, dat ook het slaaphormoon wordt genoemd. Het wordt gesynthetiseerd uit tryptofaan, een aminozuur. Melatonine wordt in de hersenen geproduceerd door de pijnappelklier, onder controle van de hypothalamus. De biologische cyclus van melatonine is gekenmerkt door een progressieve nachtelijke afscheiding, met een piek tussen 1 en 5 uur 's nachts. De eerste functie van melatonine stelt het lichaam in staat de dag-nachtafwisseling te onderscheiden en indirect signalen voor de slaapproblemen te sturen.

### De biologische klok raakt in de war

De aan het lichaam opgelegde jetlag leidt met name tot een plotse wijziging zonder overgang van de circadiane cyclus. In zulke omstandigheden is de desynchronisatie van het slaap-waakritme gemakkelijk te begrijpen. De jetlag komt overeen met de manifestaties die het gevolg zijn van deze verstoringen. Dit uit zich door midden in de nacht wakker te worden en een onstuitbare drang om overdag te slapen. Er gaat een opeenvolging van cognitieve en gedragssignalen mee gepaard, zoals een verminderde concentratie of prikkelbaarheid. Deze onaangename effecten zijn van voorbijgaande aard, de tijd om de biologische klok bij te stellen. Een paar eenvoudige maar belangrijke tips ondersteunen deze natuurlijke

aanpassing. Hierbij alvast twee tips: zichzelf dwingen om overdag wakker te blijven wanneer alle signalen zijn ingeschakeld om het lichaam in slaap te brengen en ook de blootstelling aan natuurlijk licht helpt om de biologische klok te resetten.

“

**We erkennen het gebruik van melatonine met onmiddellijke afgifte bij intrinsieke en extrinsieke stoornissen van de circadiane ritmes, fasevertragingen (vooral bij kinderen), bij blinde patiënten die geen licht waarnemen (het is wel nodig om een beroep te doen op een deskundig lab) en in de preventie van jetlag.**

### De zon blijft weg

Versillende onderzoeken en polysomnografische waarnemingen tonen het voordeel van melatonine op de slaap aan, met een vermindering van de latentie van het in slaap vallen, de afwezigheid van effect op de slaapproblemen en een verbeterde slaapproblemen. Deze verschillende onderzoeken maken het mogelijk om een zeer goed tolerantieprofiel op te stellen. Over het algemeen is er geen maximale duur van een behandeling, hoewel het niet is aanbevolen om deze langer dan drie maanden aan te houden.

### Bij chronische slapeloosheid

Bij deze indicatie is melatonine met verlengde afgifte vooral effectief bij ouderen: het verbetert de alertheid en het gedrag overdag. Het effect wordt echter pas na enkele weken gevoeld. Dit vereist educatief werk met de patiënten, om een te snelle opgave ingegeven door een gevoel van falen, te voorkomen. Om de patiënt gerust te stellen en aan te moedigen, kunt u benadrukken dat een langdurige behandeling mogelijk is.

### Dit moet u weten

Er zijn ook mensen die melatonine langzamer metaboliseren (ongeveer 10%). De zgn. 'CYP1A2 poor metabolisers'. De aanwezigheid van aanhoudende slaperigheid in de ochtend zou dus een waarschuwing moeten vormen en een verwijzing naar melatonine met onmiddellijke afgifte aanmoedigen.



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

NIEUW

# HydraFlex Plus

## Soepele gewrichten van a tot z

Wist je dat 800.000 Belgen **gewrichtsproblemen** hebben? HydraFlex werd speciaal ontwikkeld om hen te helpen om opnieuw te **genieten van beweging**. Met zijn **poedervorm** is het een makkelijk inneembaar voedings supplement!



**Collageen, vitamine C, Opti®-MSM en mangaan** voor de opbouw van kraakbeen



**Hyaluronzuur** voor gehydrateerd kraakbeen



**Kurkuma** om je gewrichten soepel te houden



**Vitamine D, vitamine K2 en calcium** om je botten in goede staat te houden

Dit voedings supplement wordt verkocht in apotheken en drogisterijen. 300 g (CNK 4523320 - € 59) • 1 tot 2 kl/dag (kuur van 3 tot 6 maanden)



PATIËNTGERICHT

BEVEILIGING

ERGONOMIE

Uw beroep  
verandert,uw **ULTIMATE**-software ookOntdek zijn nieuwe entiteit

BESLISSING

VERBONDEN

MOBILITEIT

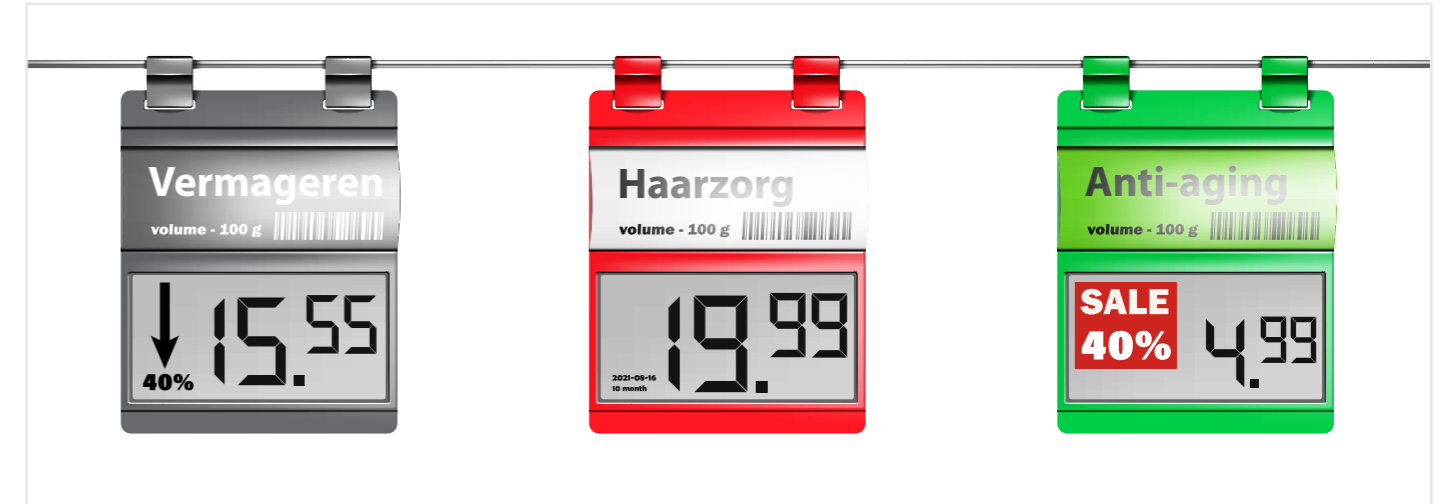


PHARMAGEST  
Technology for a more human experience

pharmagest.be

## Daar zijn de e-tickets of intelligente labels!

Een apotheek is geen handelszaak... zoals alle andere. Maar desalniettemin geldt hier ook de wet dat de 'zaak' winstgevend moet blijven. Het is dan ook belangrijk – zeker gezien een steeds agressievere, grote en gevarieerde concurrentie en ook om te voldoen aan talloze wettelijke verplichtingen – dat de 'apotheek' niet indommelt, zich aanpast, innoveert en gebruik maakt van nieuwe beschikbare technologieën.



Het is o zo makkelijk om een apotheek binnen te stappen en advies in te winnen bij de apotheker. Geen afspraak nodig, geen of nauwelijks wachttijd, geen ongemakkelijke sfeer... In een paar minuten is de patiënt gerustgesteld, opgelucht, indien nodig verder geholpen of bijgestuurd en stapt zij of hij vaak ook met nieuwe moed en energie buiten. Als de patiënt bovendien kan profiteren van scherpe prijzen en promoties, dan is dat niet alleen mooi meegenomen maar ook dubbele winst!

De patiënt vindt in de apotheek immers steeds meer speciale aanbiedingen, promotioneel gestuurde acties, kortingen op producten met een kortere houdbaarheidsdatum, of pakketten die allen goed zijn voor de portemonnee. Sommige mensen kunnen het misschien schokkend vinden om in apotheken dit soort marketingacties te zien, maar men moet erkennen dat door de combinatie van de nabijheid, de expertise, de onmiddellijke beschikbaarheid en de aantrekkelijke prijzen, de apotheker de klant geen redenen meer geeft om ergens anders te gaan en hij op deze manier klantloyaliteit kan opbouwen.

De weergave van de geldende prijzen in apotheken is nu verplicht en dan spreekt het voor zich dat alle promoties, cadeaus, kortingen en andere het verdienen om duidelijk te worden aangegeven. Goed zichtbaar dus, zodat de patiënt meteen op de hoogte is van het voordeel en het gemakkelijk kan vergelijken met de concurrentie. Een zelden genoemd voordeel is ook dat van een anders mogelijk gemiste verkoop. Communicatie is essentieel. In welke vorm kunt u bepalen.

Kleine papieren etiketten kunnen nog nuttig zijn zolang ze duidelijk, netjes en begrijpelijk zijn, maar andere mogelijkheden, zoals elek-

tronische etikettering of e-labels, brengen een vleugje moderniteit in de apotheek.

### Is e-tikettering een marketingtroef?

Het is in de eerste plaats een communicatie- en informatietool aangezien het mogelijk wordt om op deze etiketten een aantal gegevens te vermelden die bestemd zijn voor zowel het apothekerteam als de patiënt.

Deze labels zijn immers gekoppeld aan de computersoftware van de apotheek en men kan ze ook personaliseren dankzij de instellingen die de apotheker zelf beheert.

U kunt uiteraard de prijs aangeven, die automatisch wordt bijgewerkt. Dit dynamische display zorgt voor een grote tijdsbesparing voor de apotheker, een prima reactie op de onophoudelijke schommelingen en voorkomt ook elk risico op fouten en onaangename verrassingen die uiteindelijk het vertrouwen tussen de patiënt en de apotheker zouden kunnen schenden wanneer die gaat betalen.

Boven op dit wettelijke element kan de apotheker, volledig naar eigen inzicht, ook lopende promoties, dalende prijzen, knalprijzen, kortingen waarvan klanten altijd graag profiteren, ken- en zichtbaar maken. Ten slotte kan de apotheker ook diverse logo's toevoegen die bijvoorbeeld informeren over de biologische status van het product, pictogrammen die zwangere vrouwen waarschuwen, waarschuwingen voor voorraadtekorten, niet-beschikbare producten, levering, waardoor het apothekerteam voorkomt dat de patiënt met vragen blijft voor een leeg schap bv. De mogelijkheden bij dus bijna, eindeloos.

Michèle Koerperich



Waarschijnlijk de beste formule voor de  
**IMMUNITEIT\***

BLIJVEN  
LEREN



**Nasafytol**<sup>®</sup>



Om de **IMMUUN VERDEDIGING\*** doeltreffend te houden.

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

ONDERSTEUND  
DOOR  
ONDERZOEK



**NIEUW**

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



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

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

**Tilman**<sup>®</sup>

Document uitsluitend bestemd voor professionelen in de gezondheidssector.

## TIPS OM DE HAARUITVAL TE STOPPEN!

Een terugwijkende haarlijn, dun haar, plukjes haar op de kam, haar op het kussen... Welk advies kunt u uw patiënten geven om de haaruitval te beperken of te stoppen?



"Het haar wordt geproduceerd door de haarfollikel, een bron met een intense metabolische activiteit", zegt professor Nina Hermans van de NatuRa-onderzoeksgroep van de Universiteit Antwerpen. "Het gaat om de synthese van tussen de 50 en 100 verschillende eiwitten, waaronder keratine. Daarom is de toevoer van voedingsstoffen, en met name aminozuren, noodzakelijk voor de gezondheid van de hoofdhuid. De haarfollikel is inderdaad een dynamische structuur en elk type haaruitval kan verergeren door factoren zoals zon, vochtigheid, hitte, vervuiling, oxidanten, rook, medicijnen, cosmetica... voeding, tracties, stress en wrijving".

De haarcyclus bestaat uit een anagene of groeifase die 3 tot 6 jaar duurt, gevolgd door een catagene of involutiefase van 3 weken en ten slotte een telogene of rustfase die zich over 3 maanden spreidt. Dit is de fase van de eliminatie: de haarbol bevindt zich op het oppervlak van de hoofdhuid en het haar valt uit, gepushed door het nieuwe haartje in groei. De meeste follikels bevinden zich in de anagene fase (80-85% bij mannen en 85-95% bij vrouwen), 0-2% bevindt zich in de catagene fase en ten slotte bevindt 15-20% zich in de telogene fase bij mannen en 5-15% bij vrouwen.

#### HAARUITVAL

Het haarverlies wordt als problematisch beschouwd als het gaat om meer dan 100 haren per dag, gedurende meer dan 3 maanden.

Er zijn 4 hoofdsoorten alopecia, specificeert professor Hermans:

DIFFUUS ACUUT HAARVERLIES
Acuut telogeen effluvium (postpartum), acuut anageen effluvium (chemotherapie), toxisch of geneesmiddelgeïnduceerd haarverlies.
DIFFUUS CHRONISCH HAARVERLIES
Alopecia androgenetica, ijzertekort, systemische aandoeningen, chronisch telogeneffluvium.
GELOKALISEERD HAARVERLIES ZONDER LITTEKENS
Alopecia areata, trichotillomanie, tractie-alopecia.
GELOKALISEERD HAARVERLIES
Postmenopauzaal, frontale fibroserende alopecia, lupus, Tinea corporis (schimmelinfectie, ringworm).

Alopecia androgenetica (AA) is de meest voorkomende vorm van haarverlies bij zowel mannen als vrouwen. Het mechanisme is een voortschrijdende verkleining van de haarfollikel, die niet meer in staat is een haar te produceren. Dit fenomeen is er ver-



klaren door het effect van androgene hormonen op de hoofdhuid: het testosteron wordt omgezet in dihydrotestosteron door de sterke aanwezigheid van type II 5 alfa-reductase in de door AA aangetaste gebieden.

#### Wist u dit?

Alopecia androgenetica treft de helft van de mannen na 50 jaar en ongeveer 90% van de vrouwen in de loop van hun leven.

#### EEN BEPAALDE MATE VAN HAARUITVAL IS NORMAAL

De vraag van een patiënt in de apotheek kan niet (alleen) uitgaan van een afwezigheid van haar of een vermindering van de haardikte, maar wel op basis de waarneming van haarverlies. Het kan dan gaan om het simpele bewustzijn zijn van fysiologisch haarverlies, of seizoensgebonden verlies (meestal in de herfst).

In dit geval kunnen we niet spreken van alopecia (afwezigheid van haar). Door een tractietest (matige tractiekracht tussen twee vingers) neemt men geen haarverlies waar.

U kunt de patiënt dan ook geruststellen over het normale karakter van de waargenomen haaruitval, over het bestaan van een even normale hergroei en dus over de afwezigheid van een risico op kaal worden.

U kunt de patiënt wel een voedingssupplement aanraden dat zich richt op de haardichtheid en het haarverlies. Het supplement bestaat dan vooral uit zwavelaminozuren.

#### KRACHT EN STABILITEIT

Het belangrijkste eiwit van de haarvezel is keratine, dat heel wat aminozuren bevat, waaronder twee zeer zwavelrijke: methionine en cysteïne. Cysteïne heeft unieke fysisch-chemische eigenschappen en speelt een heel belangrijke fysiologische rol, met name voor de cohesie van het haar. Cysteïne is een aminozuur dat is gekenmerkt door de aanwezigheid van een thiolgroep en vooral belangrijk is voor keratine omdat het via disulfidebruggen de stabiliteit en de sterkte van de haarvezels, hun onoplosbaarheid en hun thermische stabiliteit verzekert. Cysteïne ontstaat dan weer door de vorming van een disulfidebrug tussen twee cysteïnmoleculen.

De onderzoeken van professor Hermans toonden aan dat de AlanineSerine-Cysteïne-transporter (ASCT) specifiek tot uiting komt in menselijke haarzakjes en dat in vitro de hoeveelheid cysteïne die beschikbaar is, de snelheid van de haarzakjesgroei, de eiwitsynthese en de diameter van de haarvezel zal bepalen. (Exp dermatol 1999;8:319-20).

#### CYSTINE, CYSTEÏNE, METHIONINE

Cystine wordt aangevoerd via eiwitten in de voeding of in het lichaam gemaakt uit methionine. De omzetting van methionine naar cysteïne/cystine vereist echter vitamine B6 en een goede leverfunctie. Sommige ziekten belemmeren een optimale omzetting van methionine in cysteïne: homocystinurie (genetische ziekte door een enzymdeficiëntie), leveraandoeningen (en overmatig alcoholgebruik, vitamine B-tekort), prematuriteit en interactie met het geneesmiddelmetabolisme. Er treedt dan een onvoldoende productie op van cyst(e)ïne in het lichaam.

Een onderzoek, uitgevoerd als onderdeel van een proefschrift aan de Universiteit Antwerpen (Breynaert A., 2014), vergeleek de vertering, de afgifte en de oplosbaarheid van cystine en keratine, met behulp van een simulatiemodel van het maagdarmkanaal (GIDM). Zes voedingssupplementen die cystine (500, 400, 125, 46 of 3 mg) of keratine (250 mg) bevatten, werden getest om de beschikbare hoeveelheid cystine na vertering te bepalen. De voedingssupplementen die cystine bevatten, maakten dit aminozuur niet allemaal effectief vrij om door de darm te worden opgenomen. Het beste resultaat werd behaald met het hoogst gedoseerde product (500 mg). Anderzijds is er geen cystine gevonden na de vertering van het op keratine gebaseerde supplement, dat zeer slecht oplosbaar en zeer resistent is tegen gastro-intestinale vertering.

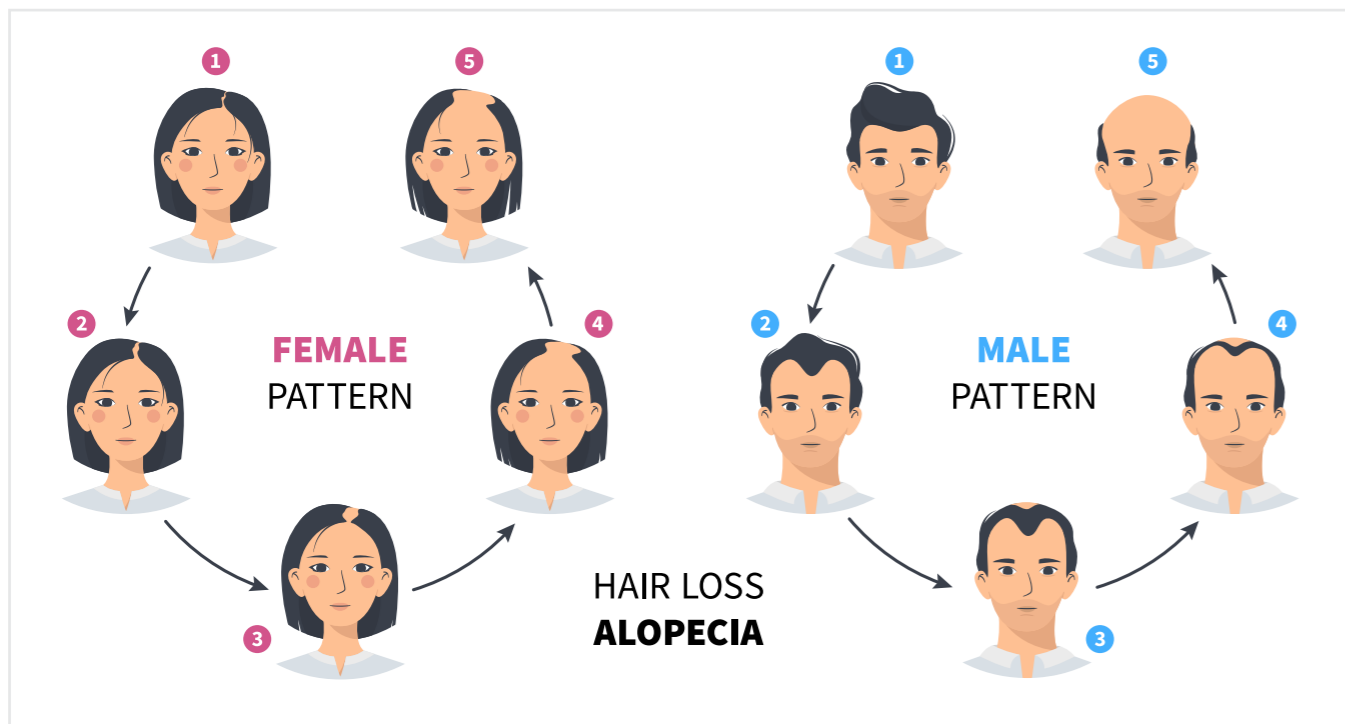
#### Uw advies

- Het is belangrijk dat u de patiënt aanbeveelt deze aminozuren in te nemen tijdens de maaltijden en dit gedurende minstens 3 maanden.
- Beveel voor het wassen van het haar een shampoo tegen haaruitval aan of een milde shampoo die best maximaal drie keer per week gebruikt wordt.
- Het is ideaal om het verven, balayage en herhaaldelijke brushings van het haar te vermijden.
- U kunt deze voedingssupplementen alleen of in combinatie met door een dermatoloog voorgeschreven behandelingen aanbevelen.

#### Hormonale anticonceptie en haaruitval

De inname van een anticonceptiepil (met oestrogenen) kan een effect hebben dat vergelijkbaar is met zwangerschap op de haarcyclus (verlenging van de anagene fase), met aanzienlijk haarverlies in de 3 maanden na het stoppen. Maar meer dan de inname zelf, zijn het de veranderingen in de hele hormonale toestand die een effect kunnen hebben op de haarcyclus, vooral bij aanleg voor alopecia androgenetica. In de apotheek zult u daarom extra aandacht besteden aan jonge vrouwen die klagen over haaruitval: zij kunnen inderdaad een aanzienlijke aanleg hebben voor alopecia androgenetica. Verwijs hen dan bij voorkeur door naar een gynaecoloog die een anticonceptiepil met anti-androgene eigenschappen kan voorschrijven.





**HOE ALOPECIA ANDROGENETICA BEHANDELEN?**

Diverse studies maken het mogelijk om de verschillende voorgestelde therapeutische opties in volgorde van effectiviteit te classificeren: de meest effectieve is oraal ingenomen dutasteride in een dosis van 0,5 mg per dag, daarna finasteride oraal in een dosis van 5 mg/dag, gevolgd door minoxidil oraal in een dosis van 0,5 mg per dag en daarna orale finasteride in een dosis van 1 mg en ten slotte topische minoxidil 5% tweemaal daags, topische minoxidil 2% tweemaal daags en tenslotte orale minoxidil 0,25 mg.

Bij postmenopauzale vrouwen, bij wie de incidentie van aanleg voor alopecia androgenetica ongeveer 50% bedraagt (maar dit is dan een mildere klinische vorm dan bij jonge vrouwen), zal het nodig zijn om de oestrogenen/androgenenbalans te herstellen door toediening van oestrogenen indien de klinische situatie het toelaat. De andere therapeutische alternatieven blijven geldig.

Men mag ook niet vergeten dat finasteride (type 2 5 alfa-reductaseremmer) een laag libido, erectiestoornissen, pijn in de testikels, depressie kan veroorzaken... Dutasteride, ook een type 1 en 2 5 alfa-reductaseremmer, remt de productie van dihydrotestosteron 'krachtiger' af dan finasteride en heeft een langere halfwaardetijd. De bijwerkingen zijn minder goed gedocumenteerd, maar lijken vergelijkbaar met die van finasteride. Ten slotte wordt minoxidil al meer dan 20 jaar topisch gebruikt bij de indicatie van alopecia androgenetica na de waarneming van een toename van de haargroei bij mensen die deze behandeling oraal krijgen. Vanwege de bijwerkingen (pericardiale effusie, tamponade) gaf de FDA een hoge dosis orale minoxidil een 'black box' warning (waarschuwing voor ernstige tot levensbedreigende effecten).

**Wist u dit?**

De topische formulering heeft deze nadelen niet en het gebruik ervan is dus wel toegestaan, maar tweemaal daags aanbrengen wordt als beperkend en schadelijk voor het uiterlijk van het haar beschouwd. Dit resulteert in een slechte therapietrouw. Dit is de reden waarom sommigen de afgelopen jaren (off-label) hun toevlucht namen tot kleine dagelijkse doses orale minoxidil (0,25 tot 5 mg). De mogelijke bijwerkingen ervan zijn: gegeneraliseerde hypertrichose, tachycardie, orthostatische hypotensie en oedeem.

Vitaminen en aminozuren kunt u aanbevelen als aanvulling op deze verschillende farmacologische behandelingen.

**De esthetische geneeskunde**

De meeste onderzoeken rapporteren herhaaldelijk een gunstig effect van injecties met bloedplaatjesrijk plasma (PRP) voor haarverlies. Bloedplaatjes bevatten immers groeifactoren die betrokken zijn bij de verschillende fasen van de haargroei: PDGF (bloedplaatjes afgeleide groeifactor) stimuleert bijvoorbeeld de stamcelmitose, de transformerende groeifactor activeert de cellen van de dermale papilla en remt de apoptose af tijdens de celcyclus en VEGF (vasculaire endotheliale groeifactor) helpt de microcirculatie te bevorderen.

**ALOPECIA AREATA OF PLEKSGEWIJZE KAALHEID, EEN MOEILIJK TE BEHANDELEN ALOPECIA**

Alopecia areata is een auto-immuunziekte die resulteert in niet-littekenende inflammatoire alopecia die kan uitdeinen naar andere delen van het lichaam dan de hoofdhuid. Ze treft ongeveer 2% van de wereldbevolking en heeft een significant negatief effect op de leefkwaliteit.

**Meer informatie**

Alopecia areata is een multifactoriële ziekte die een sterke genetische aanleg en afwijkingen van het immuunsysteem koppelt met een auto-immuuncomponent. De jaarlijkse incidentie wordt geschat op 17 gevallen per 100.000 mensen met een levenslang cumulatief risico van ten minste één episode die men schat op 1,7%. Naast de plaquevorm is er de totale vorm - alopecia totalis - die overeenkomt met het verlies van al het haar en de universele vorm - alopecia universalis - waarbij men alle lichaamsbehaarung verliest.

**De evolutie**

Deze ziekte verloopt zeer variabel en onvoorspelbaar. De zeer uitgebreide vormen zijn eerder hardnekkig, de vormen met plaques bieden een betere hergroei dan de andere, maar de kans en de snelheid van deze hergroei nemen af met de duur van de ziekte. Recidieven zorgen voor 85% van de gevallen. Er zijn ook andere pathologieën mee geassocieerd: atopie, schildklierschade, auto-immuunziekten zoals vitiligo, psoriasis, coeliakie en IBD. Er is een verhoogd risico op een beroerte en myocardinfarct na 10 jaar en, omgekeerd, een lager risico op huidkanker.

**De evolutie van de ziekte is onvoorspelbaar: in het algemeen herstelt twee derde van de patiënten spontaan of onder behandeling tussen 6 en 24 maanden, en een derde van de patiënten presenteert zich met resistente vormen.**

**Het is geen psychosomatische ziekte**

"Het is een auto-immuunziekte waarvan de genetische gevoeligheid die vatbaar zijn voor deze ziekte goed bekend zijn", legt dermatologe dr. Bernadette Blouard uit. "Het is te wijten aan een snelle werking van bepaalde T-lymfocyten, die het hele immuunsysteem verstoren. Wanneer deze stress bij sommigen voorkomt heeft dit een triggerende of verzwarende factor".

**Welke behandelingen zijn mogelijk?**

Er is geen consensus over de behandeling en ook geen referentiebehandeling in gerandomiseerde studies, laat staan enige behandeling die is goedgekeurd door de FDA. De ver-

schillende mogelijkheden zijn corticosteroiden (topisch, injectie of systemisch), fotherapie, contact-immunotherapie en methotrexaat dat nog wordt geëvalueerd. Over het algemeen is de moeilijkheid niet om enige hergroei te verkrijgen, maar wel om deze op de lange termijn te behouden. Er zijn dus nog steeds belangrijke therapeutische noden in deze pathologie.

**Dit moet u weten**

Topische corticosteroiden, met name clobetasolpropionaat in eerste instantie, laten, ongeacht het oppervlak, een hergroei toe in 20 tot 30% van de gevallen van alopecia areata of universele alopecia.

**Hoop op een nieuwe behandeling**

Studies naar de pathofysiologie van alopecia areata wezen op een verband tussen de infiltratie van haarzakjes door CD8+ en CD4+ lymfocyten en de activering van de JAK 1- en JAK 2-kinase-signaleringsroute via de secretie van interferon-gamma. Vooronderzoek suggereerde het gunstige effect van JAK-remmers (baricitinib) bij alopecia areata.

**De voorbije jaren vertoonden orale of actuele JAK-remmers veelbelovende resultaten bij alopecia areata in fase II-onderzoeken.**

**Alopecia areata bij kinderen is zeker niet ongewoon**

In tegenstelling tot andere auto-immuunziekten komt alopecia areata relatief vaak voor bij kinderen. Men schat dat 20% van de gevallen van alopecia areata in de kindertijd begint, en alopecia areata is de derde meest voorkomende pediatrische dermatose, na atopische dermatitis en wratten. Ongeveer de helft van de kinderen heeft andere gerelateerde ziekten. Dit zijn voornamelijk atopische ziekten: atopische dermatitis (32,7%), astma (20,7%), hooikoorts (20%). Auto-immuunziekten zijn dan weer veel zeldzamer: vitiligo (1,5%), thyreoïditis (1,4%).

Virginie Villers

# Bactiol®

Enkel het beste voor je darmen\*!



- ✓ Stamspecifieke bacteriën en juiste dosering overeenkomstig de leeftijd
- ✓ Wetenschappelijk bewezen
- ✓ 1 inname per dag

\* Bactiol® Plus, Senior en HMO fucose bevatten vitamine A ter ondersteuning van de slijmvliezen zoals in de darm.

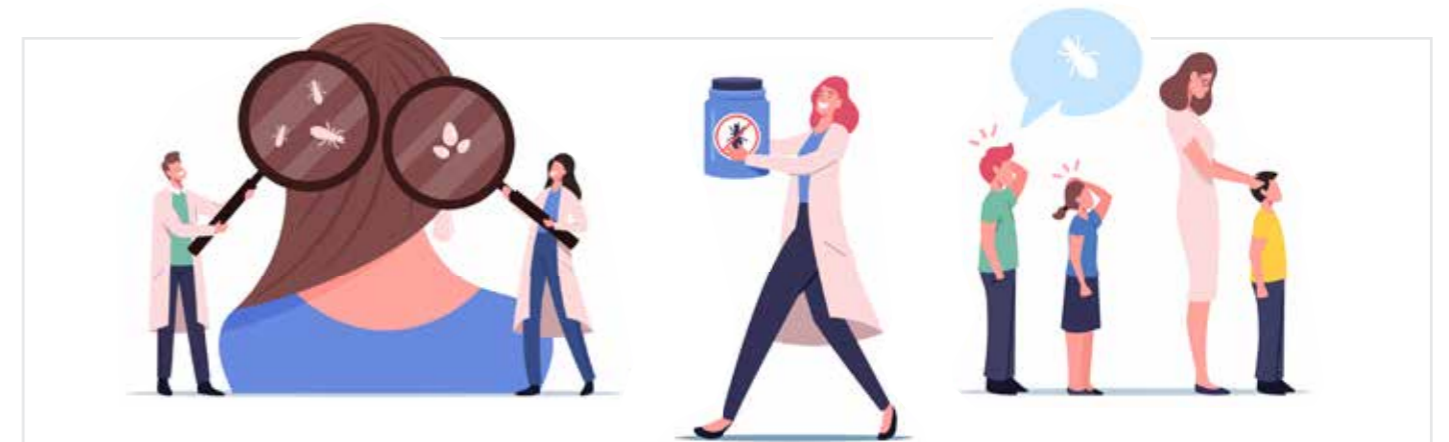
Verrijgbaar in de apotheek.

[www.bactiol.eu](http://www.bactiol.eu)

Metagenics®

## De behandeling van luizen zonder insecticiden

Pediculosis is een endemische ziekte die vooral opduikt in een omgeving waar veel kinderen samenkomen en die soms kan evolueren tot een epidemische vorm. De meest getroffen leeftijdsgroep is die van 6 tot 8 jaar. Men schat dat 20% van de kinderen in een leeftijdsgroep besmet raakt. De frequentie ervan neemt sinds 1970 toe en er is vooral resistentie waargenomen tegen de behandelingen met insecticiden zoals pyrethroïden en malathion. Er zijn daarom dan ook andere insecticidevrije oplossingen ontwikkeld om luizenplagen te bestrijden.



### De ID van de luis

De luis is een hematofage parasiet en zijn parasitaire cyclus omvat een incubatiefase van drie tot vier weken. Het vrouwtje legt 4 tot 10 eitjes per dag gedurende 3 tot 4 weken, d.w.z. 100 tot 300 eitjes per maand. Deze eitjes zijn de neten die men waarneemt aan de haarwortels, bijna in contact met de hoofdhuid. De neten zijn te herkennen aan hun langwerpige vorm, zijn ongeveer 1 mm groot, bruin en glanzend. Uit het eitje wordt een larve geboren, een nimf genaamd, die 10 dagen tot 3 weken later volwassen wordt. Na het uitkomen blijft de lege schaal van de neet enkele maanden aan het haar vastzitten. Ze krijgt een witachtige kleur en groeit geleidelijk weg van de wortel door de natuurlijke groei van het haar. Hoofdluizen zijn 2 tot 3 mm lang. Ze zitten stevig vast aan het haar dankzij hun zes klauwtjes, aan elk uiteinde van de beentjes. Luizen zijn geen vliegende insecten. Ze springen ook niet, dat is een misvatting. De levensduur van een luis op de hoofdhuid gaat van één tot twee maanden. Luizen voeden zich met bloed uit de hoofdhuid, bij de wortel van het haar, vandaar de rode spikkels die men soms kan waarnemen. De kolonisatiesnelheid van de hoofdhuid ligt niet hoger dan vijf tot tien volwassen parasieten die elke dag ongeveer twintig neten zullen leggen.



Men zal thuis of op school meestal eerder de neten herkennen. Maar die kunnen echter het ongetrainde oog misleiden, omdat de lege neten (de schaaltes dus) op roos lijken. Maar hun forse kleefkracht houdt ze op hun plaats ondanks het wassen en borstelen van het haar, in tegenstelling tot roos, dat makkelijk(er) loskomt.

### Weinig complicaties

In tegenstelling tot de lichaamsluis, brengt de hoofdluis geen bacteriële pathogenen over die ernstige systemische ziekten veroorzaken.

### Geef uitleg over de overdracht

De risicofactor voor overdracht gaat samen met het samenleven/samenkomen van een groot aantal mensen in een beperkte ruimte. We raken besmet door direct contact, haar op haar, of door het uitwisselen van hoofddekzels, helmen, hoofdbanden... Men mag echter ook niet vergeten dat P. Capitis niet langer dan 5 uur tot anderhalve dag kan overleven buiten de hoofdhuid.



### Uw advies

- Alle leden van de entourage (school, familie, club, etc.) moeten worden gecontroleerd, maar alleen mensen met levende luizen of neten moeten worden behandeld. Het systematisch en preventief behandelen van het hele gezin of de school is niet nodig net zoals het behandelen van huisdieren.
- Het screenen gebeurt door het opsporen van luizen en neten na het wassen en met het gebruik van een fijne kam.
- Het gebruik van een profylactische (voorbehoedende) behandeling is niet aanbevolen.
- Het is best dat men alle besmette mensen op dezelfde dag behandelt.

### Dit moet u weten

De diagnose wordt bevestigd door het vinden van levende luizen en/of neten. Het gebruik van een fijne kam (luizenkam) helpt bij de opsporing, terwijl een eenvoudig visueel onderzoek voldoende is om de neten te aan te treffen. Wegblijven van school is niet nodig voor kinderen die zijn behandeld. Anderzijds is het wel belangrijk om het besmette kind snel te behandelen zodra de diagnose is gesteld.

### Zonder insecticiden

Deze producten bekampen de luizen door ze te verstikken en uit te drogen. De luis mag dan wel bestand zijn tegen water, ze is integendeel wel gevoelig voor olieachtige stoffen zoals onder meer oliën en siliconenderivaten.

- De olie dringt de luis binnen via de ademhalingsopeningen, waardoor een prop ontstaat die de ademhaling zal blokkeren. De luis is ook bedekt met een olielaagje en sterft door verstikking en uitdroging. Hiervoor is bijvoorbeeld kokosolie op de markt.
- Oleohars gewonnen uit de Zuid-Amerikaanse plant Protium heptaphyllum hecht zich aan de schalen van luizen en neten en kristalliseert ze snel.
- Siliconenderivaten werken ook via een fysiek mechanisme. Het dimeticon zet zich af op het oppervlak van de luis en vormt tijdens het opdrogen een luchtdichte film die de ademhalings- en uitscheidingsopeningen en de hydratatie van de luis blokkeert. De luis kan dan het tijdens het bloedzuigen opgenomen water niet meer afvoeren, waardoor de darm scheurt.



**Deze producten hebben talrijke voordelen: de afwezigheid van weerstand, een goede tolerantie (geen irritatie van de hoofdhuid en geschikt voor alle kinderen, ook astmapatiëntjes). Voor een optimale werkzaamheid is het belangrijk dat u de patiënt erop wijst dat hij zich strikt moet houden aan de toedieningsvoorschriften.**

### Bij de dermatoloog

De parasiticide werking van ivermectine is vastgesteld voor andere ectoparasieten zoals schurft. Deze behandeling kan onder sommige omstandigheden oraal worden overwogen. Er zijn topische vormen van ivermectine beschikbaar aan 0,8%.

### De diverse galenische vormen

Poeders of shampoos zijn minder effectief, ook wanneer ze hetzelfde therapeutische molecuul bevatten. De galenische vormen als oplossingen, lotions of crèmes moeten dus de voorkeur hebben. Pas op voor de risico's die gepaard gaan met de ontvlambare aard van sommige producten. U raadt dan ook steeds aan ze uit de buurt van vuur, vlammen of sigaretten toe te passen.

### De oorzaken van falen van de behandeling voor pediculosis

- Menselijke factoren: onbegrip van de behandeling (taalbarrière).
- Onwetendheid of nalatigheid.
- De kosten van producten.
- Herbesmetting: bijbehorende maatregelen werden niet uitgevoerd.
- Onvoldoende duur en/of frequentie van de toepassing.
- Aanbrengen van een onvoldoende hoeveelheid van het product.
- Gebruik van een ongepaste doseringsvorm.
- Gebruik van een product waarvoor de luizen resistent werden.

### Welke galenische vorm?

De verschillende toedieningsvormen van de producten zijn niet allemaal geschikt voor een luizenbehandeling. Lotions verdienen de voorkeur. Sprays zijn gecontra-indiceerd wanneer er sprake is van astma/astmatische bronchiolitis.

### De lichaamsluis

De parasiet is dezelfde als deze die de hoofdhuid infecteert. Ook hier zullen het dus de haren zijn die het doelwit worden van de klauwtjes van de luis. De klinische verschijnselen zijn een chronische jeuk met witte depigmentatieplekken. Vanwege het aangetaste oppervlak, de sterkere kolonisatie, de intensere ontlastingen en het treffen van achtergestelde bevolkingsgroepen, kan in bepaalde landen, lichamelijke pediculosis de oorzaak zijn van bepaalde ziekten zoals wereldwijde recidiverende koorts (FRM of Borrelia recurrentis), epidemische tyfus door Rickettsia prowasekii of loopgravenkoorts (Bartonella quintana).



Virginie Villers

# WIE ZEGT superresistent ZEGT PEDIAKID

De benodigdheden voor een gezond jaar!

### PEDIAKID® 22 VITAMINEN & SPORENELEMENTEN

Optimaliseert de inname van vitamines en mineralen voor de goede werking van het lichaam

### PEDIAKID® IMMUNO-FORT

Helpt de gehele afweer van het lichaam te ondersteunen

### PEDIAKID® VITAMINE D3

Draagt bij aan de botgroei en -ontwikkeling, ondersteunt de immuunfunctie

### PEDIAKID® PROBIOPUS-10M

Brengt de darmflora weer in evenwicht en ondersteunt de immuniteit

“ PEDIAKID  
1<sup>STE</sup> assortiment  
van producten voor  
NATUURLIJKE  
GEZONDHEID  
VOOR KINDEREN\* “



Bijna 30 natuurlijke en veilige antwoorden, aangepast aan aandoeningen fysiologische middelen voor het leven van het jonge kind.

### DE 100% NATUURLIJKE REFLEX VAN DE OUDERS.

Als u meer informatie wilt, neem dan contact met ons op [contact-ineldea@pamsantebelux.be](mailto:contact-ineldea@pamsantebelux.be) of via 00 800 00 30 88 03

LABORATOIRES  
INELDEA



# Cholesfytol<sup>®</sup> NG

NIEUWE  
GENERATIE

De INNOVATIE voor de  
**CHOLESTEROL\***!

## Drievoudig effect

- 1 ↗ Eliminatie door de LDL-receptoren<sup>1</sup>
- 2 ↘ Productie van cholesterol
- 3 ↘ Oxidatie van LDL<sup>2</sup>

**2** per dag  
eenmaal 's avonds



Nieuwe wetgeving ✓

✓ **Klinisch bestudeerde bestanddelen**

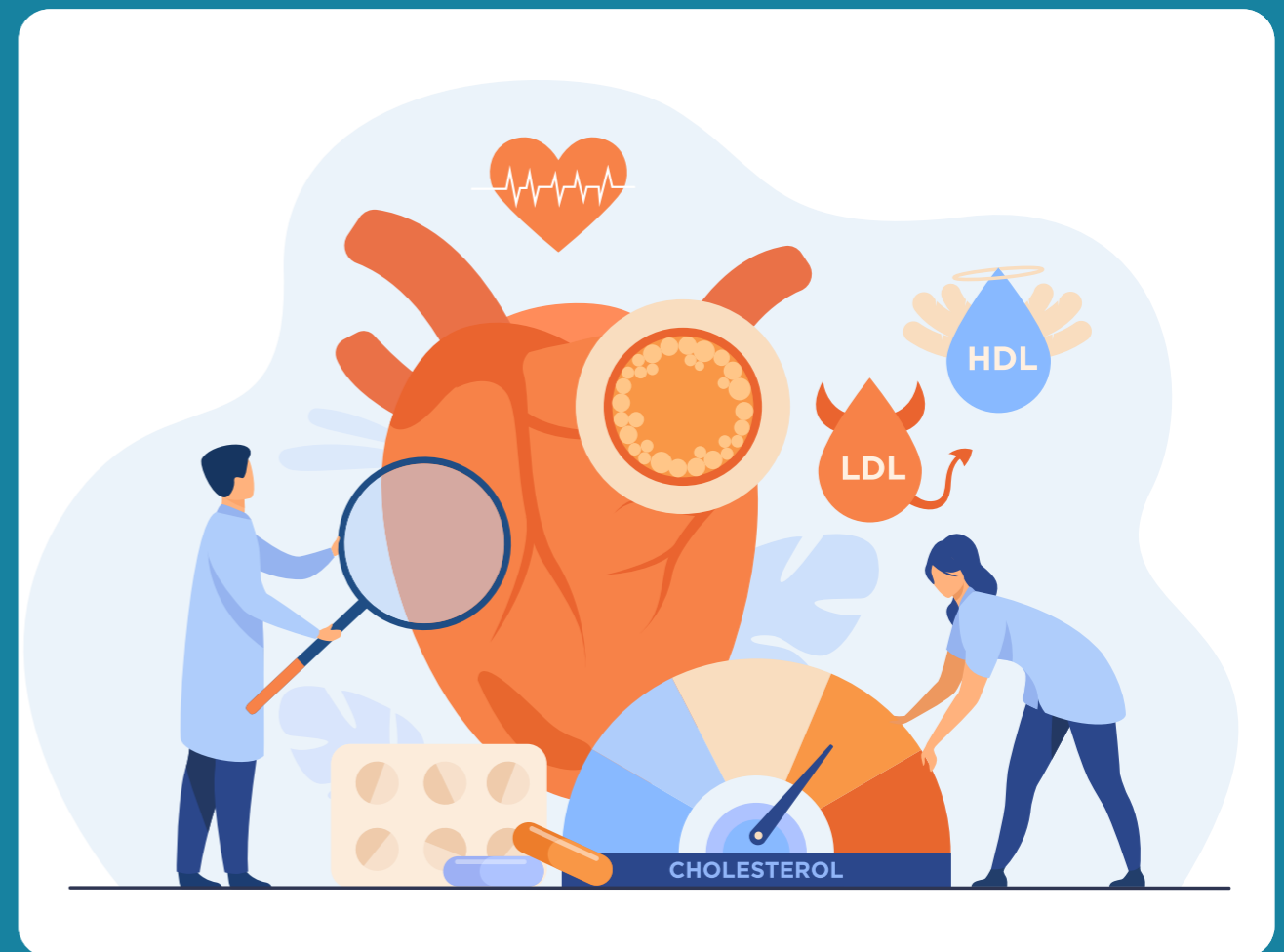
✓ **Uitstekende spiertolerantie**

56 tabletten • 19,80 € • CNK : 4227-484 • 112 tabletten • 34,50 € • CNK : 4227-492



<sup>1</sup>Variya BC et al. Suppression of abdominal fat and anti-hyperlipidemic potential of Emblica officinalis: Upregulation of PPARs and identification of active moiety. BIOMED PHARMACOTHER. 2018;108:1274-81 • <sup>2</sup>Verhoeven V et al. Can red yeast rice and olive extract improve lipid profile and cardiovascular risk in metabolic syndrome? A double blind, placebo controlled randomized trial. BMC Complement Altern Med. 2015;15:52 • \*Walnotenblad helpt bij het reguleren van de vetstofwisseling (cholesterol en triglyceriden), in combinatie met een evenwichtige voeding.

# Hypercholesterolemie



Elk uur overlijden drie Belgen aan een hart- en vaatziekte. HVZ blijven de belangrijkste doodsoorzaak in de wereld. Alleen een actieve preventie kan dit cijfer doen dalen. Een van de aanpasbare risicofactoren is hypercholesterolemie. De doelstellingen van de aanpak ervan worden aangepast aan het profiel van elke patiënt. Met of zonder farmacologische behandeling is het starten van een therapeutische opvoeding zeer wenselijk.





# De farmacologische behandeling van hypercholesterolemie

De hypolipidemische therapieën om de cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit te voorkomen, richten zich op de verlaging van het LDL-cholesterolgehalte onder de streefwaarden. Men schat echter dat momenteel 70-80% van de patiënten deze streefwaarden niet bereikt ondanks de beschikbare therapieën. In de apotheek zullen we aandringen op een goede naleving van deze behandelingen!

## Dit kunt u uw patiënten zeggen

De behandeling van een dyslipidemie moet deel uitmaken van de aanpak van het algehele cardiovasculaire risico. Veranderingen in levensstijl zoals stoppen met roken, voldoende lichaamsbeweging, een evenwichtige voeding en een matig alcoholgebruik zijn in het begin essentieel en blijven natuurlijk ook bij een lipidenverlagende behandeling belangrijk.

## Welke behandelingen?

- **Statines** zijn de eerstelijnsbehandeling. Ze remmen de biosynthese van de cholesterol en meer specifiek van de HMG-CoA-reductase. Klinische studies toonden een gunstig effect van de statines op cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit net als op de totale mortaliteit, met weinig ernstige bijwerkingen. Statines spelen een belangrijke rol in de cardiovasculaire preventie bij mensen met een duidelijk verhoogd cardiovasculair risico, in het bijzonder bij patiënten met een bekende cardiovasculaire aandoening (secundaire preventie). Bij mensen met een algemeen laag cardiovasculair risico is het behaalde voordeel in absolute termen laag en is de Number Needed to Treat (NNT) dan ook hoog.
- **Ezetimibe** remt dan weer de opname door de darmen van cholesterol uit de voeding en ook van bepaalde fytoosterolen. Het wordt voornamelijk gebruikt gecombineerd met een statine.
- De **fibraten** oefenen verschillende werkingen uit op de circulerende lipodeeltjes. Ze hebben vooral een invloed op de triglyceriden, veel minder op cholesterol en verhogen het HDL-cholesterol matig.
- De recent op de markt gebrachte **monoklonale antilichamen** gericht tegen het PCSK9-eiwit (alirocumab en evolocumab), maken het mogelijk om in combinatie met statines en ezetimibe een zeer significante verlaging van het LDL-cholesterolgehalte te bereiken. Klinisch bieden ze een goed veiligheidsprofiel, een goede tolerantie en een aanzienlijk voordeel bij cardiovasculaire preventie.
- **Bempedozaar** is een nieuw oraal hypolipidemisch middel, de eerste in zijn therapeutische klasse. Het werkingsmechanisme is uniek. Na activering tot bempedoyl-CoA door acyl-CoA-synthetase-1 met een zeer lange keten, remt het adenosinetri-fosfaatcitraatlyase (ATP citraat lyasa), een leverenzym dat deel uitmaakt van de biosyntheseroute voor cholesterol. Bovendien

leidt deze remming tot de gelijktijdige onderdrukking van de biosynthese van levervetzuren. Dankzij het werkingsmechanisme kan bempedoïnezuur daarom worden gecombineerd met statines en/of andere bestaande orale lipidenverlagende behandelingen om het LDL-cholesterolgehalte verder te verlagen en zo patiënten met een hoog en zeer hoog risico in staat te stellen de streefwaarden te bereiken.



De vaak voorkomende bijwerkingen zijn: bloedarmoede, jicht, hyperurikemie, verhoogde niveaus van aspartaataminotransferase en pijn in de extremiteiten. In vergelijking met statines is het risico laag op spiergerelateerde bijwerkingen (myopathie, rabdomyolyse).

## HET ADVIES VAN EEN EXPERT

**Professor Michel Hermans, endocrinoloog, UCL.**

*“Om de beoogde therapeutische doelen te bereiken, heeft men er wel degelijk belang bij om verschillende geneesmiddelen te combineren met verschillende werkingsmechanismen. De werkzaamheid van een statine verhoogt met 20 tot 30% in combinatie met ezetimibe. Er bestaan vaste combinaties om de therapietrouw te stimuleren. Een PCSK9-remmer, een sterk intense statine en ezetimibe verlagen LDLc met 85%”, aldus het besluit van professor Hermans.*

Nathalie Evrard

## EVENWICHTIGE CHOLESTEROL

# CYNASTAN

voor een gezonde cholesterolbalans en een optimale cardiovasculaire bescherming



\*zonder citrinine, 3% monacoline K  
<sup>3</sup>geconcentreerd extract van de bladeren, 5% cynarine  
<sup>2</sup>geconcentreerd extract van de vrucht, 10% hydroxytyrosol

60 tabletten (cnk: 4350427)

- Olijf en artisjok dragen bij tot tot het behoud van een **normale cholesterol**.<sup>1</sup>
- Olijf ondersteunt de **bloedcirculatie en een normale bloeddruk**.<sup>2</sup>
- Artisjok ondersteunt de **leverfunctie**.<sup>3</sup>
- Met **geoptimaliseerde rode rijstgist**.<sup>4</sup>



## VITALITEIT - ANTI-AGING

# ENERGIUM

ENERGIE<sup>1</sup> • VITALITEIT<sup>2</sup> • IMMUNITEIT<sup>3</sup>



30 tabletten (cnk: 4369658)



SoriaBel

<sup>1</sup>Vitamine B2 en B5 dragen bij tot een normaal energieleverend metabolisme en tot de vermindering van vermoeidheid.  
<sup>2</sup>Vitamine B12 speelt een rol in het celdelingsproces.<sup>3</sup>Zink, selenium en vitamine B12 dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.



# De voeding in de aanpak van de hypercholesterolemie



De voedings- en gedragsaanpak van hypercholesterolemie kunt u in uw apotheek aanvullen met gericht advies over voedingssupplementen. De geselecteerde voedingsstoffen in dit soort producten moeten wel hun effectiviteit, goede stabiliteit en tolerantie hebben aangetoond.



➔ **Plantensterolen** verminderen de opname van cholesterol in de darm. Ze hebben een vergelijkbare chemische structuur als cholesterol. Wanneer plantensterolen de darm bereiken, verdringen ze cholesterol uit de micellen, waardoor de hoeveelheid cholesterol die het epitheel in een opneembare vorm bereikt, verkleint. Er is een continue dosis-responsrelatie tussen de consumptie van plantensterolen en hun effecten op de verlaging van totaalcholesterol en LDL-C.

Vanaf een dosis van 0,8 gram/dag lijkt een effect duidelijk maar het wordt pas klinisch interessant bij een dosis van 2 g/d. Het is bovendien deze dosis die ook door wetenschappelijke studies wordt aanbevolen en gevalideerd is door de EFSA, de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid.

➔ **Monacoline K** treedt op als een HMG-CoA-reductaseremmer en heeft hetzelfde werkingsmechanisme als de statines. In 2021 herzag de EFSA haar standpunt en bracht een wetenschappelijk advies uit over de veiligheid van monacolines. De EFSA stelt voor het gebruik ervan te beperken om ervoor te zorgen dat deze stof veilig wordt gebruikt in de voeding en voedingssupplementen.

De dagelijkse dosislimiet is dan ook vastgesteld op 3 mg.

➔ De hypocholesterolemische werking van de **olijfboom** zorgt voor een daling van het totaalcholesterol, LDL-c en triglyceriden met een vertraging van de oxidatie van LDL-c en een toename van het HDL-cholesterol (oleuropeoside en hydroxytyrosol).

## Microbiota en cholesterol

Verschillende recente studies toonden een invloed aan van de microbiota op het koolhydraat- en lipidemetabolisme van zijn gastheer. Sommige bacteriën in het bijzonder zijn in staat om cholesterol te metaboliseren of galzuren om te zetten, en zo het cholesterolgehalte in het bloed te beïnvloeden. Deze vaststellingen suggereren dat de darmmicrobiota het vermogen hebben om de ontwikkeling van atherosclerose en hart- en vaatziekten te moduleren en dat het in de toekomst een nieuw therapeutisch doelwit zou kunnen vormen om deze pathologieën te voorkomen of te behandelen.

Door deze cholesterolafbrekende bacteriën in de darmflora te introduceren of hun overvloed te vergroten met behulp van prebiotica, kan het misschien hoge cholesterolwaarden in het bloed bestrijden.

## Uw advies

- De combinatie van verschillende voedingsstoffen is relevant en maakt het mogelijk om de verschillende doelen van het cholesterolmetabolisme te bereiken. Het hypocholesterolemische effect wordt versterkt.
- Wijs de patiënt erop dat een aanpassing van de voeding(sgewoonten) de eerst te nemen behandeling is.

## Wie kunt u dit adviseren?

- Patiënten die geen farmacologische behandeling nodig hebben, maar wel biologische waarden vertonen die hoger zijn dan normaal.
- Door dit te combineren met een farmacologische behandeling.
- Aan patiënten die de behandeling (statines) niet verdragen.

Nathalie Evrard



Recente studies toonden de cardiobeschermende en cholesterolverlagende werking aan bij een dosering van 500 mg 2x/d, net als zijn perfecte tolerantie.

➔ De **omega-3** vetzuren zijn anti-atherogeen. Ze verhogen dus het goede HDL-cholesterol en verlagen daarentegen het slechte LDL- en VLDL-cholesterol. Ze verlagen ook de triglyceriden, maar enkel in hoge doses.

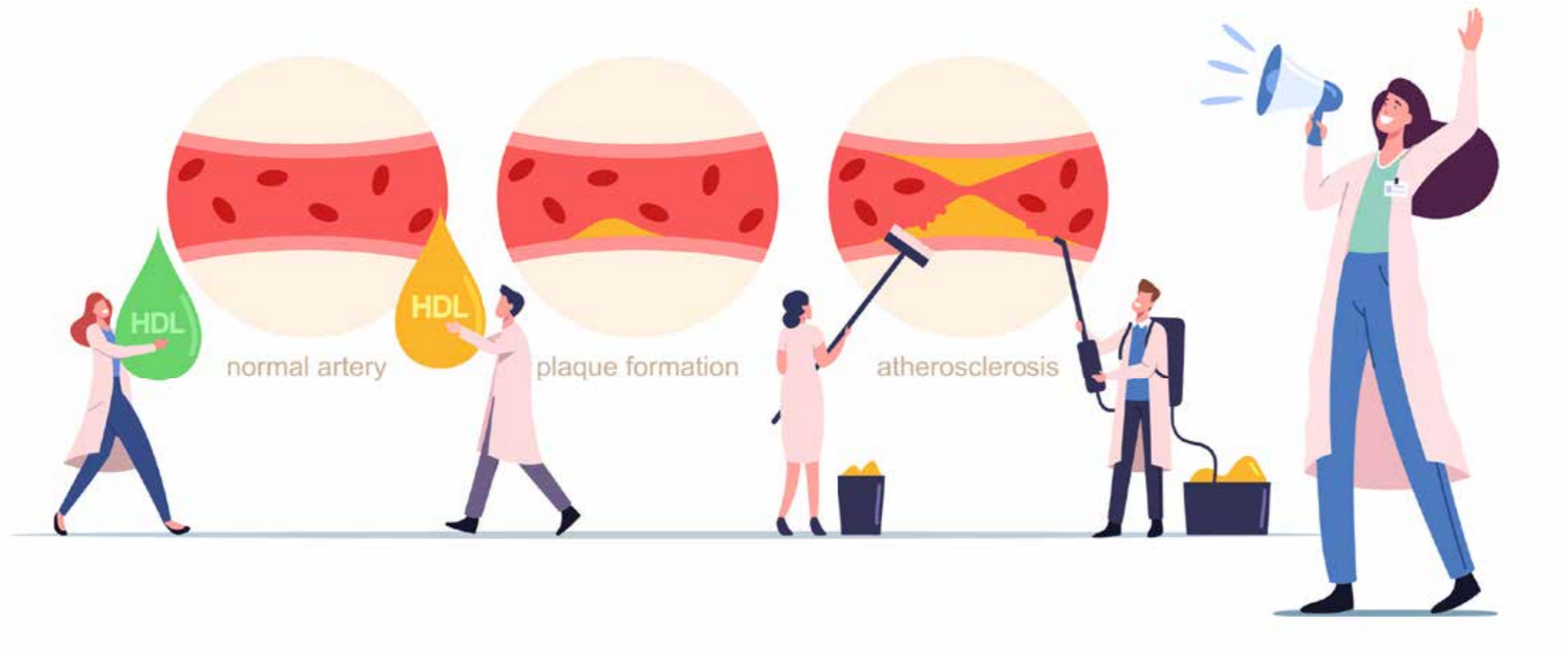
➔ In verschillende voedingssupplementen vinden we ook het **Tinospora cordifolia-extract** terug, dat helpt de lever gezond te houden en bijdraagt tot het behoud van een gezond cholesterolgehalte en berberine dat duidelijke effecten vertoont op TG, HDL en LDLc, en ook bepaalde probioticastammen.





# Atherosclerose, de belangrijkste cardiovasculaire risicofactor

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in Europa: ze zijn verantwoordelijk voor meer dan 4 miljoen sterfgevallen per jaar, wat staat voor 47% van alle sterfgevallen. Cholesterol, vooral LDL-cholesterol, is de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten.



## Pathofysiologische oprissing

Cholesterol circuleert in de vorm van lipoproteïnen: lage dichtheid of LDL-cholesterol (LDL-C) - de meest atherogene fractie van cholesterol - en hoge dichtheid of HDL-cholesterol (HDL-C). Hypercholesterolemie, gemengde dyslipidemie (hypercholesterolemie + hypertriglyceridemie), de meest voorkomende en bepaalde hypertriglyceridemieën zijn, samen met diabetes, arteriële hypertensie en roken, belangrijke risicofactoren voor atherosclerose die een rol spelen bij het optreden van hart- en vaatziekten (HVZ).

**Hypercholesterolemie** wordt gedefinieerd als een hoog niveau van LDL-C in relatie tot het algehele cardiovasculaire risicoprofiel van elk individu (zie kader blz. 31). Het kan verschillende oorza-

ken hebben: erfelijk of genetisch, de voeding, geneesmiddel(en) of zelfs lever-, nier- of schildklierpathologieën.

**Atherosclerose** uit zich door de afzetting van een plaque die hoofdzakelijk bestaat uit lipiden, op de wanden van de slagaders, hoofdzakelijk in een middelgrote en grote vorm. Deze afzetting kan leiden tot talrijke en ernstige complicaties, die variëren naargelang de getroffen slagaders: de halsslagader (hoofdpijn, duizeligheid, voorbijgaande ischemische aanval, beroerte), de coronaire (kortademigheid, hoofdpijn, duizeligheid, angina pectoris, myocardinfarct), pijn in de onderste ledematen. Atherosclerose ontwikkelt zich met de leeftijd en vooral bij mensen met een bepaalde levensstijl en die ook cardiovasculaire risicofactoren vertonen.

LDL-cholesterol kan zich ophopen, bij voorkeur op bepaalde plaatsen van de vasculaire boom waar een turbulente bloedstroom komt (takken, vertakkingen, enz.), waardoor de eerste beginnende laesies ontstaan, lipidestreven genoemd. Geleidelijk zal het LDL-cholesterol daar oxideren en inflammatoir worden op het niveau van de binnenwand, die bepaalde typen macrofagen aantrekt die groter worden en vervolgens afsterven door apoptose terwijl ze plaatselijk opgesloten blij-

ven. Dit cellulair afval hoopt zich op in de atherosclerotische plaque die geleidelijk groter wordt. Als reactie migreren de gladde spiercellen van de vaatwand naar de plaque in een poging deze ontstekingscluster te isoleren, waarbij een vezelachtige kap wordt gevormd die bestaat uit collageenvezels die worden uitgescheiden door de gladde spiercellen. Het geheel vormt een min of meer stijve en stabiele plaat. In bepaalde omstandigheden produceren de macrofagen in de plaque proteasen die in staat zijn het collageen te verteren en dus de plaque te verzwakken die kan scheuren. In dit geval kan de binnenwand van de slagader barsten in het aantrekken en activeren van bloedplaatjes, wat waarschijnlijk door de aggregatie met celafval en plaquelipiden een trombus vormt die de bloedcirculatie kan vertragen of zelfs onderbreken.



## Wist u dit?

Men neemt aan dat een gescheurde atherosclerotische plaque de oorzaak is van 80% van de plotselinge sterfgevallen.

## Vooral aandacht besteden aan de risicofactoren

*“De atheromateuze ziekte ontwikkelt zich onder invloed van de blootstelling aan cardiovasculaire risicofactoren. Er is een continuüm tussen de blootstelling aan risico en de langzame, subklinische snelheid van de ziekteprogressie. Daarom is de patiënt op het moment van de eerste symptomen (bijv. myocardinfarct) eigenlijk al heel lang ziek en is zijn risico op morbide herhaling en overlijden zeer hoog na 10 jaar”, aldus professor endocrinoloog Michel Hermans - UCL.*

*“Verschillende onderzoeken toonden aan dat een betere beheersing van de cardiovasculaire risicofactoren een belangrijke rol speelt bij de vermindering van cardiovasculaire mortaliteit, en in mindere mate bij de verbetering van medicamenteuze en interventionele behandelingen. Bovendien suggereren talrijke gegevens dat bijna 80% van de hart- en vaatziekten kan worden vermeden door een gezonde levensstijl, gedurende het hele leven. In deze context moeten effectieve primaire preventie maatregelen maximaal zijn en de hele bevolking kunnen aanspreken”.*

Niet-wijzigbare factoren zijn onder meer erfelijke factoren, geslacht en leeftijd. De aanpasbare factoren zijn: tabaks- en overmatig alcoholgebruik, lichamelijke inactiviteit en ondervoeding. Een gebrek aan lichaamsbeweging en een slechte voeding hebben een directe invloed op de cardiometabole risicofactoren, namelijk de bloeddruk, glycemie- en lipidenprofiel, overgewicht en obesitas.

*“De cardiovasculaire preventiestrategie voor de gehele bevolking moet zich focussen op kleine verschillen in de algemene risicoverdeling (vanaf wanneer de prevalentie hoog is), om een groot voordeel te halen. De middelen om hart- en vaatziekten te voorkomen worden al meer dan 20 jaar gebundeld door de European Society of Cardiology (ESC, European Society of Cardiology). De meest recente versie dateert van augustus 2021 en werd gepubliceerd in de European Heart Journal”, verduidelijkt professor cardioloog Guy De Backer.*

## Voeding, de sleutel van de preventie

Er is intussen aangetoond dat schadelijke eetgewoonten een grote invloed hebben op verschillende cardiometabole sporen zoals het lipidenprofiel, de bloeddruk, de glycemie, de oxidatieve stress en ontsteking, het microbiom, de hartfunctie, de lipoproteïnewerking, het energieverbruik en de lever- en endotheelfunctie.



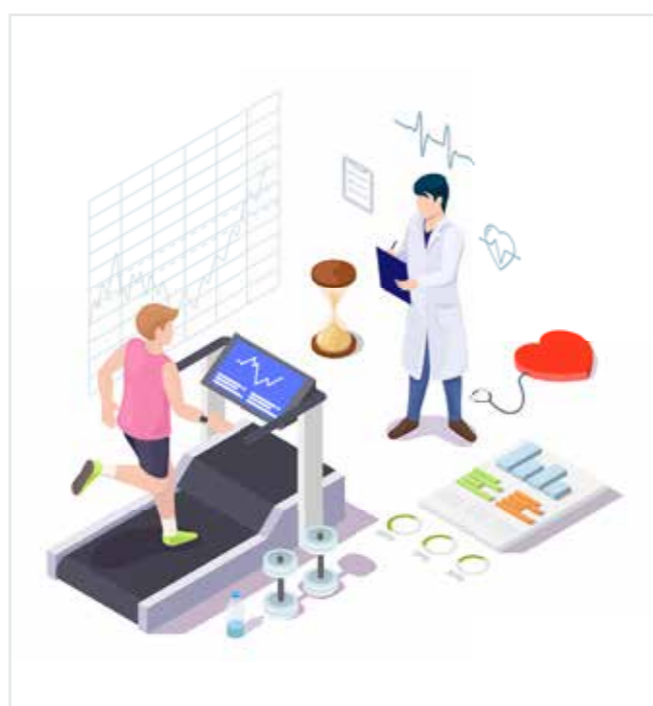
Verschillende voedingsmodellen toonden al met enige zekerheid de voordelen aan in de preventie van de ontwikkeling van chronische niet-overdraagbare ziekten, waaronder HVZ. De gemeenschappelijke elementen van deze verschillende modellen zijn:

- 1 een voorkeur voor plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten, granen, noten, soja, quinoa, enz. vis of plantaardige alternatieven die veel omega 3 bevatten en dit meerdere keren per week, optionele consumptie van kip en eieren, kleine hoeveelheden rood vlees (< 175g per week), en geen bewerkt vlees.
- 2 voornamelijk onverzadigde vetten van plantaardige oorsprong, beperkte inname van verzadigde vetzuren, geen transvetzuren.
- 3 koolhydraten voornamelijk afkomstig van volle granen, met een lage inname van geraffineerde granen, en minder dan 5% van de energie uit enkelvoudige suikers;
- 4 heel veel groenten en fruit.
- 5 een matige consumptie van zuivelproducten (optioneel omwille van duurzaamheidsredenen).

“Een grotere naleving van een gezonde levensstijl gedreven door gezonde voeding, matige fysieke activiteit (>150 minuten per week), niet roken en een matige alcoholconsumptie, is gelinkt aan een verminderd risico op cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit in de bevolking. Gegevens uit de literatuur suggereren dat bij patiënten met coronaire laesies, de aanname van een gezonde levensstijl (vetarm veganistisch dieet, matige fysieke activiteit, stoppen met roken, stressbeheersing) de progressie van coronaire stenose binnen een jaar zou voorkomen, of zelfs laesies bij 82% van de patiënten zou verminderen, zonder het gebruik van cholesterolverlagende geneesmiddelen. De aanmoediging van een gezonde levensstijl vanaf de kindertijd en het aanleren van de basisregels van goede voedingsgewoonten, zijn een effectieve manier om de epidemie van de HVZ te bestrijden, die wordt erkend als de dodelijkste aller tijden over de hele wereld”, benadrukt professor Michel Hermans.

## Dit moet u weten

De PREDIMED-studie met 7.447 deelnemers met een hoog cardiovasculair risico, maar zonder hart- en vaatziekten (waaronder 2.425 diabetici) toonde aan dat twee soorten mediterraan dieet (verrijkt met ofwel één liter olijfolie per week, ofwel 30 g walnoten of amandelen of hazelnoten per dag) na 4,8 jaar follow-up resulteerde in een vermindering van 30% cardiovasculaire voorvallen, zelfs wanneer ze geen significante veranderingen in het lipidenprofiel vertoonden.



## ▣ Sporten stimuleren

“Op het vlak van cardiovasculaire preventie wordt het gebrek aan beweging beschouwd als een risicofactor en omgekeerd, bewegen als een voordeel. Zo is lichamelijke inactiviteit volgens de WHO wereldwijd de vierde risicofactor voor sterfte. In vergelijking met actieve mensen, zouden ‘zittende’ mensen een risico op overlijden hebben dat 25 tot 30% hoger is en een haast dubbel risico op een hartaanval. Als het gaat om de hoeveelheid fysieke activiteit die goed (gezond) is voor het hart, is er geen grens. Een recente studie bevestigde de hypothese niet dat een hoog niveau van fysieke activiteit ongunstig zou kunnen zijn. Maar zelfs als ‘hoe meer hoe beter’ is, is aangetoond dat ook ‘een klein beetje beter is dan helemaal niets’! Dagelijks dertig minuten wandelen, eventueel opgesplitst in 2x15 of 3x10 minuten, is al voldoende en is de beste sport om aan te bevelen aan ouderen of patiënten wiens fysieke conditie moet verbeteren,” stelt professor Michel Hermans.



## De WHO-aanbevelingen over fysieke activiteit 2021

### > Jongeren (5-17 jaar)

Ze moeten ten minste 60 minuten per dag een matige tot krachtige lichamelijke activiteit uitvoeren. Minstens 3x per week aanhoudende intensiteitsinspanningen om de spieren en de botconditie te versterken.

### > Volwassenen (18-64 jaar)

Ze moeten elke week minstens 150 minuten een matig intense uithoudingsactiviteit doen, of minstens 75 minuten een intensieve uithoudingsactiviteit, of een combinatie van beide. Voor een extra voordeel kunnen deze richtlijnen worden verdubbeld. 300 minuten per week matige intense duurzaam activiteit of 150 minuten zware intensiteit duursport, of een combinatie van beide.

### > Senioren (>65 jaar)

Zij moeten wekelijks minstens 150 minuten aan een matig intense uithouding doen, of minstens 75 minuten intensieve uithouding, of een combinatie van beide. Een verdubbeling van deze waarden zorgt voor een bijkomend voordeel: 300 minuten per week matig intensief bewegen, of 150 minuten per week intensief bewegen, of een combinatie van beide. Ouderen met beperkte mobiliteit moeten ook minstens drie dagen per week oefeningen doen om hun evenwicht te verbeteren en vallen te voorkomen. Spierversterkende activiteiten worden aanbevolen voor alle leeftijden.



## Het gaat niet alleen om cholesterol

De behandeling van de lipide vasculaire risicofactoren blijft niet uitsluitend beperkt tot de beheersing van het LDL-cholesterolgehalte, maar moet ook afwijkingen aanpakken die samengaan met het triglyceridenmetabolisme. Wanneer het niveau van de triglyceriden in het bloed boven het gemiddelde stijgt, wordt dit hypertriglyceridemie genoemd. Het hoge percentage wordt verklaard door een multifactoriële oorsprong die zowel een genetische aanleg combineert met gedrag dat dit bevordert, zoals een zittende levensstijl en overgewicht. Hypertriglyceridemie bevordert de vorming van acute pancreatitis, atherosclerotische plaques die de cardiovasculaire en trombotische risico's (vorming van stolsels) verhogen, vooral in de aanwezigheid van andere cardiovasculaire risicofactoren zoals hypertensie, lichamelijke inactiviteit of obesitas.

## Ultrabewerkte voedingsmiddelen en fataal secundair cardiovasculair risico

Een recent Italiaans onderzoek naar cardiovasculaire sterfte in verband met ultrabewerkte voedingsmiddelen (UBV) bij proefpersonen die al een cardiovasculaire gebeurtenis hadden meegemaakt, besloot dat een voeding met veel UBV gelinkt kon worden aan een hogere incidentie van secundaire cardiovasculaire voorvallen net als, waarschijnlijk, aan een groter risico op een verminderde nierfunctie. Proefpersonen die de meeste UBV consumeerden, d.w.z. 11,3% van hun totale voeding versus degenen die het minste consumeerden (4,7%) werden beoordeeld als het grootste risico op dodelijk cardiovasculair recidief, evenals overlijden door alle oorzaken samen.

## De LDL-C-streefwaarden

- > Bij een laag algemeen risico op hart- en vaatziekten: een streefwaarde < 115 mg/dl.
- > Bij een matig risico: < 100 mg/dl.
- > Bij een hoog risico: een verlaging van LDL-C van minimaal 50% en een streefwaarde < 70 mg/dl.
- > Bij een sterk verhoogd risico, zowel bij primaire preventie als bij secundaire preventie: een verlaging van LDL-C van minimaal 50% en een streefwaarde < 55 mg/dl.
- > Bij patiënten die lijden aan bekende hart- en vaatziekten, die binnen twee jaar na een eerste voorval een tweede cardiovasculair voorval kregen, zou zelfs een LDL-C-waarde < 40 mg/dl kunnen worden nagestreefd.
- > Voor patiënten met chronisch nierfalen, waarvan wordt aangenomen dat ze een verhoogd of sterk verhoogd cardiovasculair risico hebben, gelden specifieke aanbevelingen.

Nathalie Evrard



**NAAM VAN HET GENEESMIDDEL** Brufen 40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** 1 ml suspensie voor oraal gebruik bevat 40 mg ibuprofen. **Hulpstoffen:** vloeibare maltitol 0,5 mg/ml en 5,32 mg natrium per 1 ml suspensie voor oraal gebruik. **FARMACEUTISCHE VORM** Suspensie voor oraal gebruik Witte of gekroten witte, viskeuze suspensie. **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** Brufen wordt gebruikt als kortstondige symptomatische behandeling van: lichte tot matige pijn, zoals tandpijn, hoofdpijn, koorts. Brufen is bestemd voor gebruik bij kinderen met een lichaamsgewicht vanaf 10 kg (1 jaar oud), adolescenten en volwassenen. **Dosering en wijze van toediening** **Dosering** Bijwerkingen kunnen tot een minimum worden beperkt door gebruik te maken van de laagst mogelijk effectieve dosis voor de kortst mogelijke periode die nodig is om de symptomen onder controle te brengen. De dosering stemt overeen met de informatie die volgt. Bij kinderen en adolescenten wordt Brufen gedoseerd op basis van het lichaamsgewicht (L.G), doorgaans bij 7 tot 10 mg/kg L.G als een enkelvoudige dosis tot maximaal 30 mg/kg L.G als de totale dagelijkse dosis. Het respectieve doseringsinterval moet worden gekozen in overeenstemming met de symptomatologie en de maximale dagelijkse dosis. Het doseringsinterval mag niet korter zijn dan 6 uur. De aanbevolen maximumdosis mag niet worden overschreden. Als het gebruik van dit geneesmiddel bij kinderen vanaf 1 jaar en bij adolescenten langer dan 3 dagen noodzakelijk is of wanneer de symptomen verergeren dient een arts geraadpleegd te worden. Als dit product bij volwassenen langer dan 3 dagen moet worden gebruikt in geval van koorts of langer dan 4 dagen voor de behandeling van pijn, of als de symptomen verergeren, moet een arts worden geraadpleegd. De verpakking bevat een doseerspuit voor orale toediening van Brufen. De doseerspuit voor orale toediening heeft stapsgevoelmarkeringen van 0,25 ml tot 5 ml. 5 ml suspensie voor oraal gebruik stemt overeen met 200 mg ibuprofen. De fles moet vóór gebruik krachtig worden geschud. **Lichaamsgewicht: (leef-tijd):** 10 kg – 15 kg (zuigelingen/kinderen van 13 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 100 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 300 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leef-tijd):** 16 kg – 19 kg (kinderen van 45 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 150 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 450 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leef-tijd):** 20 kg – 29 kg (kinderen van 69 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 200 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 600 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leef-tijd):** 30 kg – 39 kg (kinderen van 10-11 jaar) **Enkelvoudige dosis:** 200 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 800 mg ibuprofen **Lichaamsgewicht: (leef-tijd):** ≥40 kg (adolescenten ≥12 jaar en volwassenen) **Enkelvoudige dosis:** 200-400 mg ibuprofen **Totale dagelijkse dosis:** 1200 mg ibuprofen **Bijzondere patiëntengroepen** **Ouderen** Bij ouderen hoeft de dosis niet speciaal te worden aangepast. Vanwege het mogelijke bijwerkingenprofiel moeten ouderen bijzonder zorgvuldig worden opgevolgd. **Nierfunctiestoornis** Bij patiënten met een lichte tot matige vorm van verstoorde leverfunctie hoeft de dosis niet te worden verlaagd (patiënten met ernstige niernisufficiëntie). **Leverfunctiestoornis** Bij patiënten met een lichte tot matige vorm van verstoorde leverfunctie hoeft de dosis niet te worden verlaagd (patiënten met ernstige leverdisfunctie). **Pediatrische patiënten** Brufen wordt niet aanbevolen voor gebruik bij kinderen jonger dan 1 jaar of met een lichaamsgewicht van minder dan 10 kg. **Wijze van toediening** Uitsluitend voor orale toediening en kortstondig gebruik. De fles moet vóór gebruik krachtig worden geschud. De suspensie voor oraal gebruik kan met of zonder voedsel worden ingenomen. Mensen met een gevoelige maag wordt aanbevolen om Brufen bij de maaltijd in te nemen. **Contra-indicaties** Overgevoeligheid voor het werkzame bestanddeel of voor één van de hulpstoffen. Een voorgeschiedenis van bronchospasme, astma, rhinitis, angio-oedeem of urticaria gepaard gaand met de inname van acetylsalicylzuur (ASA) of andere nietsteroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's). On-verklaarde stroomissen van de bloedvorming. Actieve of voorgeschiedenis van recidiverende peptische ulcus/hemorragie (twee of meer verschillende episoden van bewezen ulceratie of bloeding). Voorgeschiedenis van gastrointestinale bloeding of perforatie als gevolg van een eerdere behandeling met NSAID's. Cerebrovasculaire of andere actieve bloeding. Ernstig leverfalen, ernstig nierfalen of ernstig hartfalen (NYHA Klasse IV). Ernstige dehydratie (veroorzaakt door braken, diarree of onvoldoende inname van vloeistof). Zwangere patiënten, tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap. **Bijwerkingen** De lijst hieronder met bijwerkingen omvat alle bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met ibuprofen, met inbegrip van de bijwerkingen die zijn gemeld tijdens een behandeling met een hoge dosis bij reumapatiënten. De frequenties voor gevallen waarvan werd gemeld dat ze nog minder dan zeer zelden voorkomen, verwijzen naar kortstondig gebruik van dagelijkse doses tot maximaal 1.200 mg ibuprofen (30 ml Brufen 40 mg/ml suspensie voor oraal gebruik, maximale dagelijkse dosis voor volwassen en adolescenten vanaf 12 jaar) voor formuleringen voor oraal gebruik en een maximum van 1.800 mg voor zetpillen. De evaluatie van de bijwerkingen is gebaseerd op de volgende classificatie van frequentie: **Zeer vaak:** (> 1/10) **Vaak:** (> 1/100, < 1/10) **Soms:** (> 1/1.000, < 1/100) **Zelden:** (> 1/10.000, < 1/1.000) **Zeer zelden:** (< 1/10.000) **Niet bekend:** (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald) Bij de volgende bijwerkingen moet ermeer rekening worden gehouden dat ze voornamelijk dosisafhankelijk zijn en van persoon tot persoon kunnen variëren. De bijwerkingen die het vaakst zijn waargenomen, zijn bijwerkingen van het maag-darmstelsel. Peptische ulcera, gastrointestinale perforatie of GI-bloeding, soms met fatale afloop, met name bij ouderen, kunnen optreden. Nausea, braken, diarree, flatulentie, constipatie, dyspepsie, abdominale pijn, melana, bloedbraken, etterende stomatitis, exacerbatie van colitis en ziekte van Crohn zijn gemeld na toediening. Minder frequent werd gastritis waargenomen. Oedeem, hypertensie en hartfalen zijn gemeld als gevolg van een behandeling met een NSAID. Klinische studies wijzen erop dat gebruik van ibuprofen, met name hoge doses (2400 mg/dag), geassocieerd kan worden met een licht verhoogde kans op arteriële trombotische

gebeurtenissen (bijvoorbeeld myocardinfarct of beroerte). **Systeem/orgaanklassen/Frequentie/Bijwerking** **Infecties en parasitaire aandoeningen** Soms: Rhinitis Zeer zelden: Aseptische meningitis. Tekenen van aseptische meningitis zoals hoofdpijn, nausea, braken, koorts, nekstijfheid of bewustzijnsdaling. Patiënten met bepaalde systemische immuunziekten (systemische lupus erythematosus of gemengde bindweefsel aandoening) lijken een verhoogd risico te lopen. Exacerbatie van infectiegebonden ontstekingen (bv. ontstaan van necrotiserende fasciitis) is beschreven in verband met het systemisch gebruik van niet-steroidale anti-inflammatoire middelen (NSAID's). Dit is mogelijk te wijten aan het werkingsmechanisme van NSAID's. Indien tekenen van een infectie optreden of verergeren tijdens het gebruik van Brufen, moet de patiënt onmiddellijk zijn arts raadplegen. Er moet dan vastgesteld worden of er een indicatie bestaat voor een anti-infectieus/antibiotica therapie. **Bloed- en lymfestelsel aandoeningen** Zeer zelden: Pancytopenie, anemie, leukopenie, trombocytopenie, neutropenie, agranulocytose, aplastische anemie en hemolytische anemie. De eerste symptomen zijn: koorts, keelpijn, oppervlakkige mondulcera, griepale symptomen, ernstige uitputtingsverschijnselen, onverklaarde bloeding en blauwe plekken. In dat geval moet de patiënt geadviseerd worden om het geneesmiddel onmiddellijk stop te zetten om zelfmedicatie met analgetica en/of antipyretica te vermijden, en hij moet zijn arts raadplegen. De bloedformule moet regelmatig gecontroleerd worden bij toediening op langere termijn. **Aandoeningen van het immuunsysteem** Soms: Hypersensitiviteitsreacties met huiduitslag en jeuk, alsook astma-aanvallen (mogelijks gepaard gaande met een bloeddrukval). De patiënt moet in dit geval geadviseerd worden om meteen zijn arts te verwittigen en Brufen niet langer in te nemen. Zeer zelden: Symptomen van ernstige hypersensitiviteitsreacties kunnen zijn: zwelling van het gelaat, de tong en de larynx met vernauwing van de luchtwegen, dyspnoe, tachycardie, hypotensie (anafylaxie, angio-oedeem of ernstige shock). Indien één van deze symptomen optreedt, wat kan gebeuren bij de eerste inname van het geneesmiddel, is onmiddellijk dringende medische bijstand noodzakelijk. **Psychische stoornissen** Soms: Slapeloosheid, angstgevoelens Zelden: Depressie, mentale verwarren Zeer zelden: Psychotische reacties **Zenuwstelsel aandoeningen** Vaak: Duizeligheid Soms: Hoofdpijn, paresthesiën, slapenigheid, agitatie, prikkelbaarheid Zelden: Optische neuritis **Oogaandoeningen** Soms: Gezichtsverlies. In dit geval moet de patiënt geadviseerd worden om zijn/haar arts te verwittigen en de inname van ibuprofen stop te zetten. Zelden: Toxische optische neuropathie **Evenwichtsorgaan- en ooraandoeningen** Soms: Gehoorverlies Zelden: Tinnitus, vertigo **Hartaandoening-en** Zelden: Hartfalen, myocardinfarct, palpitaties **Vasculaire aandoeningen** Zeer zelden: Hypertensie, vasculitis **Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinale aandoeningen** Soms: Astma, bronchospasme, dyspnoe Onbekend: Irritatie van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding van de keel **Maag-darmstelsel aandoeningen** Vaak: Zuur-oprispingen, mineur gastro-intestinaal bloederlies dat uitzonderlijk anemie kan veroorzaken. Dyspepsie, diarree, nausea, braken, abdominale pijn, flatulentie, constipatie. Soms: Gastritis, maag- of darmzweren, soms met bloeding





**Deze omgevingsdeterminanten induceren de excitatie van trigeminale perivasculaire terminals met afgifte van actieve neuropeptiden die vasomotorische stoornissen en ontsteking veroorzaken, maar ook een stimulus zijn die zich langs axonen naar verschillende hersengebieden verspreidt waar het neurovegetatieve symptomen en pijn induceert.**

#### Wat zijn de bestaande behandelingen?

*“Het is niet onvermijdelijk dat men aan migraine lijdt. Men zou geen migraine moeten hebben, ook al is de perceptie van migraine in onze samenleving ingewikkeld: ze wordt vaak niet als een ernstige ziekte beschouwd. Het gaat inderdaad niet om een dodelijke ziekte maar ze gaat wel ten koste van de leefkwaliteit! We moeten er ons ook niet bij neerleggen of onszelf wijsmaken dat het in de familie zit. Er zijn wel degelijk behandelingen om de aanvallen te verlichten en het leven van migrainepatiënten aanzienlijk te verbeteren!”, benadrukt dr. Schoenen nog.*

#### De aanvallen

De behandeling van een aanval is symptomatisch en wordt zo vroeg mogelijk gestart, van zodra de hoofdpijn optreedt. Eenvoudige gewoonten hebben soms een merkbaar effect: een drukmassage op de slaap langs de pijnlijke kant, het aanbrengen van koude compressen op de slaap, de inname van suiker... In andere gevallen is het voldoende dat de patiënt gaat liggen in een rustige en donkere kamer. De behandelingen van een aanval betreffen vooral analgetica (paracetamol), NSAID's en triptanen; veel zeldzamer gaat het om moederkorenderivaten. Bij migraine met aura kan een pijnstillers of NSAID worden ingenomen zodra de neurologische symptomen beginnen. De triptanen kan men nemen als er na 2 uur geen verlichting merkbaar is, of meteen wanneer de NSAID's niet effectief of gecontra-indiceerd zijn (een NSAID/triptan-combinatie is ook mogelijk). Ze zijn effectief bij migrainehoofdpijn en verbeteren ook de symptomen die gepaard gaan met de aanval (spijsverteringsstoornissen, fotofobie, functionele ongeschiktheid). Sumatriptan is het best bestudeerde triptan en is oraal even effectief als zijn opvolgers (almotriptan, eletriptan, frovatriptan, naratriptan, rizatriptan, zolmitriptan). Bij braken kan subcutane toediening van een triptan geïndiceerd zijn. Indien de respons op een eerste triptaan uitblijft, moet, gezien de individuele factor (farmacogenetica), een ander triptan worden geprobeerd. Deze geneesmiddelen kunnen gecombineerd met analgetica en NSAID's, maar ze worden echter niet aanbevolen in combinatie met moederkorenderivaten met een onderbreking van minder dan 24 uur. Analgetica in combinatie met cafeïne en opioïden (codeïne, opium, tramadol, morfine en andere sterke opioïden) zijn niet aanbevolen, behalve voor patiënten met absolute contra-indicaties voor NSAID's en triptanen.

#### De basisbehandelingen

Deze basisbehandelingen hebben tot doel de frequentie (indien mogelijk met minimaal 50%), de intensiteit en de duur van de aanvallen

te verminderen. Hun keuze wordt bepaald door de omstandigheden, de comorbiditeiten, de ernst van de migraine; en beperkt door het risico op de bijwerkingen. Behalve voor anti-CGRP, moet de dosering zeer langzaam worden verhoogd. De moleculen die in eerste instantie de voorkeur krijgen zijn propranolol en metoprolol; vooral bij een gestreste of hypertensieve patiënt. Valproïnezuur, topiramaat, amitriptyline en flunarizine kunnen worden gebruikt wanneer bètablokkers niet voldoende effectief blijken of slecht worden verdragen. Amitriptyline wordt het best gebruikt bij een depressieve migrainepatiënt. Anti-CGRP-antilichamen (erenumab, fremanezumab, galcanezumab) vormen een effectief alternatief bij patiënten bij wie de conventionele behandelingen hebben gefaald. Naast hun hoge of zelfs zeer hoge 30% 'super-responder'-werking, is ook hun snelle werking meestal een maand (soms slechts een week), een troef. Ten slotte stelt men voor deze medicijnen een uitstekende tolerantie vast.

#### In de apotheek verwijst u door naar een arts bij

- › ongecontroleerde migrainepatiënten;
- › patiënten met een overmatige consumptie van pijnstillers en NSAID's.

#### Bijzonder geval zwangerschap en borstvoeding

NSAID's mogen niet worden gebruikt door zwangere vrouwen vanaf de 6e maand van de zwangerschap (en voor sommige NSAID's tijdens de volledige zwangerschap). Voorzichtigheid is ook geboden met betrekking tot triptanen; desalniettemin zijn de gegevens volgens het CRAT (Reference Center on Teratogenic Agents) geruststellend, vooral voor sumatriptan. Moederkorenderivaten zijn gecontra-indiceerd tijdens de zwangerschap.

#### Acupunctuur bij de preventie en behandeling van migraine

Volgens een kwantitatieve en kwalitatieve analyse, uitgevoerd door een Chinees team, blijkt dat studies over acupunctuur steeds talrijker worden en dat de meeste betrekking hebben op migraine. De Chinese onderzoekers besloten dat sommige patiënten de neiging hebben om acupunctuur te gebruiken omdat ze niet genoeg resultaat krijgen van de conventionele farmacologische behandelingen. Uit hun analyse blijkt ook dat acupunctuur een zeer reële preventieve en curatieve impact kan hebben.

#### Referentie:

A Bibliometric of Trends on Acupuncture Research About Migraine: Quantitative and Qualitative Analyses. Journal of Pain Research 2022;15:1257-1269. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35509621/>

Nathalie Evrard



# Idroflog

0,2% hyaluronzuur + 0,001% hydrocortisone

1<sup>e</sup> “Farmacologische kunsttraan” (P.A.T.)

CNK: 4495-255

Geadviseerde verkoopprijs: € 14,63 (BTW incl.)

Geen substitutie!

Grijpt in op de 3 belangrijkste pathogene componenten van de vicieuze cirkel van traandysfunctie:

1. VERMINDERT “TOXIC TEARS” & HERSTELT TRAANSTABILITEIT <sup>1,2</sup>

2. BEVORDERT HERSTEL VAN EPITHELIAAL WEEFSEL <sup>1</sup>

3. BEHEERT DE SUBKLINISCHE ONTSTEKING <sup>1,2</sup>

#### aanbevolen bij:

- ▶ Droge ogen behandeling
- ▶ Traandysfunctie als gevolg van:
  - allergische en auto-immuun ziekten
  - iatrogene en postinfectieuze ziekten
  - leeftijdsgerelateerd hormonaal onevenwicht
  - oogchirurgie
  - verminderde tolerantie voor contactlenzen

posologie • 15X 0,5 ML

- ▶ 1-2 druppels, 2 tot 4x per dag

▶▶▶ **BESTEL NU:** [order@simovision.be](mailto:order@simovision.be) ◀◀◀



Dit productoverzicht doet op geen enkel moment dienst als medisch advies; deze bevoegdheid blijft voorbehouden aan de oogarts en andere bevoegde medische professionals. De inhoud van dit Simovision® product is integraal gebaseerd op de op het moment van druk beschikbare specificaties vanwege de voorgestelde merken en leveranciers. Onder voorbehoud van eventuele druk- en zelffouten. Simovision® is niet aansprakelijk voor enige schade, die direct of indirect ontstaat als gevolg van consultatie van dit overzicht of van het afgaan op eventuele onjuiste informatie. Producten uitsluitend bestemd voor medische professionals.

1. Bucolo C. et al New Frontiers in Pharmacology October 2019 2. Barabino S. Poster presented at ESCRS 2021

**your partner in disease management**

cataract premium IOL ICL retina cornea dry eyes

T: +32 (0)2 769 70 00 • W: [www.simopharma.be](http://www.simopharma.be) • [blog.simovision.com](http://blog.simovision.com)  
Simopharma® is de farmaceutische afdeling van Simovision®.

SIMOPHARMA®



# De vaccinatie tegen pneumokokken van 65-plussers

De hele COVID-19-situatie mag ons niet doen vergeten dat er nog andere infecties zijn. Een bekend voorbeeld zijn de pneumokokkeninfecties, die kunnen leiden tot ernstige invasieve ziekten, vooral bij kwetsbare patiënten. De vaccinatie tegen pneumokokken is al enkele jaren opgenomen in de programma's en wordt aanbevolen door de WHO. Deze boodschap moet u dan ook zeker doorgeven aan de patiënten in uw apotheek.

## De immunosenescentie

Het risico op pneumokokkenziekte neemt af na de kindertijd maar steekt opnieuw de kop op ouderen, wat suggereert dat de natuurlijke immuniteit wordt verworven en dat deze immuniteit op oudere leeftijd afneemt ten gevolge van immunosenescentie (= de veroudering van het immuunsysteem) en de gevoeligheid voor andere ziekten. Immunosenescentie betreft zowel de aangeboren als de adaptieve immuniteit. Vrijwel alle cellen die betrokken zijn bij onze weerstand raken getroffen. Neutrofielen, macrofagen, dendritische cellen en 'naturalkillercellen' (NK-cellen), cellen van het aangeboren systeem die de belangrijke rol spelen van "first responders", zijn allemaal onderhevig aan veranderde functies. Het adaptieve systeem krijgt eveneens te maken met storingen. Het meest voorkomende gevolg van de immunosenescentie is de grotere ernst van infecties bij ouderen.

## HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Nicolas Dauby, infectioloog, UMC Sint-Pieter Brussel

*"Het is echt wel noodzakelijk om infecties bij ouderen te voorkomen door vaccinatie. Vooral griep en longontsteking zijn frequente doodsoorzaken in deze bevolkingsgroep".*

## En het gaat niet alleen om corona...

Hoewel COVID 19 nog steeds vaak het gezondheidsnieuws beheerst, is longontsteking ook een reële bedreiging voor sommige patiënten. De *Streptococcus pneumoniae* kan immers de oorzaak zijn van nogal wat ernstige aandoeningen: ernstige sepsis met of zonder bacteriëmie, meningitis, longontsteking... Deze bacterie koloniseert vaak de nasofarynx of neuskeelholte en wordt voornamelijk overgedragen door ademhalingsdruppeltjes. Op basis van capsulaire typering onderscheidt men ten minste 93 antigeentypen, waarbij 6-11 serotypen 70% van alle gevallen van een invasieve pneumokokkenziekte veroorzaken. Er zijn verschillende vaccins voor volwassenen geregistreerd, die volgens hun leeftijd en hun risicofactoren aan bepaalde patiënten moeten worden aangebo-

den (zie kaderstukje De doelgroepen). Het is belangrijk dat u uw patiënten wijst op de naleving van het vaccinatieschema. De incidentie van invasieve pneumokokkeninfecties (voornamelijk longontsteking met bacteriëmie) neemt toe vanaf de leeftijd van 50 jaar en is aanzienlijk hoger bij 65-plussers (40 op 100.000 per jaar), bij patiënten met chronische ziekten en bij immuungecompromiteerde patiënten. Zeventig procent van de pneumokokkenbacteriëmie komt voor bij mensen ouder dan 50 jaar. In het geval van pneumokokkenbacteriëmie stijgt de mortaliteit tot 12% bij mensen ouder dan 65 jaar en verdubbelt ze bij patiënten ouder dan 85 jaar.

## Dit moet u weten

De vaccinatie tegen pneumokokken is veilig. De bijwerkingen blijven over het algemeen beperkt tot lokale gevoeligheid of verharding op de injectieplaats, koorts, vermoeidheid of spier- en gewrichtspijn.

## De doelgroepen

### 1 VOLWASSENEN MET EEN VERHOOGD RISICO OP EEN PNEUMOKOKKENINFECTIE

- Volwassenen met een immuunstoornis.
- Volwassenen met anatomische en/of functionele asplenie (afwezigheid van de milt), sikkelcelziekte (= hemoglobinopathie).
- Volwassenen met een lekkage van hersenvocht of met een cochleair implantaat.

### 2 VOLWASSENEN MET COMORBIDITEIT

- Chronische hart- en longziekten, diabetes.
- Chronische leverschade of alcoholmisbruik.
- Chronische nierschade.
- Chronische neurologische of neuromusculaire ziekten met risico op aspiratie.

**Diabetespatiënten en patiënten met een cardiovasculaire voorgeschiedenis lopen een groot risico en zouden absoluut baat moeten hebben bij vaccinatie tegen pneumokokken.**

### 3 GEZONDE MENSEN VAN 65 JAAR EN OUDER

**Meer info:** <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9562-vaccinatie-tegen-pneumokokken-volwassenen>

Ann Daelemans

# VACCINATIE

# TIME TO VACCINATE

## De griepvaccinatie in de apotheek

Deze zomer werd het KB verlengd - zonder einddatum - dat toelaat dat apothekers griepvaccins voorschrijven. Of anders gesteld, dit recht is niet langer beperkt in de tijd en dus voortaan vastgelegd in de gezondheidsregels van ons land.

Maar in tegenstelling tot andere Europese landen kunnen de apothekers het vaccin nog niet zelf toedienen maar enkel voorschrijven en afleveren aan iedereen die ernaar vraagt. De derdebetalersregeling geldt voor alle doelgroepen met inbegrip van de risicopatiënten, de zorgverleners en de 50-plusers. Dit is niet alleen een doorbraak in het beroep van de apotheker maar ook voor de volksgezondheid, want elke vereenvoudiging in het vaccinatieparkoers kan de vaccinatie verbeteren.

### Dit moet u weten

Het pneumokokkenvaccin kan tegelijk wordt toegediend als het quadrivalente griepvaccin, maar dan wel op een andere injectieplek. Een bijkomend effect van deze gecombineerde vaccinatie griep/pneumokokken op de preventie van longontsteking en de sterfte is intussen gedocumenteerd.

### De COVID-vaccinatie: de mogelijkheden in de apotheek worden binnenkort volledig benut

In heel het land mogen apothekers die dat wensen de herfstbooster van het vaccin toedienen.

### In Vlaanderen verloopt de campagne als volgt:

Op 12 september (in enkele centra zelfs vroeger) starten de hervaccinaties en lopen tot begin november. Alle meerderjarigen die een basisvaccinatie ontvingen zullen uitgenodigd worden voor een herfstbooster. Wie voor 1 augustus nog een late boosterprik kreeg, zal ten vroegste 3 maanden na deze laatste booster de herfstbooster ontvangen. Wie na 1 augustus nog een boosterprik kreeg zal geen uitnodiging voor de herfstbooster meer ontvangen. De boosters na 1 augustus worden immers als herfstbooster beschouwd. In september werden het zorgpersoneel, alle 65+ en bewoners van woonzorgcentra en mensen met een immuunstoornis uitgenodigd.

In de loop van oktober is het dan de beurt aan alle anderen. Minderjarigen komen niet voor de herfstbooster in aanmerking als ze al een eerste boosterprik na hun basisvaccinatie ontvingen (er zijn wel enkele uitzonderingen).

[www.vlaanderen.be/vaccinatie-tegen-covid-19](http://www.vlaanderen.be/vaccinatie-tegen-covid-19)

Er even toch nog op wijzen dat het interval tussen twee boostersvaccins minstens drie maanden is en ideaal zes maanden bedraagt.

### De Europese commissie keurt de Pfizer en Moderna vaccins goed voor de omikronvariant

De Europese Commissie zette het licht op groen voor het gebruik van de eerste covidvaccins aangepast aan de omikronvariant. Het gaat om deze van Pfizer/BioNtech en Moderna met het oog op de herfstbooster campagne in Europa, anticiperend op een nieuwe golf. Deze vaccins mikken op de omikron BA1-subvariant, boven op de oorspronkelijke stam van het coronavirus, dat volgens de EMA opdook in Chinese provincie Wuhan in 2019.

De vaccins richten zich tot iedereen ouder dan 12 jaar en die minstens een primovaccinatie kregen tegen COVID. Deze vaccins zijn de aangepaste versies van de originele Comirnaty van Pfizer/BioNtech en de Spikevax van Moderna.

Ze mikken echter niet op de besmettelijke lijnen BA.4 en BA.5 van de omikronvariant die de voorbije maanden opdoken als de meest dominante over de hele wereld. De EMA verklaarde onlangs 'ergens in de herfst' de eerste vaccins te zien verschijnen die ook deze twee subvarianten aanpakken.

## De vaccinatie tegen de apenpokken - MPX

Volgens oudere studies schat men dat een eerdere vaccinatie tegen pokken zorgt voor een kruisbescherming tot 85% tegen de apenpokken. Het beschermende effect van het vaccin vermindert mettertijd maar serologische studies wijzen aan dat de bescherming langer dan 20 jaar kan aanhouden. De pokkenvaccinatie werd officieel gestopt in ons land rond 1975. We kunnen dus nog enige graad van bescherming verwachten bij de volwassen bevolking ouder dan 50 jaar.

Er bestaat momenteel geen vaccin dat specifiek is ontwikkeld voor MPX. In 2013 gaf het EMA - het Europees Geneesmiddelenagentschap - de toestemming in uitzonderlijke omstandigheden, het derde generatie pokkenvaccin te gebruiken. Het betreft Imvanex® - Modified Vaccinia Ankara tegen pokken dat nu ook (off-label) kan gebruikt worden voor de huidige MPX-epidemie. Een post-blootstelling vaccinatie (binnen de vier dagen na de blootstelling in het geval van MPX) kan de ziekte voorkomen en de toediening van een vaccin tot twee weken kan de ernst van de ziekte beperken. Begin juli kreeg ons land van de Europese Commissie 3.040 doses van het vaccin Jynneos® (de Amerikaanse versie van Imvanex®). Men verwacht een grotere levering van 30.000 doses tegen het einde van de herfst.

Teneinde de impact op de evolutie van de epidemie te maximaliseren met het momenteel beperkte aantal beschikbare vaccins, boven op de preventieve vaccinatie na blootstelling ('Post-exposure Preventive Vaccination' of PEPV), kan ook een 'Primary Preventive Vaccination' of PPV voorgesteld worden voor sommige doelgroepen (personen die potentieel een groot aantal anderen kunnen besmetten, of die een zeer hoog risico lopen op een infectie). Het vaccin wordt klassiek subcutaan toegediend volgens een schema van 2 doses met 28 dagen interval.

Maar wanneer het vaccin interdermaal wordt toegepast kan hetzelfde effect worden bekomen bij mensen zonder immuunstoornis met amper een vijfde van de dosis. Hierdoor kan men de indicaties van de vaccinatie uitbreiden. De vaccins worden momenteel toegediend in bepaalde vaccinatiecentra die u vindt op [www.sciensano.be/sites/default/files/info\\_hcw\\_nl.pdf](http://www.sciensano.be/sites/default/files/info_hcw_nl.pdf)

De vaccinatie tegen de pokken gebeurt ofwel na besmetting, ideaal na vijf dagen na de blootstelling en tot twee weken erna, ofwel preventief pre-blootstelling (PPV) maar uitsluitend bij personen met een zeer hoog risico op besmetting, zoals, homoseksuele sekswerkers of transgenders, homoseksuelen die twee soa's hadden in het afgelopen jaar of hiv hebben en de zeldzame gevallen van homoseksuele mannen die contacten hadden met meerdere partners. In beide gevallen bevat het vaccinatieprogramma twee doses en drie doses voor de patiënten met een immuunstoornis.

Nathalie Evrard



## De combinatie van vitamine C en vitamine D versterkt de immuniteit!

Sommige voedingsstoffen spelen een sleutelrol bij het behoud van de integriteit en de werking van het immuunsysteem. Ze vertonen synergetische acties in zeer belangrijke stappen van de immuunrespons. Bij deze stoffen horen vitamine C en D. Beide vitaminen onderscheiden zich door hun immuneeffecten en hun rol bij de ondersteuning van de componenten van de aangeboren en de adaptieve immuniteit, waaronder de epitheelbarrière, de celafweer en de antilichamen, die de belangrijkste verdedigingslinies vormen. Vitamine C moduleert de immuun- en ontstekingsreactie door het aantal antivirale cytokinen te verhogen en de vorming van vrije radicalen te beperken.

De laboratoria van Arkopharma, experts op de markt van natuurlijke vitaminen, brachten de 1<sup>e</sup> combinatie van vitamine C en D 100% op de markt. Een natuurlijk en hoog gedoseerd product dat de immuniteit versterkt.

### Zijn vitamine C en vitamine D complementair voor de immuniteit?

De beschikbare gegevens bevestigen het wetenschappelijke belang van een combinatie van vitamine C en D om de immuunfuncties te ondersteunen en te moduleren en zodoende een goede afweer te garanderen<sup>(1)</sup>.

### Wanneer kunt u vitamine C aanbevelen?

Vitamine C kan alleen of in combinatie met andere vitaminen en mineralen worden ingenomen om de dagelijkse energie te optimaliseren en vermoeidheid te bestrijden. Het kan ook worden aanbevolen als kuur tijdens de winter om het begin van een infectie te bestrijden. In combinatie met vitamine D wordt het effect op de immuniteit versterkt.

### Wanneer kunt vitamine D aanraden?

Vitamine D wordt door de huid gesynthetiseerd door de UVB-stralen van de zon. Het is dus best mogelijk dat men in de winter een tekort oploopt vanwege het beperkte zonlicht. Vitamine D kan daarom aanbevolen worden in een kuur in dit seizoen. Ze helpt dan bij het bestrijden van het begin van een infectie. Ze is ook erg belangrijk voor botmineralisatie en bij het voorkomen van osteoporose.

### Waarom worden de natuurlijke vitaminen beter opgenomen dan de synthetische?

Studies<sup>(2)</sup> tonen aan dat natuurlijke vitaminen uit planten beter door het lichaam worden opgenomen omdat ze worden geassocieerd met andere verbindingen in de plantenmatrix die de opname ervan vergemakkelijken.

### Is er een verschil in opname/effectiviteit tussen een kauwtablet en een bruistablet?

Ja, om in het bloed te komen, moet elk product als oplossing beschikbaar worden. Wanneer een product in droge vorm (bijv. capsules of tabletten) oraal wordt ingenomen, komt het in vaste vorm in de maag. Het moet dan eerst in stukjes breken en oplossen voor het pas in het bloed terechtkomt. Omgekeerd, wanneer een bruistablet in een glas water oplost, valt het onmiddellijk uit elkaar en start het borrelende effect. De werkzame stoffen zitten dan meteen in een oplossing en kunnen sneller in het bloed terechtkomen.

### Waarom kozen we voor vitamine C uit de Acerola-bessen?

Experts<sup>(2)</sup> vergeleken de absorptie en de uitscheiding van vitamine C alleen met die van acerolasap bij gezonde proefpersonen. De resultaten toonden aan dat bepaalde componenten van het acerolasap de opname en uitscheiding van vitamine C gunstig beïnvloedden. In dit onderzoek werd vitamine C uit Acerolabessen beter opgenomen dan synthetische vitamine C.

### Is ARKOVITAL® VIT [D3+C] ook geschikt voor kinderen?

Jawel, u kunt het adviseren voor kinderen vanaf 12 jaar aan 1 bruistablet per dag (opgelost in een groot glas water en bij voorkeur 's ochtends.)

### Zijn de olieachtige vormen doeltreffender dan de droge of de bruisende?

De vitamine D alleen in een formule is inderdaad efficiënter in een olieachtige vorm. Arkopharma slaagde er echter in – een heuse krachttoer – om een toedieningsvorm te ontwikkelen voor een mengeling van vitaminen die a priori galenisch niet-combineerbaar zijn. Want vitamine C is oplosbaar in water en vitamine D is vetoplosbaar. Het is momenteel de eerste bruistablet met een combinatie van vitamine C en D in een dergelijke, sterke dosis.

### Hoelang kan men ARKOVITAL® VIT [D3+C] nemen?

ARKOVITAL® VIT [D3+C] is aan te bevelen als een kuur van 20 tot 40 dagen. De kuur kan meermaals per jaar worden herhaald.



(1) Maggini S, Maldonado P, Cardim P, Fernandez Newball C, Sota Latino ER. Vitamins C, D and Zinc: Synergistic Roles in Immune Function and Infections. Vitam Miner 2017;6(2):167.

(2) Uchida E, Kondo Y, Amano A, Aizawa S, Hanamura T, et al. Absorption and excretion of ascorbic acid alone and in acerola (Malpighia emarginata) juice: comparison in healthy Japanese subjects. Biol Pharm Bull 2011;34(11):1744-7.

# DE NATUUR BIEDT ONS DE KRACHT VAN PLANTAARDIGE VITAMINEN

## ARKOVITAL ACEROLA 1000 BIO

Vitamine C 100% plantaardig uit Acerola bessen helpt **vermoeidheid te verminderen**. Het geeft dagelijks energie en draagt bij tot de goede werking van het immuunsysteem. De formule is gegarandeerd vrij van chemische bestanddelen en bewaarmiddelen, levert **vitamine C die beter door het lichaam wordt herkend en geassimileerd**. In kauwtabletten, met een heerlijke rode vruchtensmaak, of in bruisende vorm voor een snelle werking.

## ARKOVITAL VITAMINES C+D3

Het duo vitaminen van plantaardige oorsprong om uw immuniteit helpen te **versterken** en vitaliteit te herwinnen. De hoog gedoseerde vitamine C uit Acerola en vitamine D3 uit Lichen werken in synergie om bij te dragen tot de goede werking van het **immuunsysteem**, **versterken de natuurlijke afweer en verminderen de vermoeidheid**. In bruisende vorm voor een snelle werking.



**100%**  
PLANTAARDIGE  
VITAMINEN

**BETERE  
ASSIMILATIE**



## Droge ogen, soms ligt het aan medicatie

Droge ogen beïnvloeden het dagelijks leven van heel wat patiënten. En soms ligt de oorzaak bij hun medicatie. De verschillende therapeutische opties zijn dan de stopzetting of de verlaging van de dosis, een wijziging van de behandeling of de symptomatische behandeling van droogheid.

### Wat zijn de symptomen?

De meest voorkomende symptomen zijn vermoeide ogen, een branderig gevoel, tranen, rode ogen, een gevoel van zand in de ogen. De intensiteit van de symptomen neemt toe naarmate de dag vordert. Een chronische irritatie kan pijn, lichtgevoeligheid en zelfs visuele storingen veroorzaken.

### Wat zijn de oorzaken?

De oorsprong is vaak multifactorieel: de leeftijd, het gebruik van bepaalde medicijnen, bepaalde oogaandoeningen, ongeschikte oogdruppels, klimatologische omstandigheden, een operatie, enz.

Sommige medicijnen kunnen dus droge ogen tot gevolg hebben. Dit is bv. het geval voor geneesmiddelen die via het oog worden toegediend (antiglaucoom; NSAID's, H1-antihistaminica), intravitreaal, maar ook oraal of via injectie: geneesmiddelen met atropine-effecten die worden gebruikt bij de behandeling van urine-incontinentie, allergieën, depressie, maar ook bepaalde groepen geneesmiddelen zoals bètablokkers, diuretica... Het gebruik van meerdere oogdruppels en de aanwezigheid van conserveermiddelen in bepaalde oogmedicatie verhoogt eveneens het risico.

### De ondersteuning in de apotheek

De behandeling van milde tot matige vormen van droge ogen is symptomatisch en gebeurt met lokale vochtinbrengende middelen of kunsttranen. Het doel is de hoeveelheid tranen op het oogoppervlak te vergroten of de verdamping van de traanfilm te beperken door de lipidelaag van de traanfilm te stabiliseren. De verschillen in de viscositeit van de druppels kunnen het gebruik ervan beïnvloeden.

De recentste aanbevelingen, gepubliceerd door het BCFI (april 2019), zijn alvast deze:

- ➔ Het National Institute for Care Excellence (NICE) raadt voor milde tot matige symptomen aan te beginnen met formules met een lage viscositeit.
- ➔ Wanneer dit inefficiënt blijkt of wanneer de frequentie van toediening te groot is, kan men viskeuzere producten proberen (bv. gels op basis van carbomeren) of producten die lipiden bevatten.
- ➔ Zalven moeten voorbehouden blijven voor ernstige klachten en bij voorkeur voor het slapengaan aangebracht.
- ➔ Gels en zalven, waarvan de viscositeit hoger is dan druppeltjes, veroorzaken gemakkelijker bijwerkingen zoals een wazig zicht of tintelingen.

### Uw advies

- Het gebruik van producten met een verschillende viscositeit kan men aanbevelen om de verschillende dagelijkse gebeurtenissen door te komen. Een vloeibare vorm tijdens het autorijden of het werk op een computer. Een wat stroperig product vóór de blootstelling aan verzwarende factoren (zoals wind bijvoorbeeld) of voor het slapengaan om het ongemak bij het ontwaken te beperken. Soms moet men meerdere oogdruppels uitproberen voor de juiste is gevonden.
- Men moet oogdruppels met conserveermiddelen vermijden.
- Dring bij de patiënt aan op therapietrouw: het effect van de behandelingen is traag, wat sommige patiënten kan ontmoedigen die geen onmiddellijk effectieve behandeling hebben of ervaren. De behandeling moet meerdere keren gedurende de dag gebeuren.

### Uw bijkomend advies

- De bijkomende factoren beperken zoals sigarettenrook, airco, enz.
- De binnenlucht bevochtigen, voldoende drinken, een zonnebril dragen.
- Als men op een computer werkt, regelmatig een pauze nemen en regelmatig met de ogen knipperen.
- Wijs de patiënt op de goede hygiëne bij het dragen van contactlenzen.
- Wijs op het belang van ooglidhygiëne en het verwijderen van make-up.

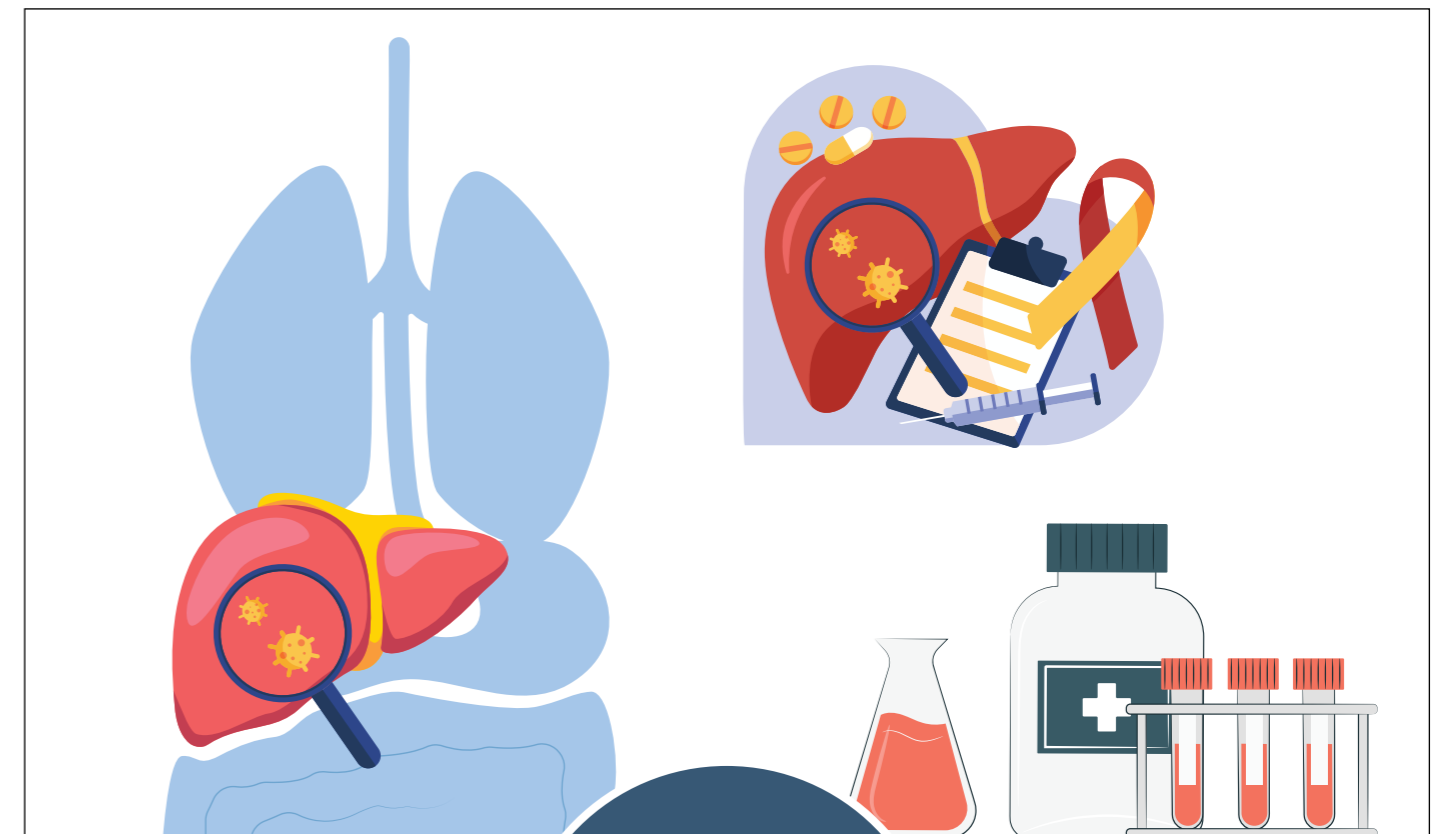
### Wanneer verwijst u beter door?

- ➔ Bij aanhoudende droge ogen.
- ➔ Wanneer de droge ogen plots opduiken.
- ➔ Bij een postoperatieve follow-up.
- ➔ Bij anisocorie (grootteverschil van de pupillen).
- ➔ Bij een verminderde gezichtsscherpte.
- ➔ Bij ernstige pijn.
- ➔ Ciliaire injectie, gerstekorrel, vreemd lichaam.
- ➔ Bij een trauma of dragen van contactlenzen.

Ann Daelemans

## Hepatitis C, de uitdaging van de screening

Chronische hepatitis C weegt nog steeds zwaar in de hele wereld. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie lopen in Europa 15 miljoen mensen - ongeveer één op de 50 - risico op chronische hepatitis C. Elk jaar overlijden er 112.500 aan, na de ontwikkeling van leverkanker of cirrose.



**HET CIJFER**  
**70.000**

Bijna 70.000 Belgen hebben hepatitis C, maar bijna de helft (42%) weet het niet.

De ziekte is ook een van de belangrijkste oorzaken van indicatie voor levertransplantatie in Europa, samen met alcoholisme en niet-alcoholische leververvetting of niet-alcoholische steatohepatitis (Nash). De spectaculaire therapeutische vooruitgang maakt het mogelijk om de door de WHO voorgestelde uitroeiing van het C-virus tegen 2030 in te schatten. Om dit te bereiken moet de strategie, naast de behandeling van alle patiënten, ook gebaseerd zijn op preventie en screening.

Het hepatitis C-virus (HCV) is oorspronkelijk een infectie die hoofdzakelijk door het bloed wordt overgedragen. Het gaat om een RNA-flavivirus met een omhulling die zijn weerstand verklaart: het overleeft 48 uur in de lucht. HCV is zeer variabel en heeft zes genotypen. Genotype 1 domineert in België (61% van de gevallen), in frequentie gevolgd door de genotypen 3 en 4. Het aantal HCV-infecties blijft ook stijgen in ons land. Elk jaar stelt men in België zo'n 2.000 gevallen van chronische hepatitis C vast. Aanvankelijk

gaat het om eerder 'discrete' symptomen zoals vermoeidheid of spijsverteringsstoornissen. Hepatitis C ontwikkelt zich bij de meeste geïnfecteerde mensen (80%) tot een chronische ziekte en in 20% van de gevallen leidt de chronische leverontsteking tot levercirrose of zelfs een hepatocellulair carcinoom.

### Overdracht

Het virus wordt dus vooral via het bloed overgedragen. Een grote meerderheid van de Belgen weet dit, maar deze kennis beperkt zich tot bloedtransfusies en het algemeen gebruik van naalden en spuiten. "Naast naalden en bloedtransfusies kunnen ook andere manieren tot infectie leiden, zoals tatoeages, gedeeld gebruik van een scheermes, tandenborstel, nagelschaar of een pijp (bijvoorbeeld shisha), piercings of ook seks met meerdere partners. Het is belangrijk om al deze zeer verschillende situaties, die allen risico's zijn voor het oplopen/overdragen van het virus, niet uit het oog te verliezen en te identificeren", zegt professor, hepatoloog Christophe Moreno - ULB.



## Dit moet u weten

Het progressieve risico op een HCV-infectie is de overgang naar chroniciteit, die wordt geschat op 70%, waarvan 20% evolueert naar een cirrose. Cirrose houdt dan weer eigen complicaties in zoals ascites, spijsverteringsbloeding, encefalopathie, hepatocellulair carcinoom waarvan het risico wordt geschat op 3% per jaar.

### De behandeling

“Een van de grootste problemen met hepatitis C is dat het 20 of zelfs 30 jaar asymptomatisch kan blijven, tot de complicaties zoals cirrose optreden,” zegt professor Moreno. En toch, wanneer deze ziekte op tijd wordt ontdekt, is er een effectieve behandeling voorhanden dankzij de ontwikkeling van nieuwe medicijnen. Een paar jaar geleden was de genezing van chronische hepatitis C ondenkbaar maar is nu een realiteit voor de meeste patiënten. De kennis over de levenscyclus van het hepatitis C-virus maakte de ontwikkeling mogelijk van manieren om de vermenigvuldiging van het virus te stoppen. De behandeling hangt wel sterk af van het genotype van het hepatitis C-virus.

Direct werkende orale antivirale middelen zoals elbasvir, glecaprevir, grazoprevir, ledipasvir, pibrentasvir, sofosbuvir, telaprevir, velpatasvir en voxilaprevir zijn HCV-specifieke eiwitremmers.

➔ Ze worden in combinatie met elkaar gebruikt, of bij falen van de behandeling, in combinatie met andere antivirale middelen zoals peginterferon en ribavirine.

➔ Studies met direct werkende orale antivirale middelen tonen over het algemeen, na een behandelingsperiode van 8 tot 12 weken, een zeer hoge mate van uitroeiing van het virus (> 90%), en dit bij orale toediening en een laag risico op bijwerkingen (vooral vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn en spijsverteringsstoornissen) en interacties.

“Dankzij deze recente behandelingen kunnen we het nu hebben over genezing als het hepatitis C betreft. Deze behandelingen kunnen nu immers meer dan 90% van de patiënten genezen, maar alleen als ze correct worden opgespoord en behandeld”, zegt professor Moreno.

## Hepatitis C-screening, voor wie?

- Mensen die vóór 1990 (d.w.z. toen het virus werd ontdekt) een bloedtransfusie kregen.
- Degenen die vóór deze datum een intramusculaire of intraveneuze injectie hebben gekregen.
- Mensen die intraveneuze medicijnen kregen toegediend.
- Patiënten die acupunctuur hebben gehad.
- Patiënten die in het buitenland zijn behandeld onder niet altijd steriele omstandigheden.
- Mensen die een mogelijke besmetting met bloed hebben gehad: piercing, scheren, etc.

Deze tests zijn gebaseerd op virale serologie door middel van een standaard bloedname.

“  
Er is geen vaccin beschikbaar tegen hepatitis C. De bestaande vaccins tegen hepatitis A en hepatitis B bieden geen bescherming tegen hepatitis C.

## Welke rol kan het apotheketeam spelen?

Het team heeft een zeer belangrijke rol bij de monitoring en de controle van de behandeling omdat het dicht bij de patiënt staat, waardoor het de bijwerkingen of problemen met de therapietrouw kan signaleren en zo nodig kan doorverwijzen naar de arts. Bijwerkingen moeten snel worden verholpen om een stopzetting van de behandeling te voorkomen. De therapietrouw is noodzakelijk om een constante hoeveelheid medicatie in het lichaam te houden. Vooral het vergeten innemen van een medicijn kan zeer snel het verschijnen van resistente mutante virussen bevorderen, wat de kans op herstel verkleint. Het kan interessant zijn hulpmiddelen aan te bieden om onoplettendheid te voorkomen (pillendoosje, medicatieschema, gsm-alarm, etc.).

“  
Ook het apotheketeam kan een rol spelen bij het stimuleren van screening. Bij abnormale vermoeidheid die gepaard gaat met risicovol gedrag, is het nuttig de patiënt door te verwijzen naar zijn arts voor screening op hepatitis.

### Oppassen voor interacties

Vanwege de vele mogelijke interacties is het wenselijk om comeditatie tijdens de periode van antivirale behandeling zoveel mogelijk te verminderen. In de apotheek houdt u ook toezicht op eventuele zelfmedicatie. De site [www.hep-druginteractions.org](http://www.hep-druginteractions.org) zet alle mogelijke interacties op een rij.

## Voor diabetespatiënten

Controleer de bloedsuikerspiegel bij diabetes, vooral tijdens de eerste 3 maanden van de antivirale behandeling (verminderde glucosetolerantie en mogelijke hypoglykemie).

Ann Daelemans

# Behandeling van een schaafwond met Flamigel®

Meisje van 8 jaar gevallen met fiets



**Flamigel®** werkt als een spons voor elk type oppervlakkige wonden. Het absorbeert overtollig vocht en hydrateert droge wonden. Hierdoor heeft een wond steeds de optimale vochtigheidsgraad en geneest ze sneller. **Minder kans op littekens dus!**

Gebruik **Flamigel®** wondgel voor de behandeling van snijwonden, schaafwonden, eerstegraads brandwonden en zonnebrand.



✓ **Flamigel® 50 gr**  
Onmisbaar in de huisapotheek

✓ **Flamigel® 100 gr**  
Ideaal voor de behandeling van grotere huidzones bv. bij zonnebrand

✓ **Flamigel® 250 gr**  
Voor langdurig gebruik

CE 0344



[www.flenhealth.com](http://www.flenhealth.com)  
[info@flenhealth.com](mailto:info@flenhealth.com)

Blauwesteenstraat 87 - 2550 Kontich (Antwerp) - BELGIUM

**Flen Health**  
advanced skin healing

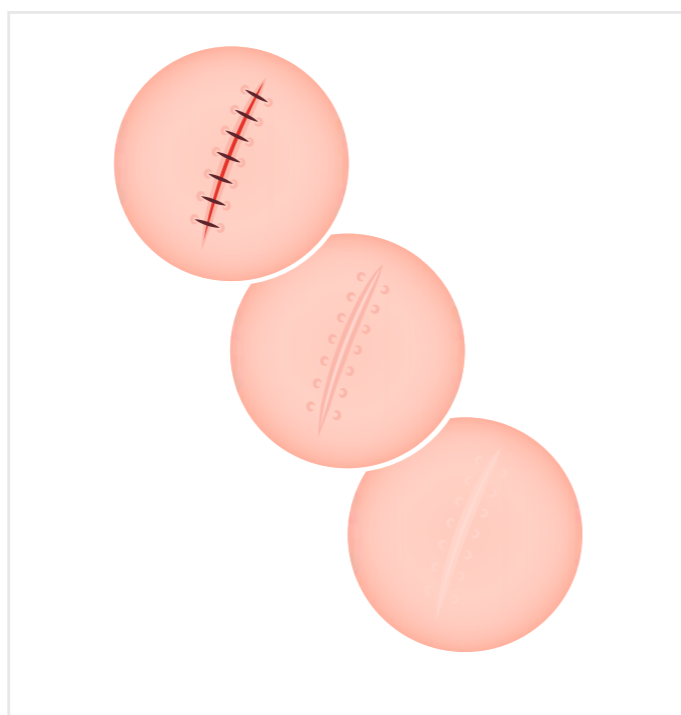
# De uitdaging van **onzichtbare littekens!**

Een litteken zal altijd een mislukking zijn van wat het ideale litteken zou moeten zijn: of met andere woorden, onzichtbaar. Een litteken kan de oorzaak zijn van aanzienlijke morfologische en functionele stoornissen. In de apotheek kunt u vooral de nadruk leggen op preventie.

## De verschillende stadia van genezing

Als de wonde alleen de epidermis aantast, gebeurt de genezing door de vermenigvuldiging van de resterende cellen van de epidermis. Als het om een diepere wond gaat, ongeacht of die acuut of chronisch is, vindt de genezing over het algemeen plaats in verschillende overlappende stadia.

DE FASEN VAN DE GENEZING	
<b>De vasculaire fase</b>	Dit is de onmiddellijke reactie van het lichaam die tot doel heeft het bloeden te stoppen. De onmiddellijke hemostase wordt bevorderd door een snelle vasoconstrictie. De afzettingen van fibrine starten de vorming van een korst, waarbij het beschadigde weefsel wordt geïsoleerd.
<b>De reinigingsfase (of ontstekingsfase)</b>	Het doel is om de wond te reinigen van celresten, een infectie te voorkomen, de ontstekingsreactie te versterken en voor te bereiden op de herstelfase door de proliferatie en de migratie te stimuleren van keratinocyten, fibroblasten en endotheelcellen en het vormingsgranulatiweefsel. In deze fase zwelt de wond lichtjes op en is ze rood en pijnlijk. Deze fase duurt gemiddeld één tot vier dagen.
<b>De ontluikende fase</b>	Start ongeveer vier dagen na het ontstaan van de wond en duurt gemiddeld tien tot vijftien dagen. Hoe groter de randen van de wonde zijn, hoe meer tijd de genezing zal vergen. Een neovascularisatie, zal dankzij de migratie van endotheelcellen, de wonde kunnen 'voeden'. De cellen mobiliseren de groeifactoren om een nieuwe extracellulaire matrix op te bouwen en een soort van vlezige knop te vormen.
<b>De epidermisatiefase</b>	Tijdens deze fase induceren de fibroblasten een samentrekking van de wonde, de keratinocyten van de basale laag migreren en prolifereren van de randen naar het midden van de wonde om ze te bedekken.
<b>De rijping van het litteken</b>	Tijdens deze fase, die enkele maanden (gemiddeld 12 tot 18 maanden) kan duren na het sluiten van de wond, gaat de heropbouw van de extracellulaire matrix verder net als de organisatie van het vasculaire netwerk. Het is een fase die zowel inflammatoir als proliferatief is. Het litteken wordt zachter en gladder.



## De risicofactoren

Bij oudere mensen duren deze stadia langer gezien de vermindering van zowel de ontstekingsreactie als de proliferatie van de fibroblasten.

De heling van de wonde kan ook beïnvloed worden door een lokale infectie, hematoom, denervatie, veneuze of arteriële insufficiëntie, of zelfs door ondervoeding, endocriene ziekte (diabetes, hypercorticisme, enz.), stollingsstoornissen, roken, immuundeficiëntie... Ook geneesmiddelen kunnen verantwoordelijk zijn voor vertraagde genezing: corticosteroiden, NSAID's, antitumoren...

## Dit moet u weten

De genezing van een wond hangt vooral af van de diepte: ongeveer een paar dagen tot een week als alleen de opperhuid is aangetast, minimaal drie weken als ook de dermis is aangetast (en meer als de randen verder uit elkaar liggen).

## Keloïden of hypertrofische littekens

➔ **Het hypertrofische litteken** wordt gekenmerkt door de overmatige productie van bindweefsel. Het is de plek van chronische ontstekingen en langdurige werking buiten fysiologische grenzen. Het bevindt zich vaak in de flexiezones en begint na enkele maanden af te vlakken.

➔ **De keloïd** is een echte vezelachtige 'tumor' met littekens die vaak 'klassiek' begint, maar waarvan de ontstekingsfase lang duurt en geen teken van involutie (teruggang) geeft. Ze stabiliseert zich uiteindelijk in de vorm van een paarsrode uitstulping.

### Sommige factoren zouden predisponeren bij de verschijning van een keloïd:

- het ras (het is klassiek om te stellen dat een zwarte huid aanleg heeft);
- erfelijke, hormonale en lokale factoren (infectie, vreemd lichaam);
- de plaats van het litteken (presternale deltaspiet, oorlel, schouder, enz.);

De bijzonderheid van keloïden is dat ze verder gaan dan de initiële wond en niet de neiging hebben tot spontane regressie. Keloïden kunnen posttraumatisch of postoperatief zijn, maar ook spontaan.

“**Volgens enkele studies hebben keloïde littekens een neiging tot herhaling, geschat tussen 50 en 100%.**

## HET ADVIES VAN EEN EXPERT

**Dr. Françoise Guiot, dermatoloog**

*“De wondgenezing is een complex biologisch fenomeen waarbij verschillende celtypes en veel enzymatische processen betrokken zijn. Wanneer het mechanisme beschadigd is, kan het hypertrofische en keloïde gevolgen hebben. De mogelijkheden om de gevolgen van littekens te verbeteren, zijn afhankelijk van de leeftijd”, benadrukt Dr. Guiot. “Elk niet-gestabiliseerd litteken kan baat hebben bij verschillende medische behandelingen: herstellende crèmes, siliconen, cryotherapie, laser, de injectie van corticosteroiden, pressotherapie, chirurgie. Siliconen en genezende crèmes worden aanbevolen als eerstelijnsbehandeling van hypertrofische en keloïde laesies, als monotherapie of in combinatie met andere technieken”.*

## Dit moet u weten

Pijn en jeuk zijn de meest voorkomende symptomen die gepaard gaan met de vorming van een pathologisch littekenweefsel. De aanpak nodig voor deze symptomen gebeurt meestal door lokale vochtinbrengende crèmes, antiseptische en genezende crèmes, siliconenpleisters, antihistaminica, massage of hydrotherapie.

## De preventie

Het is veel gemakkelijker om hypertrofische en keloïde littekens te voorkomen dan om ze te behandelen. Alles moet dan ook in het werk worden gesteld om ze na een operatie of trauma te voorkomen. Uw bijzondere aandacht moet hierbij gaan naar patiënten met een hoog risico, d.w.z. patiënten die al eerder pathologische littekens hebben ontwikkeld. Voor preventie worden verschillende technieken aanbevolen.

## DE PREVENTIETECHNIEKEN: HYPERTROFISCHE EN KELOÏDE LITTEKENS

➔ Na de fasen van vasculaire en weefselgenezing, is het essentieel om voor het opnieuw epidermiserende litteken te zorgen. Tijdens deze laatste fase van de genezing - de hermodelleringsfase - zullen genezende **littekenvervagende crèmes** nodig zijn om de roodheid te verminderen, het esthetische uiterlijk te helpen verbeteren en de huid alle comfort te geven.

➔ Er kan een **hypoallergeen microporeus verband** worden aangebracht om het risico op sneetjes te minimaliseren.

➔ **Siliconengels en -pleisters** moeten worden beschouwd als een eerstelijns profylactische behandeling, bijvoorbeeld snel nadat de incisie is gesloten. De aanbevolen inwerktijd bedraagt minimaal 4 weken (ideaal 2 tot 3 maanden), gedurende 12 uur per dag en indien mogelijk 24 uur per dag met minimaal één keer per dag wassen van het product. Het gebruik van siliconengels (stick) kan nuttig en gemakkelijker zijn voor het gezicht en de hals.

➔ **Lasers**, voor het uitvoeren van preventieve behandelingen bij patiënten met een risico op hypertrofische of keloïde littekens, proberen een thermisch effect te bekomen in plaats van een vasculair effect. Een verhoging van de weefseltemperatuur die door bepaalde lasers wordt veroorzaakt, zal de productie van proteïnen induceren die gunstig zijn voor genezing.



**DE MENING VAN EEN EXPERT****Dr. Nicolas Frasson, specialist fysische geneeskunde.**

"Het op het juiste moment masseren van het litteken is echt wel noodzakelijk om de soepelheid en de eigenschappen van de dermis die dicht bij die van voor de laesie liggen, te proberen te herstellen. Het helpt ook om de natuurlijke evolutie van littekens, die de neiging hebben om een huidretractie te veroorzaken, te bestrijden. Massage, of huidmobilisatie, gebeurt met behulp van vele technieken, afhankelijk van de conditie van de huid en in het bijzonder de ontsteking. Hoe roder de huid, hoe zachter de massage moet zijn. Een te intensieve massage van een ontstoken huid activeert het proces van littekenrijping en verhoogt het risico op pathologische littekens," benadrukt Dr. Frasson.

HET CIJFER

**100  
miljoen**

mensen krijgen jaarlijks  
te maken met nieuwe  
littekens.

**De behandelingen**

De combinatie van meerdere behandelingen is effectiever dan het gebruik van een geïsoleerde techniek. Een behandeling is moeilijker in het geval van keloïden dan bij hypertrofische littekens. De snelheid van ondersteuning heeft een reële impact op het resultaat.

**Intra-laesionale injecties**

Vertragende corticosteroiden worden als eerstelijnsbehandeling geïnjecteerd. Veel onderzoeken tonen aan dat injecties met corticosteroiden het esthetische en functionele uiterlijk van het litteken (jeuk en pijn) verbeteren.

**De pressotherapie**

Dit is een permanente mechanische compressie van het litteken om het af te vlakken en te verzachten. Het is een effectieve aanvulling op de behandeling als deze goed wordt uitgevoerd. Het moet altijd, voor zover mogelijk, worden gecombineerd met andere behandelingen. Compressie gebeurt door middel van plaque-effectverband (12 tot 24 uur/dag gedurende minimaal 2 maanden, of siliconengel (2 x/dag gedurende minimaal 2 maanden. Oorclips worden gebruikt in voor keloïden aan de oorlellen. Compressieve en elastische kledingstukken aangepast aan de morfologie van de patiënt zijn noodzakelijk in geval van uitgebreide littekens.

**Andere mogelijkheden**

- ➔ **De gepulseerde kleurstoflaser** wordt meestal gebruikt op hypertrofische en natuurlijk gehypermasculariseerde littekens. De behandeling gaat altijd gepaard met pressotherapie en langwerkende injecties met corticosteroiden. De laser wordt vooral gebruikt bij recente littekens omdat het niet effectief is bij oude avasculaire littekens.
- ➔ **Wat de leds betreft**, bewijst geen enkele studie hun effectiviteit bij hypertrofische en keloïde littekens.
- ➔ **Een chirurgische ingreep** is alleen gecontra-indiceerd in het geval van een keloïd litteken, omdat dit steeds leidt tot een recidief met verergering van het litteken. Wanneer chirurgie wordt overwogen, moet ze altijd worden gecombineerd met een andere techniek om een recidief te voorkomen.
- ➔ Verschillende recente onderzoeken lijken de rol van **botulinumtoxine** bij wondgenezing en het esthetische uiterlijk van littekens te benadrukken, waarschijnlijk omdat het de tractieverschijnselen vermindert aan de randen van de wond.

Momenteel onderzoekt men ook nieuwe pistes, met name de modulators van transformerende groeifactoren (TGF's) en naar moleculen zoals penicillamine, die optreden als een remmer van de collageensynthese.

**Genezende verbanden zijn ook preventief nuttig**

Deze innovatieve hydrocellulaire verbanden, die 24 uur per dag aangebracht blijven, zijn oorspronkelijk ontwikkeld voor de genezing van exsuderende, acute (traumatische, brandwonden, postoperatieve) of chronische wonden (zweren, doorligwonden, tumoren, diabetische voeten, enz.). Ze helpen ook om de risicozones - meestal het heiligbeen en de hielen - tegen de wrijving en vermindert zo het ontstaan van decubitus (=doorligwonden).

**Honing, oké... maar dan wel medicinale honing**

Behandelingen op basis van honing versnellen eveneens het natuurlijke genezingsproces door de stimulering van de fibroblastactiviteit. De honing vermindert immers de ontsteking door zuurstofrijke vrije radicalen op te vangen - die vrijkomen door wonden - die het risico op de vorming van pathologische littekens vergroten. De honing beschermt door zijn antibacteriële werking tegen het risico op infectie.

Nathalie Evrard

# Cicalfate<sup>+</sup>

## De oplossing voor elke geïrriteerde gevoelige huid

**NIEUW**

### EEN UNIEK TRIO VAN ACTIEVE BESTANDDELEN

**[C<sup>+</sup>-Restore]<sup>TM</sup>**

1e post-biotisch herstellend actief bestanddeel,  
bevordert het herstel van de epidermis

### Koper-Zinc complex

Zuivert en beperkt het risico op bacteriële  
proliferatie

### Thermaal Water van Avène

Kalmeert, versterkt en herstelt het evenwicht van de  
huid dankzij zijn ontstekingsremmende eigenschappen



# Cicalfate<sup>+</sup>

## DE COMPLETE ROUTINE VOOR DAGELIJKSE KWAALTJES

**1** ZUIVERENDE  
REINIGINGSGEL

Reinigt en zuivert de  
geïrriteerde

**2** HERSTELLEND EN  
BESCHERMENDE

Herstelt de huid  
na **48<sup>u</sup>\***

Eau Thermale Avène,  
het vertrouwen voor een gezonde huid.

\*Tolerantie- en werkzaamheidsonderzoek onder dermatologische, pediatrie en gynaecologische controle bij 248 proefpersonen met oppervlakkige huidirritaties, 2 toepassingen per dag gedurende 21 dagen.



### Doeltreffendheid in alle Puurheid om luizen, larven en neten op natuurlijke wijze te elimineren

#### BEHANDELLENDE LOTION

BEWEZEN DOELTREFFENDHEID IN ALLEEN MAAR ÉÉN TOEPASSING  
0% NEUROTOXISCH  
INSECTENWERENDMIDDEL



Medisch Hulpmiddel CC



### Enkele ideeën voor aroma deze nazomer...

# 5

Hierbij alvast vijf ideeën - tips voor het gebruik van aromatherapie voor uw patiënten die een goede (her)start wensen en gezond willen blijven dit najaar.

#### 1 Ik zou graag wat meer energie willen om in topvorm te zijn!

De etherische olie van Zwarte Spar is een krachtige stimulator, perfect dus om zichzelf een boost te geven en de batterijen op te laden in geval van vermoeidheid en gebrek aan motivatie. Deze olie helpt de terugkeer naar het werk na een lange vakantie positiever en beter door te komen. Nog een echte tonische olie is Rozemarijn cineol. Ze is ideaal om zich voor te bereiden aan het begin van het schooljaar en opnieuw in de dossiers te duiken. Ze helpt bij het heroriënteren en stimuleert de mentale en intellectuele vermogens. De etherische olie van Teatree bestrijdt de vermoeidheid en speelt een belangrijke rol in de terugkeer van vakantie. Ze helpt de dynamiek van de zomer te behouden, stimuleert het lichaam en helpt om de fysieke en mentale vorm te behouden voor een terugkeer in topvorm.

#### 2 Mijn kind heeft hoofdluizen

Verschiede etherische oliën hebben een biochemisch profiel met een antiparasitaire werking. Hiervan zijn Teatree, Lavandin, Echte of officinale Lavendel, Rozengeranium, Palmarosa, Niaouli, maar ook kruidnagel en oregano bijzonder biocide essentiële oliën. De associaties van deze oliën versterken nog de antiparasitaire werking. Bovendien kan ze dan worden

aangevuld met de mechanische werking van jojoba-, zonnebloem-, zoete amandel-, castor- en kokosolie die de luizen verstikken. Citriodiol® afgeleid van EO Eucalyptus citriodora is een 100% natuurlijk afweermiddel met bewezen 24-uurs effectiviteit om luizen weg te houden en de besmetting van de hoofdhuid te voorkomen.

#### 3 Ik ben gestrest...

De etherische olie van Bitter Orange is harmoniserend en brengt de gebruiker affectief en emotioneel weer in balans en begeleidt bij moeizaam herstel. Ze is ook kalmerend en stresswerend en helpt de spanningen te verlichten. De etherische olie van Echte Lavendel doet onweerstaanbaar denken aan de Provence en de zon en is een krachtig kalmerend middel. Ze harmoniseert en balanceert emoties en helpt stress uit de stapels werk te halen. De krachtige etherische olie van marjolein werkt op alle fronten. Ze kalmeert het zenuwstelsel en is perfect om zichzelf onder te dompelen in een rustgevende slaap en de stress en angsten van het werk die de slaap kunnen verstoren, weg te verdrijven.

#### 4 Ik wil niet ziek worden

Om de immuniteit te versterken naarmate het koude seizoen en de epidemieën naderen, kunt u uw patiënten adviseren hun voetzolen, polsen of rug in te smeren met een combinatie van etherische oliën:

- 3 druppels EO Ravintsara
  - 4 druppels EO Niaouli
  - 3 druppels EO smalbladige Eucalyptus (radiata)
- Gedurende minimaal een week in risicovolle perioden.

#### 5 Is een ontsmettingspray (nog) nuttig?

De reinigende en antiseptische eigenschappen van sommige etherische oliën zijn al langer bekend en getest geworden in klinische proeven. Deze onderzoeken toonden hun goede ademhalingstolerantie aan onder normale gebruiksomstandigheden, ook bij allergische patiënten die bijzonder gevoelig zijn voor de omgeving (slucht). De ontsmettings sprays die met deze etherische oliën zijn samengesteld, moeten worden gebruikt tijdens perioden van virale of bacteriële infecties, om de lucht maar ook het beddengoed te desinfecteren. Ze zijn ook nuttig voor mensen die allergisch zijn voor huisstofmijt of schimmels. U moet de patiënten er wel op wijzen dat deze sprays met etherische oliën moeten worden gebruikt volgens de aangegeven instructies.

#### De wintermoeheid bestrijden

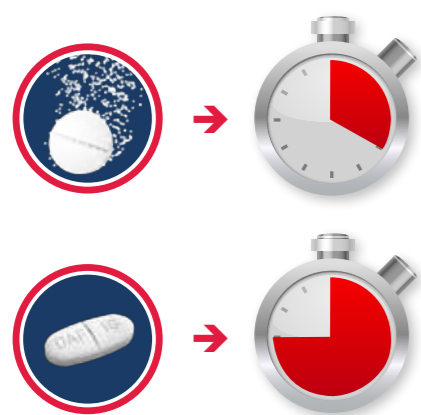
Meng de etherische oliën van stimulerende Kaneel, regulerende Basilicum, stimulerende Kruidnagel en verkwikkende Pepermunt in een plantaardige olie of bodymilk. Te masseren op de buik en/of de voetzolen.



Dafalgan® FORTE 1 g Bruistablet	8 bruistabletten	3,16 €
	20 bruistabletten	7,88 €
	40 bruistabletten	14,12 €
Dafalgan® 500 mg Bruistablet	20 bruistabletten	4,69 €
	40 bruistabletten	8,33 €

# DAFALGAN® FORTE BRUISTABLET

WERKT **2X SNELLER** DAN DE SLIKTABLET\*



20 min\*\*

45 min\*\*



\*uit het gamma

\*\*Gemiddelde wachttijd voor waarneming van de werking. Ref.: SKP Dafalgan

**SAMENVATTING VAN DE PRODUCTKENMERKEN NAAM VAN HET GENEESMIDDEL DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten / DAFALGAN 500 mg bruistabletten** **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten bevat 1000 mg paracetamol. Hulpstoffen met bekend effect: 565 mg natrium, 252,2 mg sorbitol (E420), 39 mg aspartaam en 120 mg natriumbenzoaat (E211). DAFALGAN 500 mg bruistabletten bevat 500 mg paracetamol. Hulpstoffen met bekend effect: 412,4 mg natrium, 300,0 mg sorbitol (E420) en 61 mg natriumbenzoaat (E211). **FARMACEUTISCHE VORM** Platte, witte tablet in water oplosbaar met bruisreactie. DAFALGAN 500 mg bruistabletten De tablet kan worden verdeeld in gelijke doses. **THERAPEUTISCHE INDICATIES** DAFALGAN is aangewezen bij patiënten voor de symptomatische behandeling van pijn en koorts. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING** Dosering Zoals voor elke pijnstiller moet de behandeling zo kort mogelijk zijn en moet de duur strikt aangepast zijn aan de duur van de symptomen. Indien nodig kan de inname na minimum 4 uur herhaald worden. De aanbevolen dosis bedraagt 3 g paracetamol per dag, d.w.z. 3 tabletten per dag. Bij heviger pijn kan de maximale dosering tot 4 g (4 tabletten) per dag worden verhoogd. Er moet steeds een interval van minimum 4 uur tussen de innamen in acht worden genomen. Doseringadvies: Volwassen en adolescenten vanaf 50 kg: Dosis: 1 g, Dosering: 1 tablet 3 tot 4 keer per dag; Dosis: 500 mg, Dosering: 1 tot 2 tabletten 3 tot 4 keer per dag. **Nierinsufficiëntie** In geval van nierinsufficiëntie moet het minimuminterval tussen twee innamen aangepast worden volgens het volgende schema: Creatinineklaring: kl  $\geq$  50 ml/min, Interval: 4 uur; Creatinineklaring: 10 < kl < 50 ml/min, Interval: 6 uur; Creatinineklaring: kl < 10 ml/min, Doseerinterval: 8 uur. De dosis van 3 g paracetamol per dag niet overschrijden. **Leverinsufficiëntie** Bij patiënten met een verminderde leverfunctie moet de dosis worden verlaagd of het toedieningsinterval worden verlengd. De dagelijkse dosis mag niet hoger zijn dan 60 mg/kg/dag (de dosis van 2 g/dag niet overschrijden) in de volgende situaties: Volwassene die minder dan 50 kg weegt, Chronische of gecompenseerde actieve leverziekte, vooral patiënten met lichte tot matige hepatocellulaire insufficiëntie, Syndroom van Gilbert (familiale niet-hemolytische geelzucht), Chronisch alcoholisme, Chronische ondervoeding (lage reserves van hepatisch glutathion), Uitdroging. **Chronisch alcoholisme** Een chronische consumptie van alcohol kan de toxiciteitsdrempel van paracetamol verlagen. **Volwassen en adolescenten vanaf 50 kg** DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten Deze hoge dosering kan nuttig zijn om bij bepaalde patiënten pijn te bestrijden. De gebruikelijke eenheidsdosis is een tablet 1 g per inname, die om de 6 tot 8 uur herhaald wordt. Bij slikproblemen mag de tablet in twee gebroken worden om de inname te vergemakkelijken. **Kinderen tot 50 kg** Bij kinderen moet de dosis bepaald worden op basis van het gewicht van het kind. De aanbevolen dosering bij kinderen bedraagt 15 mg/kg, om de 6 uur (d.w.z. 40 tot 60 mg/kg/24 uur). Bij geelzucht moet deze dosering met de helft verminderd worden. De niet te overschrijden maximale dosis bedraagt 60 mg/kg/24 uur. DAFALGAN 500 mg wordt niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 12 jaar. Lichaamsgewicht: 33 kg tot < 50 kg, Dosis: 500 mg, Interval tussen innamen: 6 uur, Maximale dagelijkse dosis: 4 tabletten (2000 mg). Een systematisch gebruik kan schommelingen in de pijn of de koorts voorkomen. **Tussen twee innamen moet minstens 4 uur worden gewacht.** Niet langer dan 2 tot 3 dagen toedienen zonder medisch advies. **Wijze van toediening** De tabletten oplossen in een glas water. **CONTRA-INDICATIES** Overgevoeligheid voor paracetamol, fenacetine of voor een van de hulpstoffen. DAFALGAN bruistabletten is gecontra-indiceerd bij patiënten met fructose-intolerantie (zeldzame erfelijke aandoening). DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten bevat aspartaam (E951), dat wordt afgebroken tot fenylalanine, wat schadelijk kan zijn voor patiënten met fenylketonurie. **BIJWERKINGEN** Bijwerkingen worden opgesomd op frequentie van optreden en per orgaanklasse. De volgende conventie werd gebruikt om de bijwerkingen volgens frequentie in te delen: Zeer vaak ( $\geq$  1/10), vaak ( $\geq$  1/100, < 1/10), soms ( $\geq$  1/1.000, < 1/100), zelden ( $\geq$  1/10.000, < 1/1.000), zeer zelden (< 1/10.000), frequentie niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). **Bloed- en lymfestelselaandoeningen** Zeer zelden: Trombocytopenie, leukopenie, pancytopenie, neutropenie, hemolytische bloedarmoede, agranulocytose; Frequentie niet bekend: anemie. **Immuunsysteemaandoeningen** Zelden: Overgevoeligheid; Frequentie niet bekend: anafylactische shock. **Zenuwstelselaandoeningen** Zelden: Hoofdpijn. **Bloedvataandoeningen** Frequentie niet bekend: Hypotensie. **Maag-darmstelselaandoeningen** Zelden: Buikpijn, diarree, misselijkheid, braken, constipatie (verstopping). **Lever- en galaandoeningen** Zelden: Stoornissen van de leverfunctie, leverinsufficiëntie, levernecrose, icterus (geelzucht). Zeer zelden: levertoxiciteit; Frequentie niet bekend: hepatitis, verhoogde concentratie leverenzymen. **Huid- en onderhuidaandoeningen** Zelden: Pruritus, uitslag, hyperhidrose, angio-oedeem, urticaria (netelroos), erytheem. Zeer zelden: Er werden zeer zeldzame gevallen van ernstige huidreacties gerapporteerd. Acute veralgemeende exanthematische pustulose, toxische huidnecrose, syndroom van Stevens-Johnson, wat schadelijk kan zijn voor patiënten met fenylketonurie. **Nier- en urinewegaandoeningen** Zeer zelden: Steriele pyurie (troebele urine); Frequentie niet bekend: nefropathieën (interstitiële nefritis, tubulaire necrose) naar aanleiding van een langdurig gebruik van hoge doses. **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen** Zelden: Duizeligheid, malaise. **Letsels, intoxicaties en verrichtingscomplicaties** Zelden: Overdosering en intoxicatie. **Onderzoeken** Frequentie niet bekend: Verhoogde INR-waarde, verlaagde INR-waarde. **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, Postbus 97, 1000 BRUSSEL Madou. Website: [www.eenbijwerkingmelden.be](http://www.eenbijwerkingmelden.be), e-mail: [adr@fagg.be](mailto:adr@fagg.be). **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** UPSA, 3 rue Joseph Monier, 92500 RUEIL-MALMAISON, Frankrijk. Plaatselijke vertegenwoordiger: UPSA Belgium SA/NV, Boulevard Louis Schmidlaan 87, 1040 Etterbeek, België **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** DAFALGAN FORTE 1 g bruistabletten: BE200697. DAFALGAN 500 mg bruistabletten: BE137742. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** 12/2021 **AFLIVERINGSWIJZE** Vrije aflevering. UPSA BE22H088-0424 June 2022

## Klopt het dat een bruistablet sneller werkt?

JA! De biofarmaceutische fase van een geneesmiddel gaat vooraf aan de absorptie van de werkzame stof(fen) door de biologische membranen, bijvoorbeeld de maag- en darm-slijmvliezen, waardoor ze in de systemische doorstroming kan komen nadat ze door de lever zijn gepasseerd. Deze fase zorgt voor de terbeschikkingstelling van de werkzame stoffen aan het lichaam en bevat ook een vrijmakingsstap, die meestal plaatsvindt door de desintegratie van de vaste vorm in kleine deeltjes, gevolgd door een oplossingsstap, die bestaat uit de dispersie van de werkzame stof in moleculaire toestand in een waterig medium, op de plaats van absorptie. Tabletten met versnelde afgifte en bruistabletten zijn geformuleerd om een kortere desintegratie- en oplostijd te bekomen dan een conventionele, droge vorm. Bovendien wordt ook de contacttijd met de maag- en darmwand korter. Dit leidt ook tot een betere tolerantie van de werkzame stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren. Bij pijnbehandeling is de snelheid van handelen van een bruismiddel vaak een heel zinvol criterium voor patiënten die van nature snelle, effectieve en blijvende verlichting wensen.

Deze galenische vorm kan ook een alternatieve oplossing zijn voor patiënten die gevoelig zijn voor de inname van tabletten in een droge vorm of die slikproblemen hebben.

Bruistabletten bevatten wel altijd een hoeveelheid zout, om het bruiseffect te verkrijgen. Men moet dan ook opletten met het advies van bruistabletten wanneer de patiënt hypertensie heeft of een zoutarm dieet volgt. Zoutarme bruistabletten zijn dan aan te raden, vooral als het geneesmiddel wordt gebruikt voor chronisch gebruik.



## Moet ik mijn zoon van 12 jaar laten vaccineren tegen HPV?

# J A !

Elk jaar worden in België meer dan 1.000 nieuwe gevallen vastgesteld van HPV-geïnduceerde kanker bij mannen en vrouwen, hierbij gaat het dan om bijna een kwart mannen.

*"Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk in het leven van jonge adolescenten vaccinatie tegen het papillomavirus te adviseren, indien mogelijk vóór de eerste seksuele contacten met als doel het immuunsysteem zo goed mogelijk voor te bereiden op eventuele aanraking met dit virus. Hoe eerder gevaccineerd, hoe relevanter de effectiviteit van dit vaccin",* stelt dr. Nathalie De Visscher, specialist infectieziekten in het Grand Hôpital van Charleroi. *"Naar schatting komt tot 80% van de seksueel actieve mannen en vrouwen één of meerdere keren in hun leven in contact met HPV. En het is trouwens niet alleen een overdrachtsprobleem, ook de gezondheid van mannen kan worden beïnvloed."*

Deze bijzonder besmettelijke infecties kunnen genitale wratten (condyloma) en kanker veroorzaken bij zowel vrouwen als mannen.

### Wist u dit?

Volgens een studie gepubliceerd in Human Vaccines & Immunotherapeutics, is het papillomavirus verantwoordelijk voor 70% van de keelkankers.

In 2021 besefte Europa het belang van het opnemen van jongens in de strijd tegen dit virus in zijn plan om kanker te bestrijden. De Europese Commissie roept de lidstaten op de HPV-vaccinatie voor meisjes en jongens op te voeren om baarmoederhalskanker en andere vormen van kanker veroorzaakt door het HPV uit te roeien.

**Sinds 1 augustus is het vaccin tegen het papillomavirus gratis of vergoed tot 18 jaar voor meisjes en jongens.**

## Vragen van patiënten



### Welke andere stoffen dan de vitaminen C en D kunnen bijdragen tot mijn weerstand?

Heel wat therapeutische segmenten kunnen ook hun steentje bijdragen tot de immuniteit. Zoals bijvoorbeeld de **probiotica** waarvan de werking erkend wordt vanaf het moment dat het gaat er om de darmflora opnieuw 'aan te vullen'. Men schat dat een aanvoer van 10 tot 40 miljard bacteriën nodig is om de microbiota te vernieuwen en dat 1 tot 4 miljard bacteriën volstaan om ze te onderhouden. De signalen van een verandering in de flora zijn wisselende perioden van diarree en constipatie, buikpijn en dyspepsie (indigestie).

De **oligotherapie** gaat uit van het belang van zink dat alleen kan genomen worden maar ook gecombineerd met koper of zilver. En dan zijn er nog de **bijenproducten** met koninginnenbrij dat nuttig is voor het weerstandsvermogen. Bij **homeotherapie** is er dan weer de moedertinctuur van echinacea. In de **aromatherapie** zijn er de etherische oliën van ravintsara, kaneel, kruidnagel, oregano, bergbonenkruid en tijm die nuttig kunnen zijn.

De **gemmotherapie** biedt dan weer kansen met de knoppen van planten, zoals het complex van cassis, wilde rozelaar en zilverspar dat nut kan hebben voor de ondersteuning van de weerstand van het lichaam.

### Vragen van patiënten



### Mijn arts raadt me aan dat ik me tegelijk met mijn griepvaccinatie ook tegen gordelroos (of zona) laat inenten. Heeft dat zin?

Het varicella-zostervirus (VZV) is verantwoordelijk voor twee verschillende klinische syndromen. De primaire infectie met VZV veroorzaakt waterpokken, een veel voorkomende infectieuze huidziekte bij kinderen. Er zijn verschillende vaccinformuleringen beschikbaar op de Belgische markt (monovalent en samengesteld) tegen primaire infectie met VZV. Maar het VZV kan zich na enkele decennia reactiveren en herpes-zoster (HZ, gordelroos of zona) veroorzaken. Deze pijnlijke lokale of gegeneraliseerde huidaan- doening treft vooral oudere mensen. Bijna een derde van de bevolking zal een episode van herpes zoster ervaren. Postherpetische neuralgie (PHN) is een complicatie van herpes zoster die maanden of zelfs jaren chronische pijn kan veroorzaken en waarvan de incidentie toeneemt met de leeftijd. Momenteel zijn in België een levend verzwakt virusvaccin tegen herpes zoster, Zostavax® (MSD), en een niet-levend recombinant subeenheidvaccin met adjuvans tegen ZH, Shingrix® (GSK), geregistreerd.

De HGR beveelt de vaccinatie aan tegen herpes zoster (gordelroos) met behulp van een niet-levend, recombinant subeenheid herpes zoster-vaccin met adjuvans (schema van 2 doses) voor:

- Immunocompetente volwassenen van ≥ 60 jaar.
- Patiënten met een immuunstoornis, inclusief patiënten die immunosuppressieve therapie ondergaan in de leeftijd van ≥ 16 jaar en ook patiënten die JAK-remmers-therapie ondergaan.

De gelijktijdige toediening met een seizoensgriep- of pneumokokkenvaccin (PPV23 of PCV13) of dTpa is volgens onderzoeken veilig.



# Vista-Zinc<sup>®</sup> +D<sub>3</sub>

## ZINK + VIT. D

### IN SUBLINGUALE TABLETJES

→ De 2 belangrijke elementen met bewezen invloed op de immuniteit

→ Met de best mogelijke absorptie

→ In de praktijk:

- 1 tabletje / dag, vóór het ontbijt, onder de tong
- ZONDER lactose, gluten, suiker, zout, kleurstof
- Zeer gunstige prijs: **PROMO 50+10 tabl. GRATIS** = 2 maanden = 9,95€ (cnk: 4565-909)
- Minder dan 5€ / maand !

→ Uitzonderlijke lanceringskorting: op Pharm in Touch



100% Belgisch

# Vista-Zinc<sup>®</sup> +D<sub>3</sub>

## Afweer op zijn best !





# Algidrin

**Algidrin 20 mg/ml suspensie voor oraal gebruik / KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** Elke ml van de suspensie voor oraal gebruik bevat 20 mg ibuprofen (geliefert door 24,17 mg ibuprofen lipine). Hulpstoffen met bekend effect: Sorbitol (E-420) 25 mg, maltine (E-968) 100 mg, Alluwood AC kleurstof (E-129) 0,0766 mg, methyl-p-hydroxybenzoaat (E-218) 1,45 mg, ethyl-p-hydroxybenzoaat (E-214) 0,33 mg, propyl-p-hydroxybenzoaat (E-216) 0,22 mg. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1 van de SKP. **FARMACEUTISCHE VORM** Suspensie voor oraal gebruik. Roodgekleurde suspensie voor oraal gebruik met het aroma en de smaak van wilde bessen. **THERAPEUTISCHE INDICATIES** Algidrin is geïndiceerd voor gebruik bij kinderen ouder dan 3 maanden en adolescenten voor: • Symptomatische behandeling van koorts, • Symptomatische behandeling van milde tot matige pijn. **DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING** Dosering De laagste werkzame dosis moet worden gebruikt voor de kortste periode die nodig is om de symptomen te verlichten (zie rubriek 4.4 van de SKP). Pediatriche patiënten De dosis van ibuprofen hangt af van de leeftijd en het lichaamsgewicht van het kind. Voor kinderen tussen 3 maanden en 12 jaar is de dagelijkse aanbevolen dosis 20 tot 30 mg ibuprofen per kg lichaamsgewicht, verdeeld over 3 tot 4 afzonderlijke doses (zie onderstaande tabel). Het gebruik van dit geneesmiddel wordt niet aanbevolen bij kinderen jonger dan 3 maanden of met een lichaamsgewicht van minder dan 5 kg. Het interval tussen de doses hangt af van het verloop van de symptomen, maar mag nooit minder zijn dan 4 uur. Volg als richtlijn de aanbevolen dosissen in de onderstaande tabel. Dossissen kunnen elke 6 uur worden herhaald, zolang de dagelijkse hoeveelheden in de laatste kolom te overschrijden. **DOSERING VOOR KINDEREN:**

Leeftijd/Lichaamsgewicht	Toedieningsfrequentie	Dosering	Maximale dagdosering
3-6 maanden / 5 tot 7,5 kg	3 maal per dag	10 mg (0,5 ml) / dosis	30 mg (1,5 ml)
6-12 maanden / 7,7 tot 9 kg	3 tot 4 maal per dag	10 mg (0,5 ml) / dosis	30-300 mg (1,5-10 ml)
1-3 jaar / 10 tot 13 kg	3 tot 4 maal per dag	100 mg (5 ml) / dosis	300-400 mg (15-20 ml)
4-6 jaar / 16 tot 20 kg	3 tot 4 maal per dag	130 mg (7,2 ml) / dosis	400-600 mg (20-30 ml)
7-9 jaar / 23 tot 29 kg	3 tot 4 maal per dag	200 mg (10 ml) / dosis	600-800 mg (30-40 ml)
10-12 jaar / 30 tot 40 kg	3 tot 4 maal per dag	200 mg (10 ml) / dosis	600-1200 mg (30-60 ml)

**Adolescenten (ouder dan 12 jaar):** De aanbevolen dosering is 10-20 ml (overeenkomstig met 200 - 400 mg ibuprofen) om de 4 tot 6 uur, zo nodig, zonder de maximale dosering van 1200 mg ibuprofen in een periode van 24 uur te overschrijden. Vanwege de hoeveelheid ibuprofen in dit geneesmiddel wordt het gebruik van andere presentaties van het geneesmiddel met meer geschikte dosering aanbevolen voor de behandeling van volwassenen en adolescenten ouder dan 12 jaar. **Waarborgen:** Voorzorgsmaatregelen worden genomen wanneer niet-steroïdale ontstekingsremmende middelen (NSAID's) worden gebruikt bij patiënten met nierfalen, aangezien ibuprofen gewoonlijk via de nieren wordt uitgescheiden. Lagere dosissen worden gebruikt voor patiënten met milde tot matige nierfunctiestoornissen. Ibuprofen mag niet worden gebruikt bij patiënten met ernstig nierfalen (zie rubriek 4.3 van de SKP). **Leverfalen:** Oewel er geen verschillen zijn waargenomen in het farmacocinetisch profiel van ibuprofen bij patiënten met leverfalen, is het raadzaam voorzorgsmaatregelen te nemen bij gebruik van NSAID's bij dit type patiënten. Patiënten met licht tot matig leverfalen dienen de behandeling met lagere dosissen te starten en zorgvuldig te worden gecontroleerd. Ibuprofen mag niet worden gebruikt bij patiënten met ernstig leverfalen (zie rubriek 4.3 van de SKP). **Wijze van toediening:** Dit geneesmiddel wordt oraal toegediend. Het kan direct worden toegediend of na verdunning met water. Schud de fles vóór gebruik. De verpakking bevat een doseerspuit van 5 ml voor oraal gebruik. De schaalverdeling op de spuit zorgt voor een precieze dosering. De spuit moet na elk gebruik uit de fles worden gehaald, gedesinfecteerd, schoongemaakt en gedroogd worden. Patiënten met maagproblemen dienen het geneesmiddel tijdens de maaltijd in te nemen. **CONTRA-INDICATIES** • Overgevoeligheid voor ibuprofen, voor elke andere NSAID of voor één van de in rubriek 6.1 van de SKP vermelde hulpstoffen. • Patiënten die eerder allergische reacties, astma-aanval, acute rhinitis, urticaria of angio-oedeem hebben vertoond na inname van stoffen met een vergelijkbare werking (bijvoorbeeld acetylsalicylzuur of andere NSAID's). • Een voorgeschiedenis van maag-darmbloeding of perforatie bij een vroegere behandeling met NSAID's. • Maagzweer, actieve of recidiverende maag-darmbloeding (twee of meer aparte episoden van bewezen ulceratie of bloeding). • Patiënten met aandoeningen die de neiging hebben om bloedingen te veroorzaken: Ernstig hartfalen (NYHA klasse IV), Ernstig nierfalen (glomerulaire filtratiesnelheid lager dan 30 ml / min), Ernstig leverfalen • Patiënten met een ernstige bloeding (voorzakelijk door braken, diarree of ongewoonde vochtinzameling). • Tijdens het derde trimester van de zwangerschap (zie rubriek 4.6 van de SKP). **BIJWERKINGEN** De bijwerkingen die het meest frequent worden waargenomen, zijn van gastro-intestinale aard. Maagzweren, gastro-intestinale perforatie of bloeding, in sommige gevallen dodelijk, kunnen voorkomen, vooral bij ouderen (zie rubriek 4.4 van de SKP). Er zijn ook meldingen onttegen van misselijkheid, braken, diarree, winderigheid, obstipatie, dyspepsie, buikpijn, melena, hematemese, stomatitis ulcerosa, exacerbatie van colitis en ziekte van Crohn (zie rubriek 4.4 van de SKP). Het optreden van gastritis is minder vaak waargenomen. Bijwerkingen zijn gerangschikt volgens systeem/orgaanklasse en frequentie door middel van de volgende classificatie: zeer vaak (≥ 1/10); vaak (≥ 1 / 100, < 1/10); soms (≥ 1 / 1.000, < 1/100); zelden (≥ 1 / 10.000, < 1 / 1.000); niet bekende frequentie (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald). De vermelde frequenties verwijzen naar het kortdurend gebruik met dagelijkse doses tot maximaal 1.200 mg ibuprofen voor orale toedieningsvormen. **Maagdarmstelselaandoeningen:** Vaak: dyspepsie, diarree, nausea, braken, buikpijn, flatulentie, obstipatie, melena, hematemese, gastro-intestinale bloeding; Soms: gastritis, duodenulcus, maagzweer, mondulceratie, gastro-intestinale perforatie; Zelden: pancreatitis. Frequentie niet bekend: vergraving van colitis, ziekte van Crohn. **Huid-aandoeningen en overgevoelighedsreacties:** Soms: huiduitslag, urticaria, jeuk, purpura (inclusief allergische purpura), fotosensibilisatie-reactie; Zelden: bullöse huidreacties zoals het Stevens-Johnson-syndroom en toxische epidermale necrolyse, erythema multiforme. Uitzonderlijk kunnen ernstige huidinfecties en complicaties van de weke weefsels optreden tijdens een varicella-infectie (zie ook 'infecties en parasitaire aandoeningen' en rubriek 4.4 van de SKP); Frequentie niet bekend: geneesmiddelreactie met eosinofilie en systemische symptomen (DRESS-syndroom). Acute gegeneraliseerde exanthematuze pustuloze (AGEP). **Infecties en parasitaire aandoeningen:** Soms: rhinitis; Zelden: aneuristische meningitis (zie rubriek 4.4 van de SKP). **Immuunsysteemaandoeningen:** Soms: overgevoeligheid; Zelden: anafylactische reactie; de symptomen kunnen zijn: zwelling van het gezicht, de tong en het strottenhoofd, dyspneu, tachycardie, hypotensie (anafylaxie, anegio-oedeem of ernstige shock). **Zenuwstelselaandoeningen:** Vaak: hoofdpijn, duizeligheid; Soms: paresthesie, suf voelen; Zelden: optische neuritis. **Psychische stoornissen:** Overgevoeligheid: insomnie, angst; Zelden: depressie, verwarren, desoriëntatie. **Evenwichtsorgaan- en oor-aandoeningen:** Soms: gehoorsstoornissen; Zelden: vertigo, tinnitus. **Dogaandoeningen:** Soms: geochloroform; Zelden: reversibele toxische amblyopie. **Ademhalingsstelsel, borskas- en mediastinumaandoeningen:** Soms: astma, bronchospasmen, dyspneu. **Bloed- en lymfestelselaandoeningen:** Zelden: trombocytopenie, leukopenie, neutropenie, agranulocytose, aplastische anemie en hemolytische anemie. De eerste symptomen zijn: koorts, koelpijn, oppervlakkige mondzweren, griepachtige symptomen, extreme vermoeidheid en nous- en huidbloeding met onbekende oorzaak. **Hartaandoeningen:** Zelden: hartfalen, myocardinfarct (zie rubriek 4.4 van de SKP). **Bloedvataandoeningen:** Zelden: hypertensie. **Lever- en gelaandoeningen:** Soms: hepatitis, geelzucht, levervunctie; Zelden: leverfalen. Zelden: leverfalen. **Nier- en urineweg-aandoeningen:** Soms: interstitiële nefritis, nefrotisch syndroom en nierfalen, acuut nierfalen; papillaire necrose (vooral bij langdurig gebruik) geassocieerd met een toename van ureum. **Algemene aandoeningen:** Vaak: vermoeidheid; Zelden: oedeem.



- symptomatische behandeling van koorts en milde of matige pijn
- vanaf 3 maanden
- wilde bessen aroma

ALGIDRIN wordt in België exclusief verdeeld door

**ID PHAR.**

Atomveldstraat 8, 9450 Haaltert  
info@idphar.be - idphar.be

## De bulkverkoop

**duikt nu ook op in apotheken en wil de gewoonten van de consument veranderen.**

In 2020 waren er in België meer dan 300 verkooppunten met bulkverkoop. Dit is al vrij bekend in de voedingssector maar er zijn ook steeds meer bulkproducten in onze schappen die willen voldoen aan de verwachtingen van de consument.

### Voor het eerst in ons land biedt Mustela zijn biologische en zachte reinigingsgels aan in bulk via een geautomatiseerd navulstation.

Dit navulaanbod is een natuurlijke voortzetting van het ecoduurzame beleid van het toonaangevende merk op de Europese markt van zorgproducten voor baby's en kinderen in apotheken en parafarmacie, sinds meer dan 15 jaar.

*"Elk jaar worden miljarden tonnen plastic afval geproduceerd, waarvan amper 10% wordt gerecycled,"* stelt Hilde Weckx, algemeen directeur van Laboratoires Expanscience België, die meer dan ooit aandringt op *"de urgentie van het herdenken van de materialen die we gebruiken en de manier waarop we met ons afval omgaan."*

Met bulk gaat Mustela nog een stap verder in het ecodesign van zijn producten en de vermindering van de verpakkingen. Deze nieuwe zet stelt ons in staat om dichterbij ons nul-koolstofdoel voor 2030 te komen."

Concreet gebeurt deze zelfbediening via een houten kast met daarin zakjes gels en een automaat die hun 'aftapping' regelt. Er zijn glazen flessen beschikbaar voor de klanten, ze hoeven alleen maar gevuld te worden met het product van hun keuze.

Om een optimale hygiëne te waarborgen is er geen contact tussen de kraan en de fles. De producten voldoen aan dezelfde traceerbaarheidseisen. De machine drukt trouwens ook automatisch een etiket af met daarop de CNK-code, de naam van het product, de INCI-lijst, het batchnummer, de vuldatum of zelfs de houdbaarheidsdatum, en beantwoordt zo volledig aan de kwaliteits- en veiligheidscriteria van de andere Mustelaproducten.

De herbruikbare glazen fles wordt verkocht aan de prijs van 3 €. Zodra de fles leeg is, brengt de consument haar terug om opnieuw te vullen of het stategiegeld terug te krijgen.

## Enkele 'losse' cijfers



**85%** van de Belgen zou duurzame verpakkingen waarderen als een standaardkeuze.

**83%** van de Belgen zijn voorstander van verpakking met stategiegeld.

**62%** van de Belgen zeggen bereid te zijn verpakkingen terug te brengen voor hergebruik.

**51%** van de Belgen zouden de mogelijkheid willen hebben om de ecologische en sociale impact van hun aankoop te compenseren.

\*Studie van Comeos Sustainability & Consumentengedrag, Wim van Edom, Green Deal Anders Verpakt, 2021  
\*\*Bron Réseau vrac.

## Stappen beperkt het risico op borstkanker en het hervallen.

**Tientallen studies tonen aan dat 150 minuten gematigd intens bewegen per week, zoals bv. 2,5 uur wandelen, de preventie van borstkanker bevordert en ook de overlevingskansen verhoogt van ex-borstkankerpatiënten. Bij vrouwen in hun menopauze vermindert het risico op borstkanker zelfs met 25 tot 40%.**

*"De meeste van deze studies baseerden zich op vragenlijsten die peilden naar de gewoonten van de vrouwen die kanker hebben of hadden en vrouwen die geen kanker hadden. Samen versterken de studies de basisdata en bewijzen van alle onderzoeken, die dezelfde richting uitgaan: hoe meer beweging = hoe minder kans op kanker. Per uur beweging per week, stelt men een vermindering van min of meer 6% vast. De vrouwen die borstkanker hebben gehad, herstellen sneller wanneer ze sporten of bewegen en maken ook minder kans op hervallen. Opletten toch, want we kunnen en mogen nooit het risico op borstkanker tot nul herleiden, zelfs al ben je een intensieve sporter,"* verduidelijkt Dr. Marleen Finoulst van het Kenniscentrum Borstkanker van Pink Ribbon.



6<sup>e</sup> editie van de Roze Mars van Pink Ribbon > **Meer via [www.derozemars.be](http://www.derozemars.be)**



## Een koninginnenbrij van premium kwaliteit

Dankzij de afwezigheid van het gebruik van chemische stoffen en de inzet van systematische controles die de afwezigheid van residuen van pesticiden en antibiotica nagaan, garanderen de Laboratoria Arkopharma een niet-denaturerend en 100% natuurlijk procedé op basis van planten om de Koninginnenbrij in ampullen van het ARKOROYAL® gamma te verdunnen en te stabiliseren. Op die manier bekomen we een PREMIUM Koninginnenbrij die volledig puur is.



De Laboratoria Arkopharma identificeerden in nauwe samenwerking met een erkend onderzoekslaboratorium in Apidologie (Bijenkunde) de stof Apalbumine die dankzij zijn voedende eigenschappen, een belangrijk ingrediënt is van de Koninginnenbrij en natuurlijk getitreerd is aan 2,5% Apalbumine\*\*.



ARKOROYAL® is het 1° LABEL van VERANTWOORDE BIJENTEELT GECONTROLEERD door een erkende en onafhankelijke instelling.

De Laboratoria Arkopharma stonden ook aan de wieg van een uniek en exclusief partnerschap voor de eigen aanlevering van PREMIUM Koninginnenbrij, afkomstig van een verantwoorde bijenteelt die het volgende omvat:

- ▶ De garantie van een superieure traceerbaarheid van de imker tot het afgewerkt product.
- ▶ De verzekering van de bescherming van om en bij de 100 miljoen bijen.
- ▶ De deelname aan de bescherming van 150 km<sup>2</sup> beschermde gebieden in het binnenland van Mongolië, door de beperking van chemische en elektromagnetische vervuiling rond de foerageergebieden.
- ▶ De controle van de bodem-, lucht- en waterkwaliteit in een straal van 20 km rond de bijenkorven.
- ▶ De langetermijnbegeleiding van onze lokale imkers en hun 3.440 bijenkorven met een ethisch handvest.

Arkoroyal Dynergie, is een complex van Koninginnenbrij en ginseng dat zorgt voor een natuurlijke energie-booster dankzij zijn stimulerende en versterkende eigenschappen die het gevoel van vermoeidheid beperken en het lichaam in een herstelperiode versterken.

\*\* Dosering uitgevoerd bij de verse Koninginnenbrij PREMIUM. Gehalte van 9% bij de Koninginnenbrij PREMIUM in gedroogde vorm.

## Happy 40! 40 jaar zorg en engagement!



A-DERMA is een kind van de wetenschap en de natuur en het hygiëne- en verzorgingsmerk met dermatologische haver Rhealba® die elke kwetsbare huid beschermt en de behandeling van verschillende dermatologische pathologieën begeleidt. Sinds 1982 voert A-DERMA transparantie, oprechtheid en toewijding hoog in het vaandel van elk van zijn acties, van de haverkorrel tot de huidcel.

### De ontwikkeling van innovatieve behandelingen voor de kwetsbare huid

De dermatologische laboratoria A-Derma ontwikkelden behandelingen die zijn aangepast aan de verschillende behoeften van patiënten voor hygiëneproducten, behandelingen- en cosmetische verzorgingen. Al deze producten bevatten een unieke werkzame stof: het extract van Rhealba® haverscheuten.

Avena Rhealba® dat werd geselecteerd uit honderden verschillende soorten haver, wordt onder zeer strikte voorwaarden geteeld door partnerboeren volgens de principes van de biologische landbouw. De meest recente ontdekking betreft het belang van de scheuten, geoogst in de fase van het 'bouten'. Dit moment bepaalt men door dagelijkse monitoring van het flavonoïdegehalte van de gewassen en is eigenlijk het moment waarop de jonge plant de maximale hoeveelheid werkzame stoffen produceert. Het via een origineel proces verkregen extract is getest op het gehalte aan werkzame stoffen, flavonoïden en saponinen en is eiwitvrij. Dit laatste punt is essentieel om het gebruik van A-Derma-producten mogelijk te maken zonder allergisch risico, ook bij mensen die overgevoelig zijn voor granen.

Vorig jaar slaagden onderzoekers van het A-derma laboratorium erin om met een 100% groene technologie de uitdaging aan te gaan om het sap van Avena Rhéalba te extraheren.

### De merkreferentie

EXOMEGA CONTROL-olie is een verzachtende reinigingsolie die wereldwijd meer dan een miljoen stuks verkocht en aanbevolen wordt door gezondheidswerkers. Ze reinigt, voedt en kalmeert een droge huid die vanaf de geboorte vatbaar is voor atopisch eczeem. Dit kan dankzij de BIO-AFBREEKBARE formule\* die 91% stoffen van natuurlijke oorsprong bevat. De formule van EXOMEGA CONTROL, een echte hygiënische verzorging, werd ontwikkeld met dezelfde werkzame stoffen om de huidbarrière te beschermen, de kwetsbare huid te voeden en te verzachten. Het is dan ook heel natuurlijk dat deze referentie de 40ste verjaardag in de verf zet met een collector's edition. Voor elke gekochte fles EXOMEGA CONTROL-collectorolie van 500 ml wordt bovendien een boom geplant.

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL : Sedistress 200 omhulde tabletten • KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING : Elke omhulde tablet bevat 200 mg droogextract

42 tabletten	14,50 €
98 tabletten	26,50 €

van de bovengrondse delen van passiebloem (*Passiflora incarnata* L.). Dit komt overeen met 700 mg - 1000 mg passiebloem per tablet. Hulpstof met bekend effect: Elke tablet bevat minder dan 1 mmol natrium (23 mg) en is in wezen natriumvrij. • FARMACEUTISCHE VORM : Roze, langwerpige, biconvexe, omhulde tablet van 18 x 7 mm. • THERAPEUTISCHE INDICATIES : Traditioneel kruidengeneesmiddel gebruikt om de milde symptomen van mentale stress, zoals nervositeit, ongerustheid of prikkelbaarheid te verlichten en het inslapen te vergemakkelijken. Dit geneesmiddel is een traditioneel kruidengeneesmiddel. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op het langdurige gebruik. Sedistress 200 is aangewezen voor gebruik bij volwassenen en adolescenten vanaf een leeftijd van 12 jaar. •

# Sedistress® 200

omhulde tabletten

## Behandeling van de symptomen van benzodiazepine ontwenning\*

Geneesmiddel bestudeerd met succes

succesratio

78,4% & -40%

HAMA angstscore  
ondanks de ontwenning



Zonder gewenning

200 mg zuiver extract van passiebloem

\*Sedistress 200 is gebruikt om de milde symptomen van mentale stress te verlichten en het inslapen te vergemakkelijken

**DOSERING EN WIJZE VAN TOEDIENING :** Dosering : Volwassenen en adolescenten vanaf een leeftijd van 12 jaar : - **Ter verlichting van tijdelijke mentale stress :** 1 tot 2 tabletten 's morgens en 's avonds. Op advies van de arts of apotheker kan de dosering worden verhoogd (maximaal 8 tabletten per dag). - **Helpt bij het inslapen :** 1 tot 2 tabletten 's avonds een half uur voor het slapengaan. **Pediatrie patiënten :** Bij gebrek aan voldoende gegevens wordt het gebruik bij kinderen jonger dan 12 jaar niet aangeraden. **Duur van de behandeling :** Indien de symptomen tijdens het gebruik van het geneesmiddel langer dan twee weken aanhouden, moet een arts of apotheker worden geraadpleegd. **Wijze van toediening :** De tabletten dienen met een groot glas water te worden ingenomen. • **CONTRA-INDICATIES :** Overgevoeligheid voor een van de bestanddelen van het preparaat. • **BIJWERKINGEN :** Niet bekend. Ingeval van bijwerkingen, moet een arts of apotheker worden geraadpleegd. • **HOUDER VAN DE REGISTRATIE :** Tilman n.v., Zoning Industriel Sud 15, 5377 Baillonville, België. • **NUMMER VAN DE REGISTRATIE :** BE-TU392777 • **WIJZE VAN AFLEVERING :** Geneesmiddel niet op medisch voorschrift • **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST :** 10/2021.



SED/22/PR/002 NL Sept 2022

\* Dubois T et al., A dry extract of *Passiflora incarnata* L. used for the management of benzodiazepines withdrawal, *Louvain Médical* 2019 ; 138 (09) : 519-530



Iris Mittenaere voor

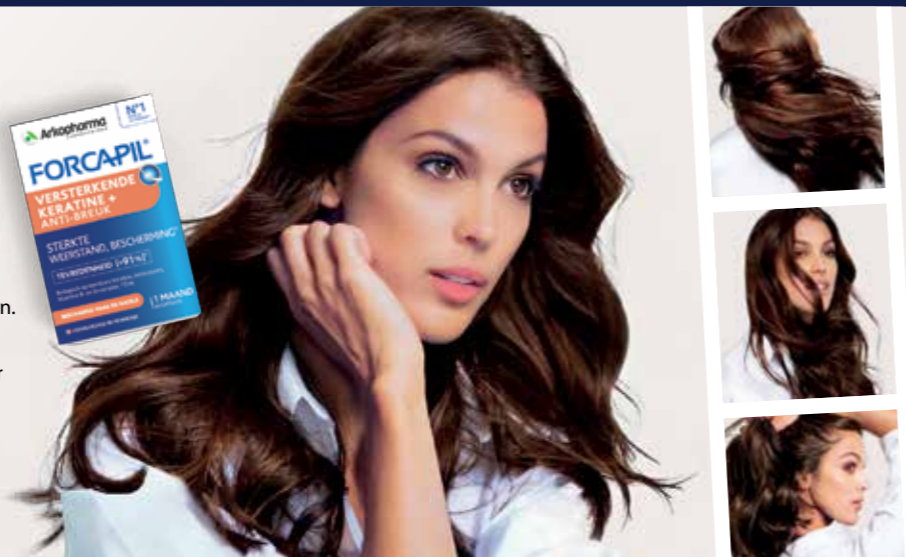
# FORCAPIL®

De juiste keuze voor sterk haar

Arkopharma®, expert in gezondheid van het haar, biedt 10 kuren **FORCAPIL® KERATINE** van 2 maanden.

De formule is speciaal ontwikkeld voor beschadigd & fijn haar (kleuringen, föhnen, stijlen,...) om het haar **STERKTE, WEERSTAND en BESCHERMING** aan te brengen **dankzij Keratine**, Cystine en Methionine, Vitaminen D3 en B, Zink.

Voedingssupplementen



**TE WINNEN:** 2 X 5 packs met: 1 doos voedingssupplementen, 1 shampoo en 1 masker.

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

## Het Marabout gamma van GARANCIA, weg met de mee-eters en overtollige talg

Dit gamma voor gezichtsverzorging helpt de problemen veroorzaakt door stress, hormonaal evenwicht en vervuiling aan te pakken. De zes producten die onvolmaaktheden bestrijden verbeteren de huid van het gelaat, geven haar een betere hydratatie, maken komaf met de mee-eters en verminderen de overtollige talg. Ze richten zich op de gemengde tot vette huidtypes met onvolmaaktheden.

**La Sulfureuse Pâte van Marabout heeft onmiddellijk effect op de huid.** Ze vernauwt verwijde poriën, verdrijft mee-eters en reguleert de overtollige talg. Deze mysterieuze pasta wordt bij contact met water een gul schuim met magische krachten. Het gelaat zachtjes masseren met het schuim en dan spoelen.

**L'Élixir van Marabout is een onvolmaaktheidszorg gericht op de huid die kampt met acne.** Het is een geconcentreerd serum dat na een week gebruik resultaten vertoont op de huid. Vijf druppeltjes op de gereinigde huid, 's ochtends en 's avonds met nadruk op de microzones die getroffen zijn door imperfecties.

**La Perle van Marabout matteert, hydrateert en maakt de poriën van de huid glad.** Dit heeft de textuur van een gel, is siliconenvrij en heeft een duurzaam effect. Een dropje van de gel volstaat voor het hele gelaat.

**Le Chardon et le Marabout zijn een veelzijdige BB crème.** Deze crème vertraagt de veroudering van de huid, matteert ze en perfectioneert de teint. Ze herstelt ook de opperhuid. Ze speelt in op alle teints en is dan ook beschikbaar in nude en goud. Te gebruiken na een dagcrème of alleen, naargelang de noden van de huid.



**De prijs**  
Van 24,27 tot 39,99€

## Shampoo Express van de laboratoria Qualiphar

Deze luizenbehandeling van de derde generatie bevat geen siliconen noch insecticiden. Het is doeltreffend, snel (15 minuten) en gebruiksvriendelijk. Deze shampoo maakt het haar ook niet vettig en is geschikt voor alle haartypes en voor iedereen ouder dan 12 maanden. Zonder enige beperking van kammen vergt dit hulpmiddel slechts één toepassing en zijn puur mechanische werking zorgt voor een 100% verdelging van de parasieten.

### De formule

Oleohars geëxtraheerd uit de Zuid-Amerikaanse plant Protium heptaphyllum dat de natuurlijke kracht heeft om insecten te vangen. De gebrevetteerde formule kleefst zich makkelijk vast op de schilden van de luizen en neten en zal die snel kristalliseren in ... slechts een enkele toepassing.

**De prijs**  
100 ml - 23,95€



## Nan Expertpro Complete, nieuwe groeimelk voor kinderen vanaf 1 jaar van NESTLÉ

Deze groeimelk die uitsluitend in de apotheken te koop is, is speciaal ontwikkeld voor het spijsverteringsgemak van baby's van 1 tot 3 jaar.

### De samenstelling

- **L. reuteri**  
Verbeterd het spijsverteringscomfort en de frequentie van de stoelgang.
- **GOS-FOS vezels**  
Verbeterd de frequentie en de consistentie van de stoelgang.
- **Zetmeel**  
Aangepaste viscositeit.
- **Optimale eiwitten**  
Vermindering van het risico van obesitas en de nierbelasting.
- **Magnesium**

**De prijs**  
Doos:  
18,49€



Bevat geen palmolie en is 100% recycleerbaar

## Energium van de Laboratoria Soribel

Energium is een innovatief voedingssupplement dat helpt om het energieniveau, ter hoogte van de cellen, en de vitaliteit van de patiënten te verhogen. Het bestaat uit diverse ingrediënten die een belangrijke synergetische werking hebben. Naast de bijdrage tot het energieleverend metabolisme en de vermindering van de vermoeidheid verhoogt Energium ook de weerstand.

Dit voedingssupplement bevat enkel actieve en bio-beschikbare vormen van de vitaminen, wat zorgt voor een hoge opname en een snelle werking. Bovendien maakt Energium gebruik van exclusieve technieken om de opname van bestanddelen zoals resveratrol, quercetine, coenzym Q10 en NADH te verhogen. Energium bevat verder nog bioflavonoïden die de opname en de werking van vitamine C en quercetine als antioxidant verhogen.

Energium is gemakkelijk in te nemen als tablet en bevat enkel plantaardige hulpstoffen.

**De prijs**  
30 tabletten: 39,75€



## Vista-Zinc, van de Laboratoria VISTA-LIFE PHARMA, afweer op zijn best!

VISTA-Zinc combineert de twee belangrijke elementen, zink en vitamine D, met een bewezen invloed op de immuniteit in een klein tabletje. Het belangrijkste voordeel van Vista-Zinc is zijn sublinguale vorm: het tabletje onder de tong laten smelten zorgt voor de best mogelijke absorptie.

**De prijs**  
Promoverpakking  
50 + 10 gratis tabletten - kuur van 2 maanden:  
9,95€

## De nieuwe voedingssupplementen van de Laboratoria UPSA

Dit nieuwe gamma voedingssupplementen in dosiszakjes (sticks) of tabletten, bezorgt het lichaam de noodzakelijke stoffen voor meer energie, de versterking van de weerstand of ook voor een betere spijsvertering.

**UPSA-C Energy 500mg en 1000mg** hebben een uitstekende sinaasappelsmaak en zijn beschikbaar in sticks of tabletten. In te nemen zonder water en makkelijk overal mee te nemen.

**UPSA-D Immunity 1000 UI** een klein tabletje dat makkelijk is in te slikken en ideaal voor patiënten die een vitamine D-kuur willen voor de winter.

**UPSA-C Easy Digest** heeft een frisse munt-citroensmaak én een unieke formule in België met betaïne-citraat en calcium 400mg/120mg ontwikkeld in het spijsverteringsgamma. De verpakking is in sticks en men neemt het ook in zonder water. Zeer gebruiksvriendelijk dus.

### De prijs

**UPSA-C Energy 500mg:** 20 doses (voor kinderen vanaf 10 jaar): 6,49€  
**UPSA-C Energy 1000mg:** 20 doses (voor volwassenen): 9,99€  
**UPSA-D Immunity 1000 UI:** 30 tabletten (voor volwassenen): 5,99€  
**UPSA-C Easy Digest:** 20 sticks (voor volwassenen): 7,99€





### NUXE BIO gamma, verantwoord genot

De nieuwe NUXE BIO-lijn is een BIO-gecertificeerd en vegan gamma verzorgingsproducten dat alle weldaden van de natuur in zich draagt dankzij de cosmetische bio-ingrediënten versterkt door groene technologieën. Het gamma bestaat uit 10 producten voor een volledige routine (micellair ontschminkings bio-water, bio gezichtsreiniger, serum, antioxidant of ontgiftend masker) en is geschikt voor zowel mannen als vrouwen en ook voor verschillende huidtypes (gevoelige, droge, gemengde en vette huid). Het gamma wordt in Frankrijk geproduceerd met een bewuste verantwoorde levenscyclus, ecologische formules en verpakkingen die zoveel mogelijk gerecycleerd materiaal bevatten om een zo klein mogelijke impact op de planeet te hebben.

#### De formule

De NUXE BIO formules hebben de eigen NUXE sensorische stempel met een smeugheid van texturen dankzij de 100% plantaardige oliën die ogenblikkelijk smelten met de huid. Sommige texturen (Micellair water, Crème riche) werden herdacht met als doel voor nog meer gebruiksgenot te zorgen. Het gamma pakt ook uit met een nieuwe geur dankzij een 100% natuurlijk parfum met een zachte toets van oranjebloesem.

**De prijs**  
Van 7,90 tot 35,90€



### Vitale olie Skintelligence van TALIKA, de nacht herstelt

Dit product dat verrijkt is met plantaardige fytoosterolen, helpt het microbiom en de barrière van de huid te versterken. Het is geschikt voor een valse, gevoelige, droge en uitgedroogde huid. Deze olie voedt, herstelt, hydrateert en zorgt voor glans. Tegelijk verzacht ze en helpt ze bij het in slaap vallen.

#### De formule

- **Antioxiderende vitamine E** ter bescherming.
- **Squalaan van olijven** voor de herstellende en hydraterende werking.
- **Oliën van Sint-Janskruid, tarwekiemen, avocado en amandel** voeden de huid en zorgen voor een nieuwe glans.
- **De etherische oliën van rozen en lavendel** zorgen voor het ontspannende effect

#### Het gebruik

Elke avond aanbrengen alleen of vermengd met een serum of nachtcrème.



#### De prijs

**Flesje 30ml:** 44,00€

### Salicylserum Anti-onvolmaaktheden Vinopure van CAUDALIE, een bondgenoot voor de acnegevoelige huidtypes

Deze 100% natuurlijke verzorging beperkt de onvolmaaktheden en 'ontstopt' en vernauwt nadien de poriën. Het serum verfijnt ook de korrel van de huid en verbetert zichtbaar de kwaliteit van de huidtypes met neiging tot acne. Het geeft ten slotte ook een mooie, niet-overdreven glans aan de huid.

#### De formule

Natuurlijk salicylzuur en extracten van Wintergreenbladeren die duidelijk de poriën vrijmaken en de huidkorrel verbeteren. Polyfenolen: extracten van Franse wijndruiven, antioxidanten en synthetische niacinamiden.

#### De prijs

**Pompflesje 30 ml:** 31,70€



### ARKOVITAL BIO ACEROLA 1000 van de Laboratoria ARKOPHARMA

Het laboratorium Arkopharma, expert in plantaardige vitaminen voor iedereen, heeft ARKOVITAL BIO ACEROLA 1000 ontwikkeld. Hoog gedoseerd, de vitamine C draagt bij tot de goede werking van het immuunsysteem en helpt vermoeidheid te verminderen om weer vorm en vitaliteit te krijgen. De Vitamine C, 100% van plantaardige oorsprong, komt uit BIO Acerola en garandeert een optimale assimilatie door het lichaam.



#### Gebruiksaanwijzing

Tabletten om te kauwen of te zuigen, bij voorkeur 's morgens. Kinderen vanaf 6 jaar: 1/2 tablet per dag. Volwassenen en jongeren vanaf 15 jaar: 1 tablet per dag. Toegelaten voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

#### Prijs

**Doos met 30 tabletten:** 14,90 €

NIEUW



Nestlé  
**NAN**  
EXPERTpro

COMPLETE

Onze gloednieuwe groeimelk voor peuters vanaf 1 jaar.



800g  
CNK- 4509-642

NAN Complete groeimelk is een **nieuwe groeimelk** speciaal ontwikkeld voor kinderen vanaf 1 jaar die een **comfortmelk** drinken en is zeker de beste keuze dankzij:

- **Probiotica L. reuteri**
  - Verbeteren het spijsverteringscomfort<sup>1,2</sup>
  - Verbeteren de stoelgangsfrequentie<sup>3</sup>
- **GOS/FOS vezels**  
Verbeteren de frequentie en de consistentie van de ontlasting<sup>4,5</sup>
- **Magnesium**
- **Zetmeel**  
Aangepaste viscositeit
- **Optimale eiwitten**
  - Verminderen het risico op obesitas<sup>6</sup>
  - Verminderen de nierbelasting<sup>7</sup>



**Referenties** - 1. Indrio et al. L.reuteri accelerates gastric emptying and improves regurgitation in infants. Eur J Clin Invest 2010. 2. Harb et al. Systematic review and meta-analysis confirm effectiveness of L.reuteri for infantile colic. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2016. 3. Coccorullo et al. L.reuteri DSM 17938 in infants with chronic constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. J Pediatr 2010;157:598-602. 4. Costalos et al. Early Hum Dev 2008;84: 45-49. 5. Vivalvakin et al. Asia Pac. J Clin Nutr 2010;19:273-80. 6. Rolland-Cachera et al. Nutrient intakes in early life and risk of obesity. Int J Env Res Publ Health 2016. 7. Escobedo et al. Increased protein intake augments kidney volume and function in healthy infants. Kidney Int 2011.

**Dit document is voorbehouden voor gezondheidsspecialisten.**  
Belangrijke informatie voor (para)medici: de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft aanbevelingen om zwangere vrouwen en moeders van zuigelingen te informeren over de voordelen en de superioriteit van borstvoeding. In het bijzonder dat borstvoeding de beste voeding is en de beste bescherming tegen ziektes biedt. Moeders moeten ook begeleid worden met de voorbereiding op en de verandering van borstvoeding, met de nadruk op het belang van de kwaliteit van hun eigen voeding tijdens de zwangerschap en na de geboorte. Onnodige introductie van gedeeltelijke flesvoeding of andere voedingsmiddelen of dranken zou onnodig moeten worden vermeden omdat het een negatieve invloed op borstvoeding kan hebben. Bovendien moeten moeders gewaarschuwd worden dat zij niet terug kunnen komen op hun beslissing om geen borstvoeding meer te geven. Voordat een moeder besluit om flesvoeding te geven, zou ze geadviseerd moeten worden over de sociale en financiële gevolgen van haar beslissing, bijvoorbeeld als een baby exclusief flesvoeding krijgt, dan is meer dan 450 gram per week nodig, dus de financiële omstandigheden en de kosten moeten in overweging worden genomen. Moeders moeten eraan herinnerd worden dat borstvoeding niet alleen de beste voeding, maar ook de meest economische voeding is. Wanneer toch wordt besloten om flesvoeding te geven is het belangrijk om de juiste instructies mee te geven omtrent het gebruik van deze voeding en erop te wijzen dat ongekookt water, niet-gesteriliseerde zuigflessen of een onjuiste bereiding de baby ziek kan maken. Dit document is uitsluitend voorbehouden aan de gezondheidsspecialisten. Met vriendelijke groeten, Nestlé Babyvoeding, V.U. S. Alexander, Nestlé België, rue de Birmingham 221 - 1070 Bruxelles/Bruisell, BCC/KSO 0402.231.383.



# SHAMPOUX EXPRESS®

**NEW  
TECHNOLOGY**  
Kristalliserend  
effect

Shampoox Express® is een anti-luizen lotion van de nieuwe generatie. Gebaseerd op een plantaardige oleohars met als natuurlijke eigenschap insecten te elimineren.

- Efficiënt in 15 min
- Zonder kammen
- Op basis van planten
- Siliconen vrij



> 12 m



CE  
Medisch  
hulpmiddel

Een compleet gamma preventieve en curatieve producten ter behandeling van luizen.



**PROTECT**

4494-647



**CLASSIC**

4492-658



**EASY**

4492-666



**EXPRESS**

4494-654

Ontdek onze producten  
op [shampoox.be](http://shampoox.be)

SILICONEN  
**VRIJ**

**Qualiphar**