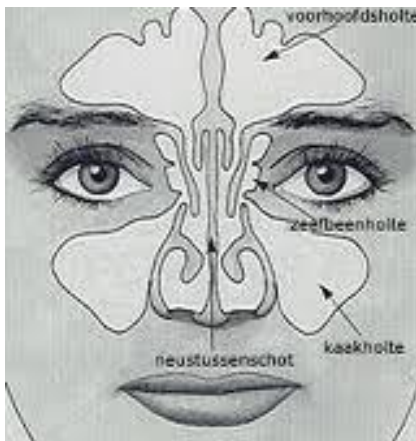


Neus-, voorhoofds- en bijholteontsteking bij volwassenen, sinusitis

Neus en bijholten



In het bot van uw bovenkaak, links en rechts van uw neus, zitten de bijholten. De bovenkant van de bijholten grenzen aan de oogkassen. Vlak onder de bijholten beginnen de tandwortels van het bovengebitt. De bijholten staan via een kleine opening in verbinding met de neus-keelholte. De neus-keelholte en de bijholten zijn bekleed met slijmvlies.

Wat is een neus- bijholteontsteking?

Bij elke verkoudheid is niet alleen het slijmvlies van de neus-keelholte ontstoken, maar ook het slijmvlies van de bijholten. We spreken pas van een neus- en bijholteontsteking (rhinosinusitis), als er zowel klachten zijn van de neus (lopende, snotterige of verstopte neus, hoesten of niezen) als van de bijholten (pijn).

Wat zijn de verschijnselen?

Een neus- en bijholteontsteking begint meestal met een gewone verkoudheid: een lopende, snotterige of verstopte neus, niezen, niet goed kunnen ruiken of ruiken van een onaangename geur. Het snot kan waterig, geel of groen worden, soms met wat sporen bloed. Snot dat naar achter in uw keel lekt leidt soms tot (nachtelijk) hoesten. In de bovenkaak het aangezicht of het voorhoofd voelt u druk of pijn. Vooral boven de wortels van de bovenste tanden en kiezen kan het gevoelig zijn. Kauwen of voorover bukken kan de pijn opwekken of verergeren. Meestal zit de ontsteking maar aan één kant, soms met zwelling van een wang. De andere kant geeft dan geen klachten. Een neus- en bijholteontsteking kan met koorts gepaard gaan.

Hoe ontstaat het?

Verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus (soms een bacterie). Het virus geeft een slijmvliesontsteking waardoor het slijmvlies opzwellt en veel slijm (snot) gaat produceren. Door de slijmvlieszwelling en het snot gaat de opening tussen bijholten en neus-keelholte dicht zitten. Het snot wordt dikker en kan er niet of nauwelijks meer uitlopen. Het wordt als het ware te vol in de bijholte. Hierdoor ontstaat vaak een druk- of pijngevoel.

Adviezen

Stomen kan verlichting geven. Doe dit desgewenst driemaal per dag, gedurende een kwartier boven een kom heet water (pas op voor verbranding). Toevoegen van kamille, zout of menthol heeft geen zin. Stomen kan ook in de badkamer of douche door de warmwaterkraan open te draaien en de stoom die in de gesloten ruimte ontstaat in te ademen.

Het druppelen of sprayen van zout water in uw neus kan verlichting geven. U kunt de zoutoplossing zelf maken. Strooi hiervoor een afgestreken theelepel zout in een limonadeglas gevuld met lauw water. U kunt een paar keer per dag (of zo vaak u prettig vindt) druppelen of opsnuiven. De zoutoplossing is ook kant en klaar (als druppels of spray) bij de drogist of apotheek te koop.

Stomen of gebruik van een zoutoplossing kan geen kwaad, maar heeft geen invloed op het herstel.

Rook irriteert de slijmvliezen en vertraagt de genezing.

Medicijnen

Medicijnen zijn niet nodig. De ontsteking geneest vanzelf.

Sommige mensen gebruiken *xylometazoline* spray of druppels. Dit vermindert de slijmvlieszwellings in de neus-keelholte en kan soms verlichting geven. Xylometazoline is bij de drogist en apotheek verkrijgbaar. U kunt het drie keer per dag gebruiken, maar niet langer dan een week.

Zo nodig kunt u een pijnstiller gebruiken. Gebruik bij voorkeur *paracetamol* omdat het goed werkt en er weinig kans is op bijwerkingen. Twee tot viermaal daags een of twee tabletten van 500 milligram. Als dat niet helpt kunt u een andere pijnstiller proberen, zoals *ibuprofen* of *diclofenac*. Deze twee middelen kunnen maagklachten geven.

Antibiotica zijn bij een neus- bijholteontsteking zelden nodig. Ze hebben geen invloed op de klachten of op het herstel. Antibiotica geven wel vaak bijwerkingen, met name maagklachten.

Hoe gaat het verder?

Een neus- en bijholteontsteking gaat meestal binnen een tot vier weken vanzelf over. U hoeft daarna niet voor controle terug te komen.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met de praktijk

- als u erg ziek bent (koorts en tot niets in staat);
- als u langer dan vijf dagen koorts hebt;
- als de klachten in twee weken nog niet zijn verminderd;
- als u opnieuw koorts krijgt na een aantal koortsvrije dagen;
- als u suf wordt;
- als de oogleden van één oog dik of rood worden;
- als u plotseling minder goed ziet.