

## RS-virus, Virale Bronchiolitis

### Wat is het?

Het RS-virus is een virus dat luchtweginfecties kan veroorzaken. Het virus lijkt veel op het griepvirus en wordt ingedeeld in de groep met virussen die bijvoorbeeld bof en mazelen veroorzaken. Vooral bij baby's van een tot zes maanden oud is het RS-virus een veel voorkomende oorzaak van luchtweginfecties. Ook oudere kinderen en volwassenen kunnen geïnfecteerd raken, maar zij hebben er over het algemeen veel minder last van.

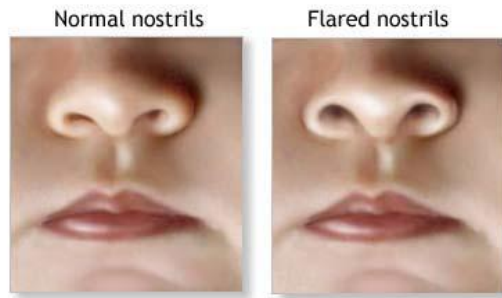


### Hoe herkent u het?

De meeste infecties met het RS-virus worden voornamelijk gezien in de herfst- en wintermaanden. Bij volwassenen en kinderen leiden ze over het algemeen tot een milde verkoudheid. Baby's tussen de een en zes maanden kunnen er echter een stuk zieker van zijn. Bij baby's begint de infectie met RS-virus als een verkoudheid met hoesten, niesën, een loopneus en lichte koorts. Na ongeveer twee weken zijn de meeste baby's weer opgeknapt. Bij 25 tot 40 procent van de baby's worden echter ook de onderste luchtwegen aangedaan en ontstaat er een bronchitis of longontsteking. Dit kan ademhalingsproblemen geven, te herkennen aan een snelle gejaagde ademhaling of soms zelfs wat blauw worden bij hoge ademnood. Een ander kenmerk is dat er nog al eens voedingsproblemen ontstaan, omdat de zuigeling snel uitgeput raakt en in ademnood komt tijdens de voeding.



Intrekkingen tussen de ribben



Neusvleugelen

ADAM.

### Hoe ontstaat het?

Het RS-virus is erg besmettelijk. De meeste griep- en verkoudheidsvirussen worden verspreid via kleine druppeltjes in de lucht die ingeademd kunnen worden. Het RS-virus verspreidt zich echter in grotere druppels die niet door de lucht zweven. Meestal vindt besmetting plaats doordat druppels met het virus via de handen naar bijvoorbeeld de neus worden gebracht. Toch kan ook hoesten of niesen soms de oorzaak van een besmetting zijn.

Het lichaam reageert op de infectie door het aanmaken van afweerstoffen. Anders dan bij bof en mazelen blijven deze afweerstoffen maar kort bestaan waardoor een nieuwe infectie met het RS-virus altijd mogelijk blijft.

### Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

Over het algemeen is een infectie met het RS-virus niet ernstig en leidt ze doorgaans tot een milde verkoudheid die met een week of twee weer spontaan genezen is. Dit geldt dan voornamelijk voor kinderen en volwassenen. Voor zuigelingen tussen de een en zes maanden gaat meestal hetzelfde op, maar bij ongeveer 25 tot 40 procent gaat de verkoudheid over in een bronchitis of longontsteking. Ook bij deze laatste groep is er over het algemeen niet veel reden tot ongerustheid en knapt het grootste gedeelte vanzelf op. Slechts bij 1 procent is een ziekenhuisopname nodig vanwege hevige benauwdheid of voedingsproblemen.

Speciale aandacht is nodig voor zuigelingen die een verhoogd risico hebben op een ernstiger verloop.

Het gaat hier om:

- kinderen jonger dan twee jaar met chronische longaandoeningen
- kinderen jonger dan twee jaar met een congenitale hartafwijking
- kinderen met een gestoord afweersysteem zoals bijvoorbeeld bij leukemie of AIDS
- ex-prematuren die voor de 32e zwangerschapsweek zijn geboren
- zuigelingen jonger dan twee maanden
- zuigelingen met een ademstilstand in de voorgeschiedenis

### Wanneer naar de huisarts?

Zoals gezegd leidt besmetting met het RS-virus vaak alleen tot een milde verkoudheid en is het zelden nodig contact met de huisarts op te nemen. Net als bij griep en verkoudheid bestaat er een verschil in hoe te handelen bij kinderen en volwassenen.

Er zijn situaties waarin het raadzaam is uw huisarts te bezoeken. Afhankelijk van de situatie kunt u een afspraak voor het spreekuur maken of direct de dienstdoende arts bellen voor overleg.

Kinderen

#### *Geen spoed*

- uw kind jonger is dan drie maanden en meer dan 38 graden koorts heeft
- uw kind ouder is dan drie maanden en langer dan drie dagen meer dan 38 graden koorts heeft, en/of
- uw kind jonger is dan twee jaar en last lijkt te hebben van de oortjes, en/of
- uw kind jonger is dan zes jaar en minder dan de helft drinkt van normaal
- uw kind terugkerende koorts van meer dan 38 graden heeft
- De bovenstaande symptomen wijzen mogelijk op een complicatie van de verkoudheid. Het is belangrijk dat uw kind gezien wordt door de dokter, maar het is géén spoedgeval.

#### **Spoed**

- uw kind suf is en niet meer goed reageert op de omgeving, en/of
- uw kind zwak, kreunend huult en niet goed troostbaar is, en/of
- uw kind benauwd is, en/of
- uw kind vlekjes of huidbloedinkjes heeft en daarbij erg ziek is, en/of
- uw kind veel pijn heeft als u bij het verschonen de beentjes omhoog tilt.

De bovenstaande symptomen wijzen mogelijk op een ernstige complicatie van de verkoudheid.

Heeft uw kind andere symptomen die u niet vertrouwt of maakt u zich erg ongerust, dan kunt u natuurlijk ook contact opnemen met uw huisarts.

#### **Wat kunt u zelf doen ?**

Neusdruppels met zout water

Deze zijn vrij verkrijgbaar bij apotheek en drogist en zorgen ervoor dat de neus wat beter doorgankelijk wordt.

## Huismiddelen tegen verkoudheid

Als u verkouden bent, kunnen de volgende huismiddelen uw klachten verlichten.

### Stomen

Door het inademen van warme vochtige lucht kunt u de slijmvliezen wat tot rust brengen. Laat een ketel water koken en giet het water in een grote schaal. Sla een handdoek over uw hoofd en ga vijf tot tien minuten vlak boven de bak hangen. Snuif de stoom op door uw neus en adem uit door uw mond. U kunt het beste niets toevoegen aan het warme water. Menthol en kamille bijvoorbeeld kunnen de slijmvliezen juist irriteren en daardoor averechts werken. N.B. Kijk uit met heet water en stomen bij kinderen!

### Sigarettenrook vermijden.

Rook van sigaretten irriteert de slijmvliezen en kan daardoor de verkoudheid in stand houden. Vermijd daarom rokerige ruimtes en als u zelf rookt overweeg dan te stoppen.

### Middelen tegen keelpijn.

Een vervelende kwaal die zich kan voordoen bij verkoudheid, is keelpijn. Deze pijn kunt u verlichten door te zuigen op waterijsjes, ijsblokjes of dropjes. Dit werkt vaak net zo goed als de zuigtabletten die u in de apotheek en bij de drogist kunt kopen. In recente wetenschappelijke studies zijn aanwijzingen gevonden dat zuigtabletten met zink mogelijk bijdragen tot een wat sneller herstel/zich beter voelen. Twee keer per dag gorgelen met desinfecterend mondwater kan de klachten verminderen. Na het gorgelen moet u de drank uitspuwen en niet doorslikken! Probeer overdag veel koude dranken te nuttigen.

### Middelen tegen oorpijn

Oorpijn kunt u het beste voorkomen door te stomen en/of neusdruppels te gebruiken.

### **Voorkomen is beter dan genezen!**

Voorkomen dat u met het virus in aanraking komt, is moeilijk. In sommige landen dragen verkouden mensen monddoekjes zodat zij anderen niet kunnen besmetten. In Nederland voert dit wat te ver, maar er zijn tal van andere hygiënische maatregelen die u kunt treffen om te voorkomen dat het virus zich verspreidt:

#### *Zorg voor schone handen.*

Het RS-virus wordt voornamelijk overgedragen via besmette voorwerpen. Regelmatig uw handen wassen is daarom belangrijk. Zieken voorkomen daarmee dat zij via voorwerpen anderen besmetten. Gezonden voorkomen zo dat zij worden besmet. Voor deze laatste groep is het ook belangrijk om niet te vaak met de handen de mond en de neus aan te raken want dit bevordert besmetting!

#### *Hoesten en nieses met een doekje voor de mond.*

Het RS-virus verspreidt zich ook voor een klein deel via 'druppelinfectie'. Dat houdt in dat besmetting

plaatsvindt door het inademen van spekseldruppeltjes van iemand die net geniest of gehoest heeft. Dit kunt u voorkomen door niet in de lucht te niesen of te hoesten, maar dat te doen met een doekje voor de mond. Dit kan het beste een papieren zakdoekje zijn dat daarna wordt weggegooid.

#### *Een goede weerstand*

Door uw weerstand goed op peil te houden, verkleint u de kans dat u het RS-virus oploopt, griep krijgt of verkouden wordt. Mocht u toch besmet worden, dan verloopt de verkoudheid minder ernstig en is de kans op complicaties kleiner. U kunt uw weerstand op een goed niveau houden door te letten op de volgende punten.

#### *Goede voeding.*

Het is belangrijk om regelmatig, gezond en gevarieerd te eten. Richtlijnen voor goede voeding kunt u aanvragen bij het Voorlichtingscentrum voor de Voeding. Veel mensen gebruiken vitaminepillen om hun voeding aan te vullen. Bij een goede voeding is dit niet nodig.

#### *Lichaamsbeweging.*

Door voldoende te bewegen bouwt u een goede conditie op. Het hoeft hierbij niet te gaan om topsport. Regelmatig ongeveer vier keer per week een flinke wandeling maken, is genoeg.