

Nieuwsbrief januari 2016

Beste nieuwsbrieflezer,

De eerste weken van het nieuwe jaar zijn al voorbij maar we houden er aan om u nog het allerbeste te wensen in 2016. Een goede gezondheid hoort daar uiteraard bij en we hopen dat we u hierbij kunnen helpen.

Gezonde voeding en voldoende beweging zijn hierbij belangrijk...en die goede voornemens een jaar lang volhouden ook als het eens wat minder goed gaat.

Ons goed voornemen voor het nieuwe jaar is om jullie terug op regelmatige basis een nieuwsbrief te sturen en hier is de eerste!



Nieuw in de apotheek :



Sinds januari bevindt de apotheek zich in blauwe zone en is de duurtijd beperkt tot 30 minuten. Wie geen parkeerkaart heeft kan bij ons een krijgen, vraag er naar.

- Medskin Nutrition : laagcalorische eiwitrijke vervangmaaltijden en snacks om je streefgewicht terug te bereiken na de feestdagen...
- Vitanza : superfood zoals Goji en andere bessen, Maca, cacao,...om je gezonde voeding aan te vullen

Nu in de kijker: "buikgriep"



In de wintermaanden doen meerdere besmettelijke virussen de ronde : verkoudheidsvirussen, het griepvirus maar ook de "buikgriep". Deze aandoening zullen we nader bekijken. Een buikgriep is eigenlijk geen griep maar wordt meestal wel veroorzaakt door een virus, meestal van de groep van de Norovirussen bij volwassenen en Rotavirussen bij kinderen.

Het virus veroorzaakt een ontsteking van de darmwand en als reactie gaan de darmcellen meer vocht afscheiden waardoor de stoelgang dunner en wateriger wordt.

Soms ligt een bacterie aan de oorsprong van een maag-darmontsteking. Een bacteriële infectie is heftiger: veroorzaakt hogere koorts en er kan bloed in de stoelgang voorkomen.

• symptomen :

Je kan last hebben van een algemeen griepig gevoel zoals spierpijn, hoofdpijn en koorts maar er zal nooit keelpijn of zo mee gepaard gaan. Het belangrijkste symptoom is diarree : je moet plotseling vaker en dringender naar het toilet en de stoelgang is dunner en wateriger dan normaal. Dit gaat meestal gepaard met buikkrampen, duizeligheid, misselijkheid en braken. De eetlust vermindert en je voelt je moe en slap.

Diarree gaat meestal vanzelf over na 2 dagen tot 1 week. Voor gezonde volwassenen is een buikgriep ongevaarlijk maar wel hinderlijk.

Voor jonge kinderen, bejaarden en mensen met een verzwakt immuunsysteem moet je alert zijn voor het gevaar van uitdroging.



- Raadpleeg een arts :

- als kinderen jonger dan 2 jaar getroffen worden
- als de buikloop/het braken langer dan 3 dagen aanhoudt
- als de stoelgang bloederig of slijmerig is en gepaard gaat met hoge koorts
- als u steeds moet braken of aanhoudende buikpijn of krampen hebt
- als u tekenen van uitdroging vertoont (aanhoudende dorst, droge mond en ogen, weinig plassen, donkere urine, vermoeidheid, duizeligheid, diepliggende ogen,...)



- Wat kan je zelf doen?

1. Drink veel water op kamertemperatuur en in kleine slokjes. Bouillon, thee of rijstwater zijn ook goed. Vermijd cola, fruitsap of light-dranken, ook sportdrankjes zijn af te raden.
2. Drink ORS-oplossing bij kans op uitdroging ; het verlies aan water, suikers en zouten worden hiermee aangevuld. De suikers en zouten zorgen er ook voor dat het lichaam beter vocht opneemt.
3. Zorg voor een goede hygiëne, de ziekteverwekker kan via ontlasting of speeksel gemakkelijk op anderen overdragen worden. Was vaak en goed de handen, het eet- en drinkgerei en maak het aanrecht, het toilet en het speelgoed regelmatig schoon.
4. Verminderde eetlust is normaal, eet wat je kan en waar je zin in hebt. Begin met kleine hoeveelheden licht verteerbaar voedsel zoals yoghurt (ook goed voor de darmflora als het actieve yoghurt is), beschuit, geroosterd wit brood, witte rijst,... Liever geen fruit of rauwe groenten.



- Geneesmiddelen

Om de symptomen te bestrijden kan je je **darmflora** helpen om sneller gezond te worden met vb. Enterol®, Imutis®, Tasectan®, Tiorfix®,...

Loperamide (Imodium®) zorgt ervoor dat de **darmbeweeglijkheid** vertraagt waardoor de stoelgang vaster kan worden. Loperamide wordt best zo kort mogelijk gebruikt (maximum 2 dagen) en kan pas vanaf 6 jaar. Liefst in combinatie met iets dat de darmflora herstelt.

Braken en misselijkheid kunnen verholpen worden met natuurlijke middelen, meestal op basis van gember zoals Similase®, Antimetil® of Motixx®.

Motilium® of de generische middelen (Domperidone) zijn enkel op voorschrift te verkrijgen en dienen met de nodige voorzichtigheid toegediend te worden.

Zuigelingen worden tegenwoordig vaak gevaccineerd tegen het Rotavirus.

Promoties

- Bodysol actie 2 +1 blijft bestaan!
- Hartmann bloeddrukmeter € 68.12 i.p.v. € 109.00
- Promo-acties bij Vichy, Bioderma, Eucerin, Roger & Gallet,...in korting of gratis extraatjes

Agenda:

- **Skivakantie gepland?** Vergeet uw zonnecrème en lippenbescherming niet ! (Louis Widmer®)
- **Februari** : kortingsactie Furterer
- **Maart** : verwachten we een nieuwe collectie Bota orthopedische pantoffels en schoenen
- **Mei** : kortingsactie op steunkousen



Indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen of op een ander e-mailadres kan u ons steeds een mailtje sturen. Hebt u familie of vrienden die ook graag op de hoogte blijven, geef dan gerust hun e-mailadres door. Vind ons leuk op Facebook en blijf steeds op de hoogte van de laatste nieuwsjes.