

Alles over de luchtwegen





☰ Inhoudsopgave

1 De luchtwegen algemeen

2 Verkoudheid en oorzaken

3 Neusverkoudheid

4 Slaaf van je neus? Kies voor een natuurlijke oplossing

5 Het belang van een vochtig neusslijmvlies

6 Van verkoudheid naar bijholteontsteking

7 Hoesten

8 Hoesten als klacht

9 Lichte kriebel

10 2 types hoest

10a Kriebelhoest en droge hoest

10b Vastzittende hoest

11 A.Vogel Hoestsprays

12 Pijnlijke keel

13 Tips bij een pijnlijke keel

14 Natuurlijke hulp voor de keel

15 Persoonlijk advies op maat

16 Einde van de theorie



1. De luchtwegen algemeen

'Luchtwegen' is de verzamelnaam van o.a. de gebieden vanaf neus, bijholten en mond zoals de luchtpijp en longblaasjes. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de bovenste luchtwegen en de onderste luchtwegen.

De in het hoofd van de mens liggende ademhalingsorganen worden de bovenste luchtwegen genoemd. Hiertoe behoren de neus en de keel. Tot de onderste luchtwegen behoren alle onderdelen van de luchtwegen en longen die zich onder de stembanden bevinden.





2. Verkoudheid en oorzaak

Bij een verkoudheid is er sprake van een infectie van de bovenste luchtwegen. Een klassieke verkoudheid verloopt in fasen.

Het virus komt binnen via de neus en gaat via het snot naar de neuskeelholte. Het slijmvlies in de neuskeelholte is erg gevoelig voor het verkoudheidsvirus. Daardoor ontstaat een verkoudheid meestal daar, wat resulteert in een pijnlijk of rauw gevoel in de neuskeelholte. Daarna breidt de infectie zich uit naar de voorzijde van de neus. Resultaat? Snotteren en een verstopte neus, een pijnlijke keel en hoesten. In sommige gevallen zijn ook de stembanden ontstoken waardoor heesheid ontstaat.

Wanneer je weerstand laag is, ben je vatbaarder voor virussen en bacteriën. We worden vaker verkouden in het najaar doordat we dan meer tijd nabij anderen doorbrengen, in slecht geventileerde ruimtes. Ook zijn er in die periode simpelweg meer verkoudheidsvirussen en is de kans dus groter dat deze je te pakken krijgen.

Volwassenen zijn gemiddeld 3 keer per jaar verkouden. Kinderen kunnen soms wel 12 keer per jaar verkouden worden, zeker als ze naar de crèche of naar school gaan.



3. Neusverkoudheid

Je neus reinigt, bevochtigt en verwarmt ingeademde lucht. Daarnaast heeft deze ook een beschermende functie en dan met name het slijm in de neus. Dit vangt ziekteverwekkers op en voert ze vervolgens via de keel af naar de maag waar ze niet kunnen overleven door het aanwezige zoutzuur.

Als je weerstand niet voldoende is, kan je toch verkouden worden. Snotteren en een verstopte neus zijn het gevolg.



4. Slaaf van je neus? Kies voor een natuurlijke oplossing

De verkoudheidsklacht die door velen als het meest vervelend wordt ervaren, is een verstopte neus. Bij een verstopte neus is het aangenaam om je neus snel weer open te hebben, zodat je weer vrij kan ademen.

Veel neussprays bevatten Xylometazoline. Ze maken je neus vrij, maar beschadigen het neusslijmvlies. Daarom wordt afgeraden ze langer dan 5 dagen te gebruiken. Het gevolg is anders dat je neusslijmvlies niet meer ontzwellt zonder het gebruik van een spray. En dan ben je er dus aan verslaafd.

Cinuforce neusspray + menthol van A.Vogel is lief voor je neus en 100% natuurlijk. Deze beschadigt het neusslijmvlies niet, werkt snel en kan veilig langdurig gebruikt worden.



- Bij neusverkoudheid
- Ontzwellende werking in de neus
- Zacht voor het neusslijmvlies
- Kan veilig langdurig gebruikt worden
- Geen verslavende werking
- Werkt snel
- 100% natuurlijk

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk



5. Het belang van een vochtig neusslijmvlies

Zoals aangegeven reinigt, bevochtigt en verwarmt de neus ingeademde lucht. Daarom is de binnenzijde van de neus bekleed met een slijmvlies boordevol klieren die slijm produceren. Dat slijm filtert de ingeademde lucht. Wie last heeft van uitgedroogd neusslijmvlies is daardoor onvoldoende beschermd tegen bacteriën en virussen. Wanneer het neusslijmvlies uitgedroogd is, zorgt dat voor een droog en trekkerig gevoel in de neus. Deze uitdroging kan komen door droge lucht (airco), allergieën, medicatiegebruik, neusverkoudheden,...

De A.Vogel Cinuforce neusspray voor droog neusslijmvlies en korstjes pakt het probleem doeltreffend aan! De 100% natuurlijke spray bevochtigt de neusholtes langdurig, versoepelt korstjes en verdunt ingedikt slijm. Ook bij bloedeuzen als gevolg van beschadigd neusslijmvlies biedt de spray uitkomst.

- Bevochtigt de neusholtes langdurig
- Versoepelt korstjes en verdunt ingedikt slijm
- Ook bij bloedneuzen als gevolg van beschadigd neusslijmvlies
- Kan veilig langdurig gebruikt worden
- Geen conserveringsmiddelen
- Geschikt voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven
- 100% natuurlijk





6. Van verkoudheid naar bijholteontsteking

Gemiddeld zijn we dus drie keer per jaar verkouden. Meestal nemen de klachten na enkele dagen af. Houdt de verkoudheid langer aan, dan kunnen bijholteproblemen ontstaan. Daarbij zwelt het slijmvlies in de neus zo op dat de neusholtes afgesloten raken. Hierdoor kunnen de trilhaartjes het stof, slijm en vreemde micro-organismes niet meer naar de neusholtes afvoeren. De vreemde micro-organismes in de holtes krijgen zo de kans zich te vermenigvuldigen waardoor er problemen in de holtes kunnen ontstaan.

Je herkent een bijholteprobleem aan een hevig bonzend hoofd, boven of achter de ogen een vervelend gevoel, een drukkend gevoel bij de holten (vooral bij het vooroverbuigen), een verstopte neus of een geelgroene afscheiding uit de neus en een hogere lichaamstemperatuur. Om bijholteproblemen en andere complicaties te voorkomen moet elke (neus)verkoudheid serieus genomen worden. Hoe korter de verkoudheid duurt, hoe kleiner de kans op bijkomende problemen.



7. Hoesten

Iedereen hoest wel eens. Niet zo gek ook, want hoesten is een natuurlijke reactie van ons lichaam om onze luchtwegen slijmvrij te houden. Als er iets 'onbedoelds' (stof, slijm, water, ...) in de luchtpijp komt, dan wilt het lichaam dit zo snel mogelijk verwijderen. Een gezonde reflex want door te hoesten worden longen en luchtwegen schoongehouden, waardoor de ademhaling optimaal kan plaatsvinden.

Gemiddeld hoest een mens één tot twee keer per uur om de luchtwegen vrij te houden.



8. Hoesten als klacht

Hoesten is dus meestal zinvol, maar lang niet altijd. Soms zit er een irritatie in de keel die onze hersenen registreren als 'iets wat er niet thuishoort' en wordt ons lichaam aangespoord dit door middel van hoesten te verwijderen. In extreme situaties tot wel 794 keer per dag, blijkt uit onderzoek. Dit hoesten is vreselijk vermoeiend en kan zelfs tot slapeloze nachten leiden.

Hoesthoogseizoen

Het 'hoesthoogseizoen' valt jaarlijks in de maanden september tot en met maart. Niet dat er in andere maanden niet wordt gehoest, maar de genoemde maanden vormen een hoestpiek.



9. Lichte kriebel

Soms heb je geen last van hoestbuien, enkel van een lichte kriebel in de keel. In dat geval is het wel prettig om de keel en luchtwegen wat te verzachten. Dat kan met Santasapinasiroop van A.Vogel. Het bevat de actieve ingrediënten honing en Picea excelsa. De honing brengt een beschermlaagje aan in de keelholte en Picea excelsa werkt verzachtend.

- Verlicht kriebel in de keel
- Direct verzachtende siroop
- Beschermt de keel
- Geschikt voor kinderen vanaf 1 jaar
- Geschikt voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven
- 100% natuurlijk





10. 2 Types hoest

Hoest kunnen we onderscheiden in 2 types: productieve en niet-productieve hoest.

Bij productieve hoest komt er slijm mee. In dat geval is de hoest een effectieve reactie om overtollig slijm uit de longen en luchtwegen te verwijderen en de ademhaling te vergemakkelijken. Dit kennen we beter als hoesten bij vastzittend slijm.

Bij niet-productieve hoest wordt geen slijm opgehoest. Het vele hoesten kan een irritatie of ontsteking van de keel en luchtwegen veroorzaken die de hoest in stand houdt. Dit kennen we als de droge hoest of kriebelhoest.





10a. Droge hoest of kriebelhoest

Bij droge hoest of kriebelhoest is er geen sprake van slijm in de keel. Er is enkel een vervelend kriebelend of prikkelend gevoel aanwezig, dat de neiging ontlokt om te hoesten. In eerste instantie verlicht het hoesten de keel, maar doordat er geen slijm aanwezig is heeft het vaak een averechts effect: de irritatie neemt toe. Dit is niet alleen hinderlijk, maar ook pijnlijk en vermoeiend als het hoesten blijft aanhouden.





10b. Vastzittende hoest

In tegenstelling tot kriebelhoest en droge hoest is er bij vastzittende hoest sprake van taai, vastzittend slijm in de keel en luchtwegen. Waar hoesten normaal gesproken dé manier is om de luchtwegen te reinigen, heeft dit bij vastzittend slijm amper effect. De hoestprikkels blijven aanwezig omdat er weinig tot geen slijm wordt opgehoest. 's Nachts lig je ervan wakker en in de ochtend moet je extra veel slijm ophoesten om de luchtwegen weer vrij te maken.





11. A.Vogel Hoestsprays

A.Vogel Hoestspray bij droge hoest en kriebelhoest

A.Vogel Hoestspray bij droge en kriebelhoest legt een beschermend filmlaagje in de keel. De spray werkt snel hoeststillend en verzachtend.

- Beschermt de slijmvliezen tegen (verdere) irritatie
- Helpt snel en effectief
- Makkelijk mee te nemen
- Geeft geen gewenning en maakt niet suf
- 100% natuurlijk

A.Vogel Hoestspray bij vastzittende hoest

De A.Vogel Hoestspray bij vastzittende hoest verdunt het vastzittende slijm waardoor het makkelijker kan worden opgehoest. De spray werkt snel hoeststillend en verzachtend.

- Maakt vastzittend slijm los
- Helpt snel en effectief
- Makkelijk mee te nemen
- Geeft geen gewenning en maakt niet suf
- 100% natuurlijk





12. Pijnlijke keel

Een pijnlijke keel kan veel oorzaken hebben: roken, veel door de mond ademen, een verkeerd gebruik van de stem, ... Maar ook vreemde micro-organismen zorgen voor heel wat ongemak in de keel. Nadat de infectie de neusholte heeft bereikt, kan deze zich verder verspreiden naar de keelholte. Daar ontstaat een ontsteking met een pijnlijke keel als gevolg. De keel is droog, gezwollen en slikken is pijnlijk. Eten, praten, slikken ... Je wilt het allemaal liefst zoveel mogelijk vermijden. Dat gaat natuurlijk niet, dus kan je er maar beter zo snel mogelijk van verlost zijn.



13. Tips bij een pijnlijke keel

Wanneer je problemen hebt met de keel kan je best volgende voedingstips in acht nemen:

- Drink geen zoete melkproducten: het houdt het slijm in de keelholte vast. Zure zuivelproducten kunnen wel: karnemelk, yoghurt, kwark.
- Verbeter de weerstand door salades met mierikswortel (een beetje, geraspt), waterkers, tuinkers en/of Oost-Indische kers te eten.
- Drink kruidenthee met tijm, salie, jeneverbes, guldenroede en peterselie, gezoet met wat honing.



14. Natuurlijke hulp voor de keel

Er zijn van die momenten dat de keel wel wat extra aandacht kan gebruiken. Op dat soort momenten kun je je keel verzachten met een natuurlijke siroop of met druppels. A.Vogel Keelspray is zeer geschikt om de keel(holte) tot rust te brengen.

De 100% natuurlijke A.Vogel Keelspray is speciaal ontwikkeld voor het verzachten van de keel(holte). Het middel bevat Echinacea purpurea en Salvia. Door de handige doseerspray – die de vloeistof direct brengt op de plek waar dat nodig is – is de keelspray bijzonder gebruiksvriendelijk.

- Handige doseerspray
- Helpt snel de keel te verzachten
- Stimuleert de natuurlijke afweer
- Ook geschikt voor kinderen in aangepaste dosering
- 100% natuurlijk





15. Persoonlijk advies op maat

Bij het A.Vogel informatiecentrum kun je terecht met al je vragen over de A.Vogel producten. Natuurlijk kun je hier terecht als je wilt weten welk A.Vogel product je bij een specifieke gezondheidsklacht het beste kunt gebruiken. Je kunt bellen, mailen of een briefje schrijven. Als je belt krijg je Marina van de A.Vogel informatielijn aan de lijn. Zij staat je met plezier te woord en geeft je graag advies. A.Vogel informatielijn op telefoonnummer 013/ 35 89 40.

- Bel of mail
- Persoonlijk advies
- Altijd snel antwoord



16. Einde van de theorie


Je hebt het einde van deze e-cursus bereikt.
Met alle informatie die je gekregen hebt kun
je nu aan de slag met de test.



Test je kennis
Volg de test!

Vragen?

Heb je naar aanleiding van deze cursus nog vragen
over de luchtwegen? Bel dan gerust met de A.Vogel
Informatielijn op 013/35 89 40 tijdens de kantoor-
uren. We staan je graag te woord. Je kan met je
vragen ook terecht op onze Facebookpagina

 www.facebook.com/avogelbe

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk