Neusspray af!

In een mum van tijd bieden ontzwellende neussprays of –druppels soelaas bij verstopte neuzen. Weinig geneesmiddelen werken zo snel. Enkele puffs of druppels volstaan om je weer vrij te laten ademen. Een opluchting! Hoe dan ook mag je deze producten niet langer dan een week gebruiken. Wat als je dat wel doet en hoe geraak je er dan vanaf?

Hoe werkt een neusspray?

Ontzwellende neussprays of –druppels bevatten **nafazoline, efedrine, oxymetazoline, xylometazoline** of **tramazoline.** Deze stoffen komen op je neusslijmvlies terecht. Daar 'knijpen' ze de bloedvaten samen. Je neusslijmvlies wordt dunner en zo lukt ademhalen door de neus weer makkelijker. Als het uitgewerkt is, zullen de bloedvaten opnieuw verwijden en je neusslijmvlies zwelt terug op.

Maximum één week?

Volg de raad van je apotheker en gebruik deze producten niet te lang (maximum één week). Overmatig gebruik kan immers leiden tot een toename van de neusverstopping. Net het omgekeerde effect! Gebruik je deze producten toch langer? Dan heb je grotere hoeveelheden nodig en beland je, vaak onbewust, in een vicieuze cirkel.

Is er een probleem?

- Heb je altijd neusspray in huis?
- Gebruik je overdag en 's nachts neusspray?
- Ga je nooit van huis zonder neusspray mee te nemen?



Herken je jezelf in deze uitspraken? Heb je het gevoel dat je niet zonder kan? Wees gerust, je bent niet alleen. Het komt vaker voor dan je denkt.

Ik wil stoppen!

Stoppen met het gebruiken van neussprays is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je weet wat je te wachten staat: een verstopte neus, slecht slapen ... Stop daarom niet tijdens een drukke werkweek! Vraag de steun van je directe omgeving, je apotheker en je arts.



Hoe ga je te werk?

Er bestaan verschillende mogelijkheden om te stoppen. Vraag raad aan je huisarts of je apotheker. Geef niet op wanneer één van deze methoden bij jou niet werkt en/of te zwaar is. Volhouden is de boodschap. Het zal je zeker lukken.

1. Stop meteen.
Je stopt gewoon met het gebruik van de neusspray. Dit is de moeilijkste manier, die veel discipline vereist. De dagen daarna zal je veel last hebben van een verstopte neus en moeilijk kunnen ademen. Je neusslijmvlies zal na enkele dagen dunner worden en ademhalen wordt weer makkelijker.

2. Stop per neusgat.
Gebruik slechts in één neusgat neusspray. Dit neusgat zal openblijven, waardoor ademen eenvoudiger is. Na een week is het neusslijmvlies in het andere neusgat dunner geworden. Stop nu volledig met de neusspray.

3. Stop gradueel.
Gradueel stoppen kan ook, maar verlies je doel niet uit het oog. Je wilt immers volledig stoppen!

- Verminder het aantal verstuivingen per dag.
- Verdun de neusspray met fysiologisch water (een zoutoplossing).
- Gebruik een neusspray met een lagere concentratie.

4. Hulpmiddeltjes nodig?
Er bestaan hulpmiddelen, op voorschrift, die je helpen om door deze moeilijke periode te komen. Dit zijn neussprays met corticosteroïden. Corticosteroïden werken ontstekingsremmend en voorkomen zwelling van het neusslijmvlies. Belangrijk weetje: deze geneesmiddelen werken pas na een paar dagen. Je arts kan ook een corticosteroïd voorschrijven dat je via de mond moet innemen. Vraag je arts om raad!

Voorkom terugval!

Het risico om te hervallen ligt steeds op de loer, zeker als je verkouden bent. Enkele tips om dit te voorkomen:

- Verwijder alle neussprays uit je huis, auto, handtas ...
- Gebruik fysiologisch water om je neus overvloedig te spoelen.
- Heb je het moeilijk? Praat erover met je arts en/of apotheker.

In volgende geneesmiddelenwijzer:
→ Acne

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman – Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting KULeuven
D/2012/3286/03
Redactie en realisatie: KAVA

CNK 2941-961