

# Verstopte neus, zwellling & hoofdpijn

*Wat kan je doen als  
alles dichtzit in je hoofd?*



**Vind dag  
en nacht  
verlichting**

## Zit alles dicht daarboven?

Een **verstopte neus?**  
**Gezwollen neusslijmvliezen?**  
 En soms nog **hoofdpijn** ook?

We hebben er allemaal wel eens last van. De klachten zijn meestal van voorbijgaande aard, maar kunnen wel aardig wat ongemak veroorzaken.



## Hoe raakt je neus verstopt?

Een verstopte neus kan uiteenlopende oorzaken hebben: een **klassieke verkoudheid**, een **allergische reactie**, overgevoeligheid voor **externe prikkels** zoals stof, rook, bepaalde geuren of temperatuurswisselingen...

Het slijmvlies in je neusholte raakt geïrriteerd, zwelt en produceert **veel meer slijm** (snot) dan normaal.

De **trilhaartjes** die het vocht naar buiten moeten brengen kunnen de toevloed niet meer aan. Het slijm **hoopt zich op** en je neus raakt verstopt. Die verstopte neus bemoeilijkt je ademhaling en kan je nachtrust verstoren.

Een neusspray (bv. NasaSinutab® spray) heeft meteen een bevrijdend effect. Vermijd echter langdurig gebruik.

## Soms komen er druk en hoofdpijn er bovenop

Gezwollen neusslijmvliezen zorgen vaak ook voor druk, ongemak en hoofdpijn. Zo'n **verstopte neus met zwelling en hoofdpijn** is meestal het gevolg een **verkoudheid**. Het lijkt dan wel alsof alles dichtzit daarboven. De verkoudheid zélf wordt veroorzaakt door **een virus** dat door je immuunsysteem moet overwonnen worden. Het is op zich een onschuldige aandoening waarvoor je niet in bed hoeft te blijven. Maar werken en functioneren met een verstopte neus en hoofdpijn is geen pretje. Je kunt ondertussen wel een middel nemen om de **symptomen** te helpen verlichten (bv. Sinutab® tabletten).

**Sinutab®** is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 12 jaar of bij hoge bloeddruk. 1 à 2 tabletten, 2 tot 3 keer per dag. Maximum 5 dagen na elkaar gebruiken.

**NasaSinutab® spray** (xylometazoline) is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 7 jaar of bij hoge bloeddruk. Maximum 5 dagen na elkaar en niet meer dan 4 maal per dag gebruiken.

**Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw apotheker.**

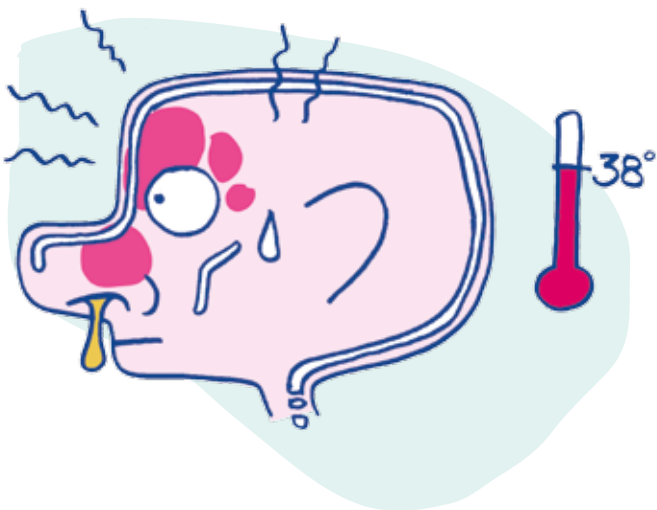
© 2015 Johnson & Johnson Consumer N.V. BE/SI/15-1568

## Een verstopte neus is nog geen sinusitis

Bij een sinusitis (of bijholteontsteking) raakt opgehoopt slijm ontstoken en vullen de bijholten zich met etterend snot. Er is pas sprake van een heuse sinusitis als:

- De neusafscheiding etterig en gekleurd is
- Je langer dan drie dagen meer dan 38°C koorts hebt
- Je een doffe, kloppende pijn voelt die uitstraalt naar ogen, oren of kaken
- De pijn toeneemt bij niezen of voorover buigen
- Je niet goed meer kan ruiken
- De klachten langer dan twee weken duren

**Raadpleeg je arts als je twijfelt!**



## Tips om je klachten te verlichten

- Als je neus geblokkeerd is, probeer dan niet voortdurend te snuiten: dat zal de verstopping alleen maar erger maken.
- Beweeg, loop, spring... fysieke activiteit bevordert het vrijmaken van je neus.
- Vermijd airconditioning en koude of rokerige ruimtes.
- Een luchtbevochtiger in huis voorkomt te droge lucht en kan helpen om je neus vrij te houden.
- Drink zoveel mogelijk: vloeistof maakt het neusslijm dunner. Warme thee, soep of bouillon zijn prima geschikt.
- Leg warme of koude kompressen op je voorhoofd en kaakbeen.
- Gebruik fysiologisch water onder de vorm van druppels of spray om de neus te spoelen en de slijmen te verdunnen.
- Stoom inademen kan verlichting brengen: leg een handdoek over je hoofd en adem diep in boven een kom met heet water. Eventueel kan je eucalyptus of menthol aan het water toevoegen. Deze methode is echter niet geschikt voor kinderen onder de zes jaar.
- Vermijd alcohol, want dat doet de neusslijmvliezen opzwellen en verergert je klachten.



# Sinutab<sup>®</sup> bevrijdt hoofd en neus

## Enkel last van een verstopte neus?

**NasaSinutab<sup>®</sup> spray** bevrijdt de neus al na 5 minuten en kan tot 12 uur werken. Geschikt om 's avonds te gebruiken zodat je 's nachts vrij kunt ademen.

- Voor volwassenen en kinderen vanaf 7 jaar.
- 1 verstuiving, maximum 4 keer per dag.
- Maximum 5 dagen na elkaar gebruiken.



NasaSinutab<sup>®</sup>spray (xylometazoline) is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 7 jaar of bij hoge bloeddruk. Maximum 5 dagen na elkaar en niet meer dan 4 maal per dag gebruiken. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw apotheker. © 2015 Johnson & Johnson Consumer N.V. BE/SI/15-1568

## Verstopte neus met zwelling en hoofdpijn?

**Sinutab<sup>®</sup> tabletten** combineren een ontzwellende én een pijnstillende stof. Ze maken niet alleen de neus vrij maar verlichten ook de pijn.

- Voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar.
- 1 tot 2 tabletten, 2 tot 3 keer per dag.
- Maximum 5 dagen na elkaar gebruiken.



Sinutab<sup>®</sup> is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 12 jaar of bij hoge bloeddruk. 1 à 2 tabletten, 2 tot 3 keer per dag. Maximum 5 dagen na elkaar gebruiken. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw apotheker. © 2015 Johnson & Johnson Consumer N.V. BE/SI/15-1568



Lees meer op [www.sinutab.be](http://www.sinutab.be)

*Johnson & Johnson*  
CONSUMER NV