

Verstopte neus, zwellings & hoofdpijn

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



**Vind dag
en nacht
verlichting**

Zit alles dicht daarboven?

Een **verstopte neus?**
Gezwellen 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.

Probeer eerst de neus te spoelen met een zoutoplossing en gebruik NasaSinutab® pas indien dit onvoldoende helpt.

Een neusspray (bv. NasaSinutab® spray) heeft een snel bevrijdend effect. Vermijd echter gebruik langer dan 5 opeenvolgende dagen.

Soms komen er druk en hoofdpijn bovenop

Gezwellen neusslijmvliezen zorgen vaak ook voor druk, ongemak en hoofdpijn. Zo'n **verstopte neus met zwelling en hoofdpijn** is meestal het gevolg van een **verkoudheid**. Het lijkt dan wel alsof alles dichtzit daarboven. De verkoudheid zelf 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 geneesmiddel nemen om de **symptomen** te helpen verlichten (bv. Sinutab® tabletten).

Sinutab® (paracetamol, pseudoefedrinehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar of bij hoge bloeddruk. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en de borstvoeding. Niet langer dan 3 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies.

NasaSinutab® spray (xylometazolinehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 7 jaar, bij hoge bloeddruk, tijdens de zwangerschap en borstvoeding. Niet langer dan 5 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Probeer eerst de neus te spoelen met een zoutoplossing en gebruik NasaSinutab pas indien dit onvoldoende helpt.

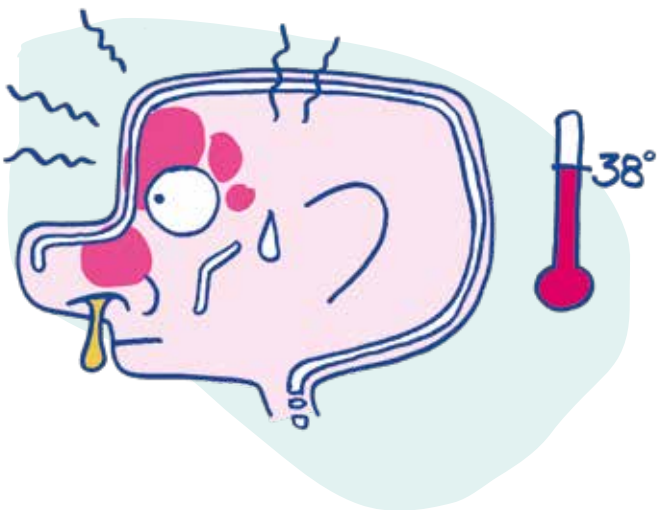
Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.
 © 2020 Johnson & Johnson Consumer NV - BE-SI-2000005

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 je last hebt van volgende klachten:

- Neusloop, verstopte neus of niezen.
- Neusafscheiding, die aanvankelijk waterachtig is en later dikker en gekleurd kan zijn.
- Een mogelijke doffe, kloppende pijn die zich uitstraalt naar ogen, oren of kaken.
- De pijn kan toenemen bij niezen of voorover buigen.
- Bij ernstige infectie is eventueel ook koorts mogelijk
- Meestal geneest sinusitis binnen de 3 weken.

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 zeer 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.
- Vermijd alcohol, want dat doet de neusslijmvliezen opzwellen en verergert je klachten.



Sinutab[®] bevrijdt hoofd en neus

Enkel last van een verstopte neus?

NasaSinutab[®] spray bevrijdt je neus wanneer je last hebt van een verkoudheid met een overvloedige afscheiding van dun, vloeibaar slijm.

- Voor volwassenen en kinderen vanaf 7 jaar.
- 1 verstuiving, maximum 3 keer per dag.
- Maximum 5 dagen na elkaar gebruiken.
- Bevrijdt de neus al na ongeveer 5 minuten en kan tot 12 uur werken.



NasaSinutab[®] spray (xylometazolinehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 7 jaar, bij hoge bloeddruk, tijdens de zwangerschap en borstvoeding. Niet langer dan 5 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Probeer eerst de neus te spoelen met een zoutoplossing en gebruik Nasasinutab pas indien dit onvoldoende helpt. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2020 Johnson & Johnson Consumer NV - BE-SI-2000005

Verstopte neus met zwelling en hoofdpijn?

Sinutab[®] en Sinutab[®] Forte 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.
- Sinutab[®]: 1 tot 2 tabletten, 2 tot 3 keer per dag.
Sinutab[®] Forte: 1 tablet, 2 tot 3 keer per dag.
- Maximum 5 dagen gebruiken.
- Geen gebruik langer dan 3 dagen zonder geneeskundig advies.



Sinutab[®] en Sinutab[®] Forte (paracetamol, pseudoefedrinehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar of bij hoge bloeddruk. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en de borstvoeding. Niet langer dan 3 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2020 Johnson & Johnson Consumer NV - BE-SI-2000005

Verstopte neus met allergie symptomen?

Rhinosinutab® tabletten werken niet alleen ontzwellend, maar bevatten ook een stof die inwerkt op allergische reacties, zoals een verstopte neus, niezen, neusloop en jeuk van de neus en de ogen.

- Voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar.
- 1 tablet, 2 keer per dag.
- Maximum 2 à 3 weken gebruiken.
- Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies.



Rhinosinutab® (cetirizinedihydrochloride, pseudoefedrinehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar of bij hoge bloeddruk. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en de borstvoeding. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.
© 2020 Johnson & Johnson Consumer NV - BE-SI-2000005



Lees meer op www.sinutab.be

Johnson & Johnson
CONSUMER HEALTH