

# Inleiding

## WAAROM EEN BOEKJE OVER ZIEK ZIJN?

Iedereen is wel eens ziek of voelt zich niet lekker. In dit boekje vind je informatie over een aantal bekende ziektes. Bijvoorbeeld griep, verkoudheid en diarree. Je leest wat je voelt als je ziek bent. En wat je moet doen om weer beter te worden.

Het is goed om te weten wat er met je lichaam gebeurt als je ziek bent. Je wordt dan niet bang als je je niet lekker voelt. Veel klachten gaan na een paar dagen vanzelf weer over. Gaan je klachten niet vanzelf weg? Dan is het verstandig om je huisarts te bellen. In dit boekje lees je wat een huisarts allemaal voor je kan doen.



## Samenvatting

Griep en verkoudheid zijn vervelende ziektes. Maar ze zijn niet ernstig. De meeste klachten gaan na een paar dagen vanzelf weer over. In dit boekje lees je hoe het komt dat je ziek wordt. En wat je kunt doen om snel weer beter te worden.

# Waarvan word je ziek?

## LICHAMELIJKE KLACHTEN

Soms voel je je plotseling niet lekker. Van het ene op het andere moment heb je lichamelijke klachten. Hoe dat komt? Meestal door bacteriën of door een virus.

## BACTERIËN

Bacteriën zijn piepkleine beestjes. Ze zitten overal om ons heen. En je kunt ze met het blote oog niet zien. Van sommige bacteriën kun je ziek worden. Bijvoorbeeld van bacteriën in bedorven eten en drinken. Bacteriën kunnen je lichaam binnenkomen via je mond, je neus, of via een wondje.

## VIRUS

Een virus zweeft door de lucht en komt door je mond of neus in je lichaam. Van een virus krijg je bijvoorbeeld griep of een verkoudheid. Stel, je zit dicht naast iemand die verkouden is. In de adem van deze persoon zit een virus met verkoudheid. Adem je dezelfde lucht in? Dan kun je het virus binnenkrijgen. En dan word jij ook verkouden.



IS HET VERSTANDIG OM UIT EEN BEKER TE DRINKEN  
VAN IEMAND DIE VERKOUDEN IS?

## ZOENEN

Je kunt ziek worden door iemand te zoenen die griep heeft. Of die verkouden is. De virussen in de mond van een zieke komen namelijk tijdens het zoenen in jouw mond. Wees dus voorzichtig met het zoenen van zieke mensen.

## WEERSTAND

Je lichaam beschermt je tegen allerlei ziektes. Dat doet je lichaam door stoffen te maken die een ziekte bestrijden. Een ander woord voor deze bescherming is: weerstand. Gezonde mensen hebben veel weerstand tegen ziektes. Ze worden minder snel ziek dan mensen met weinig weerstand.

Je weerstand wordt minder door bijvoorbeeld roken en ongezonde voeding. Maar ook door te lang in natte kleding te lopen. Door de kou vermindert dan je weerstand.

## Samenvatting

Iemand met griep of een verkoudheid kan zijn ziekte aan jou doorgeven. Wees daarom voorzichtig met het zoenen van zieke mensen.

# Hoe merk je dat je ziek bent?

## HOOFDPIJN

Wanneer ben je zo ziek dat je thuis moet blijven? Ieder mens geeft op deze vraag een ander antwoord. De een gaat met hoofdpijn gewoon naar z'n werk of naar school. Terwijl iemand anders zich ziek meldt bij een beetje keelpijn.

## LICHAAM

Ben je ziek? Dan voelt je lichaam anders dan normaal. Je hebt bijvoorbeeld keelpijn. Zo laat je lichaam merken dat er iets aan de hand is. Het is daarom goed om naar je lichaam te luisteren.

Als je ziek bent kun je dat aan verschillende dingen merken. Bijvoorbeeld:

- **Pijn in je hoofd.** Je hebt een zeurende of stekende pijn in je hoofd.
- **Duizelig.** Je bent draaierig. Of je hebt een licht gevoel in je hoofd.
- **Moe.** Je bent moe en lusteloos en je hebt geen idee hoe dat komt.
- **Warm en koud.** Je hebt het plotseling erg warm en je zweet. Of je rilt juist van de kou. Zelfs met een warme trui aan.
- **Misselijk.** Je buik doet pijn en je bent misselijk. Je hebt geen zin in eten.
- **Diarree.** Je moet veel vaker naar de wc dan normaal. En je ontlasting is dun. Of je hebt door een verstopping juist moeite om naar de wc te gaan.
- **Uitslag.** Je huid ziet er niet goed uit. Je hebt uitslag, bultjes of rode vlekken op je lichaam. Soms jeuken ze ook.



HEB JE WEL EENS LAST VAN HOOFDPIJN?  
WAT DOE JE DAN?

Je hoeft niet meteen ziek te zijn als je last hebt van deze dingen. Iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Of is een beetje misselijk. Vaak gaan deze klachten na 1 of 2 dagen vanzelf weer over. Gaan de klachten niet vanzelf over? Dan is dat een teken dat er echt iets met je aan de hand is.



#### **TIP**

Heb je last van een beginnende keelpijn? Dan kun je het beste gorgelen met zout water. Los een theelepel keukenzout op in een groot glas water. Daarmee gorgelen en weer uitspugen. Je kunt ook een middeltje kopen bij de apotheek.

## **Samenvatting**

Je merkt aan je lichaam dat er iets aan de hand is. Je voelt je bijvoorbeeld misselijk of duizelig. Je hebt pijn in je hoofd. Of je huid ziet er anders uit dan normaal. Het is verstandig om je lichaam goed in de gaten te houden.

# Ziektes die vaak voorkomen

## NIET GEVAARLIJK

Griep, diarree en verkoudheid. Het zijn ziektes die vaak voorkomen. Ze zijn meestal niet gevaarlijk. Iedereen heeft ze wel eens en de klachten gaan meestal vanzelf weer over.

## GRIEP

Griep begint vaak plotseling met koorts en koude rillingen. Alles aan je lichaam doet pijn. Vooral je keel, hoofd, armen en benen. Bij griep moet je veel drinken. En rust nemen. En voorkomen dat je afkoelt. Vraag advies aan je huisarts als je meer wilt weten over de behandeling van griep.

## WAT VOEL JE VERDER BIJ GRIEP?

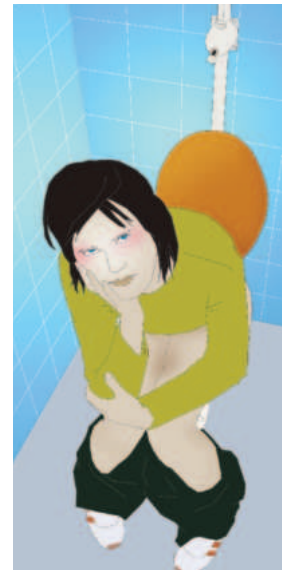
- Hoofdpijn.
- Loopneus.
- Spierpijn.
- Snel moe en uitgeput.
- Droge hoest zonder slijm.

## DIARREE

Bij diarree is je ontlasting waterig en dun. Je moet vaker naar de wc dan normaal. Vaak heb je ook kramp en pijn in je buik. Bij diarree is het belangrijk dat je veel drinkt. Anders droog je uit. Je krijgt diarree als je bijvoorbeeld iets eet of drinkt wat bedorven is.

## VERKOUDEHEID

Verkoudheid is een ontsteking in je neus en keel. Meestal gaat het na 1 tot 3 weken vanzelf over.



HEB JE WEL EENS LAST GEHAD VAN DIARREE?  
WAT HAD JE TOEN GEGETEN?

## WAT VOEL JE BIJ VERKOUDEID?

- Verstopte neus.
- Niezen.
- Hoesten.
- Keelpijn.
- Hese stem.

## HOE KRIJG JE GRIEP EN VERKOUDEID?

Je krijgt deze ziektes door een virus. Het virus verspreidt zich door de lucht. Je kunt het virus krijgen als je met iemand zoent die ziek is. Of als je de lucht inademt van iemand die hoest.

## KOORTS

Griep gaat vaak samen met koorts. Koorts is een teken van je lichaam dat je ziek bent. Bij koorts is de temperatuur van je lichaam hoger dan normaal. Je voelt warm aan en je zweet veel. Door het zweten verlies je veel vocht. Het is dan ook belangrijk om veel water of thee te drinken.

## TIPS

- Je **verkoudheid** wordt minder als je neusspray gebruikt. Je koop deze spray bij de drogist of apotheek.
- Er zijn geen medicijnen tegen **griep**. Je kunt wel iets slikken tegen de pijn en de koorts. Bijvoorbeeld paracetamol. Dat is een pijnstiller.



## Samenvatting

Griep en verkoudheid zijn bekende ziektes. Ze gaan vanzelf weer over. Zorg er wel voor dat je veel drinkt.