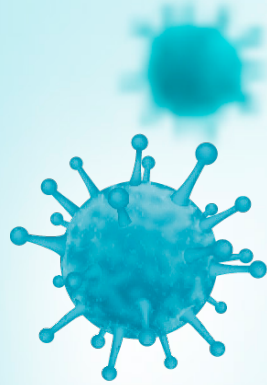


Verkoudheid of griep?



NIET ELK VIRUS IS EVEN SLIM

Experts aan het woord



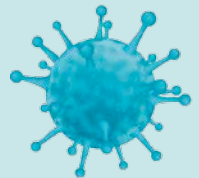
HUUB SAVELKOUL (1956) is hoogleraar Immunologie en hoofd van de afdeling Celbiologie en Immunologie bij Wageningen Universiteit. Hij is lid van de Gezondheidsraad.



RON FOUCHIER (1966) is bijzonder hoogleraar Moleculaire Virologie aan het Erasmus MC in Rotterdam, waar hij luchtwegvirussen bestudeert. Hij is onder meer bekend door zijn onderzoek naar het vogelgriepvirus.

De meeste keren dat je denkt een griep te pakken te hebben, ben je gewoon stevig verkouden. En dat is maar goed ook.

Tekst **Willem Koert**



Wat is het verschil tussen griep en verkoudheid? Over die vraag hoeft de Wageningse immunoloog en hoogleraar Huub Savelkoul niet lang na te denken. 'Verkoudheid kan door misschien wel enkele honderden verschillende soorten virussen veroorzaakt worden,' zegt hij. 'Griep is het gevolg van slechts één virusfamilie: influenza.' Er zijn vier varianten van het influenzavirus die op kleine punten van elkaar verschillen, maar die je allemaal met griep kunnen opzadelen.'

Griep is een serieuzere aandoening dan verkoudheid. Het ene verkoudheidsvirus is agressiever dan het andere, maar toch zijn de meeste doetjes vergeleken met het influenzavirus. 'Bij een verkoudheid heb je geen koorts,' zegt Savelkoul. 'Vaak kun je gewoon blijven doorlopen, ook al heb je last van een loopneus en een gevoel van malaise.

Maar als je een griep te pakken hebt, ben je toch snel een week ziek en moet je vaak een paar dagen in bed blijven.' Bij een griep, en soms ook bij een stevige verkoudheid, kunnen spieren en gewrichten pijn doen. Die pijntjes zijn het werk van het immuunsysteem, dat de aanval op de virussen heeft geopend.

Kiplekker

Een ander verschil is dat de symptomen van een verkoudheid geleidelijk merkbaar worden. Het kan wel een paar dagen duren voordat de ziekte op zijn hoogtepunt is. Griep slaat in de regel sneller toe. Na infectie voel je je bijvoorbeeld 's morgens nog kiplekker, maar lig je aan het eind van de middag met 39 graden koorts op bed.

'Je zou kunnen zeggen dat verkoudheidsvirussen veel slimmer zijn dan het griepvirus,' zegt Savelkoul. 'Als je een griep te pakken hebt blijf je snel thuis en

lig je in bed. Je kunt het virus dus niet verder verspreiden. Maar als je verkouden bent loop je waarschijnlijk door. Met elke deurklink, kraan en theekop die je aanraakt, en met elke kusch en nies verspreid je het virus.'

Dat is een van de redenen waarom verkoudheid zo veel vaker voorkomt dan griep. De gemiddelde Nederlander is vier tot vijf keer per jaar verkouden, maar wordt slechts eens in de tien jaar geveld door het griepvirus. En dat, vertelt de Rotterdamse hoogleraar en moleculaire viroloog Ron Fouchier, is maar goed ook: 'Voor gezonde en jonge personen is griep geen serieus probleem.' Een gezond en sterk immuunsysteem is in staat een griepvirus binnen vijf tot negen dagen volledig uit het lichaam te verwijderen. 'Maar voor 60-plussers en chronisch zieken zoals patiënten met een verzwakt immuunsysteem, hart- en longpatiënten en diabeten kan griep gevaarlijk zijn,' vervolgt Fouchier. 'Als tijdens de wintermaanden een griep epidemie uitbreekt, overlijden daardoor enkele honderden tot duizenden Nederlanders.'

Voor die groepen zijn er gelukkig griepvaccins, met stukjes eiwit van de vier dode influenzavarianten waarvan

wetenschappers vermoeden dat die in de wintermaanden volgend op de vaccinatie toeslaan. 'We werken aan vaccins die bescherming bieden tegen alle varianten,' zegt Fouchier. 'Maar de huidige vaccins bieden al een heel redelijke bescherming.' In de meeste jaren verminderen de vaccins de kans op griep met meer dan 50%. Bovendien verminderen ze bij de pechvogels die ondanks het vaccin toch ziek worden de ernst van de symptomen.

Fataal

Net als verkoudheidsvirussen vermenigvuldigen griepvirussen zich in de bovenste luchtwegen, zoals de neusholte. Vaker dan verkoudheidsvirussen voelen griepvirussen zich ook thuis in de onderste luchtwegen, de longen. Als ze zich daar vermenigvuldigen, krijgen bacteriepopulaties een kans om te groeien. Loopt dat uit de hand, dan is er sprake van longontsteking. En het is die longontsteking waardoor een griep bij kwetsbare groepen fataal kan worden. Dit is waarom artsen bij griep een antibioticum kunnen voorschrijven. Antibiotica hebben geen effect op virussen, maar doden wel bacteriën.

Elk jaar krijgen 60-plussers een uitnodiging om de griepprik te halen. 'Het immuunsysteem gaat na het 60e levensjaar geleidelijk steeds minder goed functioneren,' verklaart Fouchier. 'Maar het is

bij zestigers nog steeds goed genoeg om door de vaccinatie bescherming op te bouwen tegen het influenzavirus.' Na verloop van jaren wordt door een verdere achteruitgang van het immuunsysteem ook de effectiviteit van de griepprik geleidelijk minder. Helemaal verdwijnen doet de beschermende werking echter niet.

De griepprik beschermt niet tegen verkoudheidsvirussen en op korte termijn zullen er ook geen vaccins tegen verkoudheid op de markt komen. Voor wie zich toch wil beschermen tegen verkoudheidsvirussen heeft Savelkoul enkele tips: 'Hygiëne is de beste verdediging tegen virussen. Door geregeld je handen te wassen kun je voorkomen dat virussen in je lichaam komen.'

Wat daarnaast het risico helpt verkleinen, is ervoor te zorgen dat je hoofd warm blijft. 'Als de slijmvliezen in de neus afkoelen, vermindert hun doorbloeding, en werkt het immuunsysteem minder goed. Overigens heeft uitdroging van de slijmvliezen in de neus hetzelfde effect. Als in de winter de verwarming hoog staat, is de lucht vaak droger en drogen slijmvliezen sneller uit. Maar als je voldoende drinkt en dus je vochtspiegel op niveau houdt, zal dat minder snel gebeuren.' ■

Veel verkoudheidsvirussen zijn doetjes vergeleken met het influenzavirus

