

AFKICKEN VAN **NEUSSPRAY**



Ga je nooit het huis uit zonder neusspray? Veel kans dat je dan verslaafd bent aan zo'n product tegen een verstopte neus. Onze arts geeft tips om van de verslaving af te geraken én om ze te voorkomen.

TEKST: EVELIEN HEEREN

Een verstopte neus kan behoorlijk irritant zijn. Voor heel wat mensen brengt een neusspray verlichting bij een winterse verkoudheid of wanneer het pollenseizoen begint. Maar die sprays gebruik je beter niet te lang en niet te vaak, want je kunt eraan verslaafd raken. Voor je schrikt: niet elke neusspray is verslavend. Er bestaan verschillende soorten: louter ontstekingsremmende sprays met cortisone, louter ontzwellende sprays en combinatiepreparaten. Die laatste twee types zijn verslavend doordat ze een stof bevatten die de bloedvaatjes doet samentrekken en zo het neusslijmvlies doet ontzwellen.

“De meest gebruikte vaatvernauwende stoffen in neussprays zijn xylometazoline, oxymetazoline en nafazoline”, vertelt prof. dr. Mark Jorissen, neus-keel-oorspecialist bij UZ Leuven. “Sprays met zo'n ontzwellende stof werken vlug, na enkele minuten al, maar niet lang: hooguit enkele uren. Om je verstopte neus open te blijven houden, moet je dus al snel opnieuw sprayen.”

VICIEUZE CIRKEL

Een pufje in de neus en je bent weer *good to go*. Maar stilaan heb je de ontzwellende stof meer en meer nodig, want je neus raakt eraan gewend. Ga je nooit het huis uit zonder neusspray? Gebruik je standaard wat spray voor het slapengaan? Dan ben je waarschijnlijk verslaafd. Professor Jorissen: “Heel wat mensen worden, vaak zonder het goed en wel te beseffen, verslaafd aan sprayen. Ze komen in een vicieuze cirkel terecht. Ik zie soms mensen die tot een flesje neusspray per dag nodig hebben.” Neussprays met een ontzwellende stof zijn niet alleen verslavend, maar ook behoorlijk ongezond. Op lange termijn kan het neusslijmvlies erdoor beschadigd geraken, waardoor het niet meer goed functioneert.



“Abrupt stoppen is de beste methode bij deze verslaving”

prof. dr. Mark Jorissen

“Een neussprayverslaving is voor mij een verslaving zoals een andere. Het is een ernstig probleem.”

AFKICKEN

Abrupt stoppen is volgens professor Jorissen de beste methode om van een neussprayverslaving af te geraken: niet de gemakkelijkste, wél de meest effectieve. “Als je beslist om je spray de laan uit te sturen, zal de neus eerst reageren door te verstopten, omdat het neusslijmvlies het product mist dat het doet slinken. We schrijven mensen daarom vaak een korte periode andere ontzwellende medicatie voor, maar ook die moeten ze na een week laten. De meeste mensen slagen erin om op een paar

weken tijd van hun verslaving af te geraken door een combinatie van maatregelen.”

Mensen die stoppen met sprayen, moeten meestal een tijdje op de tanden bijten. “Het is afkicken. Heel wat mensen maken een ontwenningfase door: ze hebben een droge mond, slapen slecht en worden prikkelbaar. Sommige mensen zien er na een paar dagen uit als een zombie”, zegt professor Jorissen. Uitleggen aan je omgeving, zowel je familie als je collega's, dat je op het punt staat te stoppen met neusspray, is dus ook aangeraden. Het advies eens je van het spul af bent? Minstens een jaar geen enkele spray met een ontzwellende stof gebruiken om de kans op herval in te perken.

HOOIKOORTS

Is het beter om helemaal nooit ontzwellende neusspray te gebruiken? Professor Jorissen: “Ik kan me perfect inbeelden dat je even zo'n 'gevaarlijke' spray wil gebruiken om je neus vrij te maken, bij een acute opstoot van hooikoorts bijvoorbeeld. Maar beter nog is om je neus voor te bereiden op het pollenseizoen door op voorhand een 'veilige', ontstekingsremmende spray te gebruiken om het neusslijmvlies in de best mogelijke conditie te brengen met zo weinig mogelijk kans op een ontstekingsreactie.”

Wil je toch een spray met ontzwellende stof gebruiken, spring er dan behoedzaam mee om. Gebruik het product zeker niet langer dan een week en niet meer dan twee tot drie keer per dag. “Door je neus ademen heeft een positieve invloed op de zuurstofopname in het bloed. Je neus zorgt er ook voor dat de ingeademde lucht op de juiste temperatuur is, bevochtigd is en gefilterd wordt voor ze in de longen komt. Kortom, je neus is een belangrijk orgaan, je draagt er best goed zorg voor.” 🌿