

De griep

Verkoudheid wordt vaak griep of grieperigheid genoemd, maar 'echte' griep is iets anders. Als je echt de griep hebt, ben je flink ziek. Griep begint vaak plotseling met hoge koorts en koude rillingen. Meestal krijg je keelpijn, hoofdpijn en spierpijn door je hele lichaam. Verkoudheid en droge hoest horen er ook bij.

Het is een besmettelijke ziekte die zich snel verspreidt. Elk jaar krijgt gemiddeld ongeveer één op de tien mensen griep, meestal in de winter. Als veel mensen tegelijk griep hebben, noemen we dat een epidemie.

Hoe wordt het veroorzaakt?

Het virus veroorzaakt een infectie van de luchtwegen. Het virus zit in druppeltjes snot, slijm en speeksel en wordt gemakkelijk via de lucht of via de handen overgedragen. Bijvoorbeeld door hoesten, niezen of praten, of door iemand de hand te geven. Het virus verspreidt zich in je hele lichaam, waardoor je klachten krijgt.

Risicogroepen

Sommige mensen lopen meer risico om ernstig ziek te worden door de griep. Zij behoren tot een 'risicogroep'. Risicogroepen zijn bijvoorbeeld mensen met suikerziekte, een hartziekte of longziekte en mensen boven de zestig jaar. Zij krijgen dan ook elk jaar de griepprik.

Hoe gaat het verder?

Griep gaat meestal vanzelf over. De koorts en pijn verdwijnen na drie tot vijf dagen. Het duurt soms een paar weken voordat je je weer helemaal de oude voelt!

