

Vitaminen voor de nagels?

Mijnheer H. neemt op aanraden van zijn huidspecialist een supplement "multivitaminen" tegen broze afbrokkelende nagels. Hij vraagt ons of het een goed middel is.

Probleem is dat het helemaal niet vaststaat dat vitaminesupplementen helpen tegen broze nagels. Er zijn alleen een klein aantal studies die suggereren dat supplementen biotine – ook vitamine B8, vitamine B7 of vitamine H genoemd – mogelijk een positief effect hebben. Maar bij die studies werden extreem hoge dosissen van 2,5 tot 3 mg biotine per dag genomen. Dat is veel meer dan we normaal gezien nodig hebben.



De adequate dagelijkse inname voor volwassenen bedraagt namelijk ongeveer 40 mcg, ofwel 0,04 mg. Een gevarieerde voeding dekt onze behoefte ruimschoots. De dosis biotine in vitaminesupplementen is trouwens nooit zo hoog als de dosissen die bij de studies werden gebruikt. Er zijn wel sterkere biotinesupplementen in poedervorm verkrijgbaar, maar die zijn bestemd voor paarden ... Die durven we niet meteen zomaar aanraden. En toch nog even herhalen: de weinige studies die momenteel beschikbaar zijn, doen niet meer dan suggereren dat hoge dosissen biotine de nagels kunnen versterken. Slikken van vitaminepillen lijkt ons geldverspilling. ♥

Zink tegen koortsblaasjes?

Mijnheer V. heeft gehoord dat je koortsblaasjes kunt bestrijden met een gewone crème op basis van zinkoxide, zoals men gebruikt voor rode babybilletjes. Is dat waar?



Bel ons

Heb je een vraag over de prijs of het gebruik van een geneesmiddel, de behandeling die je volgt of een onderzoek dat je moet ondergaan?

Bel dan onze gezondheidslijn op 02 542 33 94. Maandag tot vrijdag van 9 uur tot 12.30 uur en van 13 uur tot 17 uur (vrijdag tot 16 uur).

De meeste producten tegen luieruitslag zijn crèmes op basis van zinkoxide. Helpt die stof ook tegen koortsblaasjes? Koortsblaasjes zijn natuurlijk vervelend en soms pijnlijk, maar in een tiental dagen verdwijnen ze gewoon vanzelf. Er bestaan weliswaar antivirale zalfjes, bijvoorbeeld met het geneesmiddel aciclovir, maar hun nut blijft al bij al beperkt. Als je ze meteen aanbrengt zodra je een koortsblaasje voelt opduiken, kunnen ze het hoogstens één tot twee dagen sneller doen verdwijnen. En hoe zit het met zinkcrèmes? Er zijn enkele studies – de meeste van lang geleden – die het effect van crèmes op basis van zinksulfaat of zinkoxide hebben onderzocht. Met veel goede wil zouden we kunnen zeggen dat ze suggereren dat zinkhoudende crèmes mogelijk een beperkt effect hebben. De gegevens zijn niet echt overtuigend, maar er zijn geen risico's aan verbonden. Dus als je het toch wilt proberen, zijn er niet meteen gevaren te vrezen. ♥

Hoe behandel je schurft?

Mevrouw G. heeft schurft gehad. Ze vraagt zich af waarom de (dure) behandeling niet wordt terugbetaald.



Schurft is een huidinfectie die wordt veroorzaakt door een parasiet, *Sarcoptes scabiei*, en gepaard gaat met felle jeuk. De aandoening is besmettelijk en wordt overgedragen door rechtstreeks contact of via kleding of beddengoed. In de media wordt geregeld melding gemaakt van uitbraken in gemeenschappen (zoals scholen of rusthuizen). De laatste jaren steken er in het algemeen steeds meer gevallen de kop op. De ziekte was zeldzaam geworden, maar komt dus geleidelijk aan weer meer voor. De dokter van mevrouw G. had haar ivermectinetabletten voorgeschreven. Onze abonnee is verbaasd dat die niet worden terugbetaald en zelfs niet in ons land worden verkocht. Ze moest ze namelijk uit Frankrijk laten komen. De eerstekeuzebehandeling voor schurft is in feite permethrinezalf (Zalvor) waarmee je heel het lichaam moet insmeren. Die kost € 13,49 per tube en wordt evenmin terugbetaald. Aangezien het uit voorzorg aanbevolen is om ook de personen waarmee de patiënt in nauw contact staat te behandelen, kan de prijs in sommige gezinnen hoog oplopen. Gezien de heropleving van de ziekte is het dan ook onbegrijpelijk dat de patiënt het middel nog altijd uit eigen zak moet betalen. In het geval van ivermectine (Stromectol) gaat het echter om een orale behandeling, die vooral te overwegen is als een uitwendige behandeling niet helpt of als de patiënt die niet verdraagt. Ivermectine is echter niet in België verkrijgbaar en moet worden ingevoerd uit Nederland of Frankrijk. Het geneesmiddel kost ongeveer € 5 per tablet van 3 mg. De dosering hangt af van het gewicht, bv. 12 mg (dus 4 tabletten) in één keer voor een volwassene van 60 kg. Soms kan een tweede dosis nodig zijn. Op enkele uitzonderingen na worden geneesmiddelen die niet geregistreerd staan in België, niet terugbetaald. Als de arts dit geneesmiddel voorschrijft, kan het de patiënt dus veel geld kosten als hij veel tabletten nodig heeft. Ook voor dat probleem moet er een oplossing komen. ❤️

Oorkaarsen: een grap of om te huilen?

Mevrouw W. vraagt wat wij denken van de Otosan Oorkaarsen, die ze op de website van een apotheek heeft zien staan. Ze zouden helpen tegen allerlei oorklachten.

Het gaat om kegelvormige rolletjes katoen doordrenkt met bijenwas en propolis. Ze kosten ongeveer € 7 per paar. Het is de bedoeling dat je het ene uiteinde van de kegel in je oor stopt en het andere aansteekt. Volgens de reclame kan de kegel overtollig oorsmeer verwijderen en helpen tegen oorsuizingen, een gevoel van gehoorverlies en zelfs een ongebalanceerde oordruk!

Wij hadden het 10 jaar geleden hier al over oorkaarsen. Toen deed de reclame nog straffere uitspraken dan vandaag, meer bepaald over effecten op stress, neus- en keelproblemen, allergieën en nog veel meer. Destijds zeiden we dat er geen enkel bewijs bestond voor enig positief effect. Maar misschien is het nut sindsdien wel door nieuw onderzoek aangetoond?

Helaas niet. Het ontbreekt nog altijd aan enig bewijs voor eender welk effect. Sommige onlineapotheken verwijzen naar een "klinische studie" uit 2001. In feite gaat het om een studie waarbij onderzocht is of de kegels allergische huidreacties kunnen veroorzaken. Dat heeft dus niets te maken met effecten op oorsmeer, gehoor en gezondheid. Bovendien kunnen oorkaarsen gevaarlijk zijn. Zo zijn er in de loop der jaren diverse ongelukken gemeld: ophoping van wasresten in het oor, brandwonden, huisbrand en meer onheil. Soms vragen we ons toch af hoe het kan dat apothekers zich enerzijds willen profileren als ernstige en betrouwbare raadgevers, terwijl ze anderzijds bereid zijn om dergelijke rommel te verkopen ... ❤️

