Nieuwsbrief

Apotheek MEES

Bioderma
1 KOPEN + 1 GRATIS
Lichaamsreiniging
Atoderm douchegel
of mousse

AVENE
1 KOPEN + 1 GRATIS
- Lippenstiften en handcrème
- Anti-rimpelcrème Physiolift
- Xeracalm voor droge en jeuken-de huid: gratis olie bij aankoop van crème

Mustela
1 KOPEN + 1 GRATIS
badolie 200ml, 2in1 wasgel
en coldcrème gelaat

ACTIE
Bloeddrukmeter
OMRON: 56,40 euro

HOGE BLOEDDRUK EN CHOLESTEROL
Pagina 3 tot 6

INFECTIES VERSUS WEERSTAND
Pagina 6 tot 8

WAT BIJ GRIEP?
Pagina 9

WACHTDIENST VAN DE APOTHEKER?
Pagina 11

Winter 2016

Actie
1 KOPEN
+ 1 GRATIS
EAU THERMALE
Avène
PhysioLift
Diepe rimpels - Huidverslapping
10 jaar onderzoek voor een
globaal anti-aging resultaat
1. HERSTRUCTURERENDE
2. OPVULLEND
3. VERJONGEND
Meer informatie op: www.eau-thermale-avene.be
20160351
Nieuwe anti-agingverzorging , voor elk huidtype, ook de gevoelige huid. Bevat Thermaal water van Avène. Zonder parabenen, zonder fenoxyethanol, zonder siliconen.

Actie
1 XeraCalm olie
GRATIS
bij aankoop van 1 XeraCalm balsem of crème
EAU THERMALE
Avène
XeraCalm A.D
DROGE HUID MET NEIGING TOT ATOPIE - JEUK
1 STOPT het JEUK* gevoel
2 Zorgt voor MINDER PIEKEN van DROOGHEID**
BABY'S - KINDEREN - VOLWASSENEN
www.eau-thermale-avene.be
20160496
* Na 5 dagen. Studie bij 1.711 patiënten (Frankrijk, Frans overzeese gebieden, Italië). Voor 75% van de patiënten gebruikte enkel XeraCalm A.D 1 à 2 maal per dag gedurende 7 dagen bij jeukende xerosis.
** Internationale klinische studie, 2 maal per dag - XeraCalm A.D Crème. 3 maanden follow-up na 15 dagen gebruik van een dermocorticosteroïde. 334 patiënten.

Hoge bloeddruk & cholesterol, een gevaarlijk duo

Wat is de bloeddruk ?

Het hart pompt bloed in de bloedvaten door zich afwisselend samen te trekken en te ontspannen. De druk die hierdoor ontstaat noem je de bloeddruk.

De **systolische bloeddruk of bovendruk**, het eerste en hoogste cijfer, ontstaat wanneer het hart samentrekt en het bloed uit het hart pompt.

De **diastolische bloeddruk of onderdruk**, het tweede en laagste cijfer, ontstaat wanneer het hart zich ontspant en het weer met bloed gevuld wordt.

De bloeddruk wordt uitgedrukt in millimeter kwik, bijvoorbeeld 120/80 mm Hg (of 12/8).

Wanneer is de bloeddruk te hoog en spreekt men van hypertensie ?

Men spreekt van een hoge bloeddruk of hypertensie wanneer de bloeddrukwaarden gemiddeld hoger liggen dan 140 mm Hg systolisch en /of 90 mm Hg diastolisch (140/90 of 14/9).

De bloeddruk is geen constante waarde maar wisselt voortdurend afhankelijk van lichaamshouding, activiteit en aanwezige spanning. Voor een goede indruk van de bloeddruk zijn er dus meerdere metingen nodig verspreid over enkele maanden.

Hoe wordt de bloeddruk gemeten ?

De enige manier om een hoge bloeddruk tijdig te ontdekken is uw bloeddruk regelmatig te (laten) meten. De meting kan verschillend zijn afhankelijk van het toestel, de positie waarin de bloeddruk wordt gemeten, of deze thuis wordt gemeten of in het dokterskabinet .

De oorzaken van hoge bloeddruk

Een verhoogde bloeddruk is te wijten aan het verlies van elasticiteit van de grote slagaders.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen :

- primaire of essentiële hypertensie :
Meestal is er geen precieze oorzaak voor de hoge bloeddruk te vinden. De oorsprong van hypertensie is de onderlinge wisselwerking tussen genetische of erfelijke factoren en omgevingsfactoren (levensstijl) zoals zwaarlijvigheid, een zittend leven, overmatig gebruik van zout en/of alcohol. Chronische stress speelt ook een rol.

- secundaire hypertensie :
In ongeveer 1 op 10 gevallen is hypertensie een gevolg van een andere aandoening. Hoe hoger de bloeddruk en hoe jonger de patiënt die een hoge bloeddruk krijgt, hoe hoger de kans dat het om deze vorm van hypertensie gaat.

mees APOTHEEK

Mogelijke onderliggende aandoeningen kunnen zijn: nieraandoeningen, overmatige productie van bepaalde hormonen door de bijnieren, slechtwerkende schildklier, obstructieve slaapapneu, langdurig gebruik van bepaalde geneesmiddelen, de anticonceptiepil,… .

Hoe hoge bloeddruk vermijden !

Het ontstaan van verhoogde bloeddruk kan worden uitgesteld of zelfs grotendeel worden voorkomen door een gezonde levenswijze : vermijd overgewicht, stop met roken, gebruik minder zout, drink minder alcohol, eet gezond en beweeg meer.

Hoge bloeddruk geeft zelden klachten. Soms gaat hoge bloeddruk gepaard met hoofdpijn, oorsuizingen, duizeligheid, vermoeidheid, vlekjes voor de ogen, bloedneuzen of kortademigheid maar… meestal wordt het bij toeval ontdekt. Het gebeurt maar al te dikwijls dat hoge bloeddruk wordt ontdekt als er al orgaanschade is opgetreden daarom wordt hypertensie soms "de stille doder" genoemd.

Hoge bloeddruk is geen ziekte, maar langdurig hoge bloeddruk is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten, vooral een beroerte (CVA) en een hartinfarct.

ACTIE
Bloeddrukmeter OMRON: 56,40 euro

Hoge bloeddruk en cholesterol hangen samen, maar … op welke manier ?

Wat is cholesterol ?

Cholesterol is een vetstof (lipide) die onmisbaar is om in leven te blijven. Het is één van de belangrijkste bestanddelen van onze celmembranen en onmisbaar voor de aanmaak van tal van hormonen, vitamine D en galzuren. Vanwege deze positieve eigenschap heeft elk lichaam cholesterol nodig. Cholesterol komt via de voeding in het lichaam (ongeveer 30 %) maar ook de lever produceert deze stof zelf en levert ruim 4/5 van de hoeveelheid cholesterol.

Goede en slechte cholesterol: vooral slecht taalgebruik !

Allicht hebt u ook al gehoord over "goede" en "slechte" cholesterol. In feite gaat het om een onterecht onderscheid. Er bestaat namelijk maar één soort cholesterol, en die is goed noch slecht.
Het vervoer van cholesterol door het lichaam gebeurt via de bloedbaan. Omdat de vetstof niet oplost in het bloed, hecht cholesterol zich bij het transport vast aan eiwitten.
Het **LDL** (low density lipoproteïne) is het eiwit in ons bloed dat cholesterol **van de lever naar de verschillende organen brengt**. Als er veel LDL-eiwit aanwezig is, wordt er veel cholesterol naar de organen gevoerd en dat kan zich in de bloedvaten ophopen. LDL verwijst daarom naar " slechte" cholesterol.

Het **HDL** (high density lipoproteïne) **verwijdert de vetstof uit de organen** en brengt het terug naar de lever. De cholesterol die vastzit aan het HDL-eiwit, wordt bestempeld als **goed**, omdat het HDL-eiwit de cholesterol (het vet) uit de organen weg- voert.

Het meten van de cholesterol gebeurt via een bloedafname, waarvoor je niet nuchter hoeft te zijn. De controle vindt bij voorkeur plaats na een periode waarin je je normale eetgewoonten hebt aangehouden en op een moment dat je lichaamsgewicht stabiel is. Diverse factoren, zoals voeding en infecties, kunnen het cholesterolgehalte beïnvloeden. Daarom zal een arts slechts na meerdere controles overgaan tot de diagnose van verhoogde cholesterolwaarden en geneesmiddelen voorschrijven.

Het totale cholesterolgehalte is best lager dan 200 mg per dl bloed. Een LDL-cholesterol boven 115 mg/dl betekent een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en het HDL-cholesterol ligt best boven de 35 mg/dl. Een HDL-cholesterol boven 60mg wordt als zeer gunstig beschouwd.
Niet enkel het totale cholesterolgehalte is belangrijk, maar ook de verhouding tussen de "goede" HDL- en de " slechte" LDL-cholesterol. Als er te veel LDL aanwezig is ten opzichte van HDL, zal de **cholesterol de neiging hebben zich op te hopen in de slagaders in de vorm van plaques en deze vernauwen. Ziehier het verband met hoge bloeddruk** ! In deze omstandigheden kan op de plaats van de vernauwing een bloedklonter ontstaan. Wanneer het bloed niet meer vlot kan stromen door de slagaders, komt het bloed niet meer in de weefsels, met ernstige klinische gevolgen zoals bijv. een CVA, hartinfarct, … .

Door gezond te leven kun je je cholesterolgehalte laten dalen !

Indien je teveel " slechte" cholesterol hebt, start je best eerst met deze gezonde eet – en leefgewoonten:

- eet evenwichtig en gevarieerd met voldoend fruit, groenten en vezelrijke producten
- kies voor onverzadigde vetten (bijvoorbeeld olijfolie, vis en peulvruchten en noten,…) in plaats van verzadigde vetten (zoals boter, vlees,…)
- bereid voeding met vetarme kooktechnieken zoals stomen, grillen of pocheren
- beperk gefrituurde en bereide gerechten
- kies voor magere of halfvolle melkproducten
- voedingssupplementen die kunnen helpen om de cholesterol onder controle te houden

Blijft het cholesterolgehalte na een 3tal maanden toch te hoog, kan je arts je een cholesterolverlagend geneesmiddel voorschrijven. Dit gebeurt vooral wanneer er nog andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn of als je al een hart- of vaatziekte hebt gehad. Afhankelijk van het soort vet en de verhouding ervan zal de arts bepalen welke medicatie voor jou de beste is. Ook als je een geneesmiddel moet innemen, blijven goede eet- en leefgewoonten noodzakelijk.
Een vermindering met 10 % van de bloedcholesterolwaarden verlaagt het risico op hart- en vaatziekten met : 50 % voor 40-jarigen, 40 % voor 50-jarigen, 30 % voor 60-jarigen, 20 % voor 70 jarigen, … .

De boodschap is simpel : een gezonde levensstijl leidt tot verlagen van bloeddruk én cholesterol. Zo sla je 2 vliegen in 1 klap en verminder je drastisch het risico op hart- en vaatziekten.

Bronnen :
Belgisch hypertensie comité
Domus Medica
Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie (BCFI)
Riziv
Nederlands Huisartsengenootschap
Onafhankelijke en Christelijke Ziekenfondsen
www. Medipedia.be
www. Gezondheid.be

Infecties versus weerstand

1. Het Immuunsysteem

Ons immuunsysteem bestaat uit 2 delen: een basis afweer en een specifieke afweer.

- De **basis afweer** hebben we van bij onze geboorte meegekregen en is als het ware onze eerste verdedigingsmuur (onze huid, onze slijmvliezen in de neus, luchtwegen, darmstelsel enzovoort).
- De **specifieke afweer** past zijn afweerreactie telkens aan, aan een nieuwe, specifieke indringer. Hierbij spelen onze witte bloedcellen een belangrijke rol. Wanneer ons lichaam voor de eerste keer in contact komt met een lichaamsvreemde indringer maakt ons lichaam immuuncellen aan die ons lichaam in de toekomst gaan verdedigen wanneer diezelfde indringer een tweede keer ons lichaam wil binnendringen. Een tweede poging van deze indringer om ons lichaam binnen te komen wordt zo onmogelijk gemaakt en zo worden we dus niet ziek.

2. Gezond leven!

Je verzorgt je immuunsysteem op de eerste plaats via een gezonde levensstijl. Volgende vragen helpen jou alvast op de goede weg. Pas de gevonden antwoorden zo goed als mogelijk toe in je dagelijks leven. Het geheim zit 'm namelijk niet in het weten, maar in het doen!

- Wat komt er allemaal bij "dagelijkse hygiëne" kijken ?
- Hoeveel slaap heb je per nacht nodig ?
- Verlucht je dagelijks je huis?
- Hoe kun jij je geluksgevoel verhogen?
- Welke aanbevelingen heeft de actieve voedingsdriehoek voor jou?
- Drink je voldoende water per dag ?
- Beweeg je voldoende (30 min per dag, liefst 5 dagen per week)? Of ben je een intensieve sporter?

3. Je immuunsysteem stimuleren?

Je past bovenstaande vragen al toe in je dagelijks leven maar je vindt een extra bescherming in de wintermaanden toch nodig? Dan kunnen deze producten u helpen:

Probiotica
In onze darmflora zijn, van bij onze geboorte reeds, microorganismen aanwezig die de eerste verdedigingslijn vormen tegen ziekteverwekkers. Probiotica helpen met het onderhouden en/of herstellen van dit systeem.

Vitaminen
Alle vitaminen zijn belangrijk maar vitaminen C en D spelen een belangrijke rol in de ondersteuning van het immuunsysteem.
Vitamine C is terug te vinden in groeten, fruit (appelsien en citroen) en aardappels.
Wist je dat een teveel aan Vitamine C niet kan omdat dit via de urine wordt afgevoerd? Dit is namelijk een wateroplosbare vitamine.
Vitamine D maakt het lichaam voor 2/3 zelf aan door het zonlicht dat op onze huid schijnt. Voedingsmiddelen bevatten over het algemeen erg weinig vitamine D met uitzondering van vette vissoorten (= zalf of makreel).
Wist je dat de meeste mensen een vitamine D–tekort ontwikkelen tijdens de wintermaanden omdat we dan minder zon op onze huid krijgen? Via een bloed-analyse bij de arts kan je dit te weten komen en indien nodig kan er een vitamine D–kuur voorgesteld worden.

Mineralen
Van de mineralen spelen vooral Zink en Selenium een belangrijke rol in de ondersteuning van het immuunsysteem.
Zink zorgt ervoor dat we minder lang ziek zijn. Het kan namelijk de duur van verkoudheden, keelpijn of griep verkorten.
Zink is terug te vinden in vlees, vis (haring), bruin brood, peulvruchten en rijst.

Selenium is ook belangrijk bij het bestrijden van infecties veroorzaakt door virussen. Selenium is in bijna alle voedingsmiddelen aanwezig. Granen zijn rijker aan selenium dan groenten. Ook orgaanvlees (lever en nier), vis en schelpdieren bevatten selenium.

Echinacea
Echinacea wordt ook wel zonnehoed genoemd. Het is een mooie, paarse bloem die reeds lange tijd bekend staat om zijn immuunstimulerende eigenschappen. Naast echinacea zijn er ook nog andere producten in de apotheek met een soortgelijke werking, bijvoorbeeld beta-glucanen, enzovoort.

NEW
OM DE KEEL TE VERZACHTEN
Thymogom®
De kracht van tijm nu geconcentreerd in gommetjes voor de keel
kersensmaak
ZONDER SUIKER
GOMMETJES VOOR DE KEEL
Thymogom®
kersensmaak
TIJM 75 mg
ZONDER SUIKER
24 gommetjes
OK
OK
+4Y
vraag een GRATIS STAAL aan uw apotheker
Tilman®
Gezond dankzij planten
l'Entreprise de l'Année® 2013
Entrepreneur of the year
Ontdek het hele winter gamma op www.tilman.be/winter

ImunixX
PLUS
gezonde luchtwegen
natuurlijke weerstand
ImunixX
PLUS
42
tabletten
comprimés
5 actieve bestanddelen
5 substances actives

Griep? Help!

Bij een lage immuniteit is de kans groter dat bacteriën of virussen vat krijgen op jouw gezondheid. Hoe het gesteld is met je immuniteit, kan je afleiden uit het krijgen van verkoudheden, griepsymptomen of misschien zelf de échte griep.

1. Is het écht de griep of gewoon een verkoudheid?

Het is niet dat je griepsymptomen vertoont dat je ook daadwerkelijk de griep hebt. Dit kan namelijk ook een stevige verkoudheid zijn. In onderstaand kadertje ontdek je de gemeenschappelijk symptomen?

Symptomen	Verkoudheid	Griep
Begin	Geleidelijk (dagen)	Snel (uren)
Spierpijn	Zelden, mild	Vaak, erg
Koorts	Niet of < 38,5	Vaak > 38,5
Hoofdpijn	Soms	Meestal
Niezen	Ja	Soms
Hoesten	Weinig	Erg
Energie	Lusteloos	Uitgeput
Zere keel	Ja	Soms

2. Het griepvaccin veroorzaakt griep?

Het vaccin bevat een virus dat niet actief is, het kan je dus ook niet ziek maken! Het griepvaccin stimuleert wel je immuunsysteem om specifieke witte bloedcellen aan te maken. Deze witte bloedcellen zijn de verdedigers die het griepvirus niet laten binnen dringen. Na de inenting duurt het een tweetal weken voor je lichaam klaar is om de strijd met het virus aan te gaan.

3. Een vaccin is enkel nuttig voor de oudere bevolking?

De hoge gezondheidsraad geeft jaarlijks aanbevelingen over groepen mensen die zicht best laten vaccineren. Hiertoe behoort inderdaad iedereen die ouder is dan 65 jaar, maar volgende doelgroepen komen ook in aanmerking:

- Zwangere vrouwen vanaf het tweede trimester van hun zwangerschap.
- Alle mensen vanaf de leeftijd van 6 maanden met een chronische ziekte.
- Alle personen die in een instelling verblijven, en zeker in een woonzorgcentrum.
- Alle personen die in de gezondheidssector werken.
- Alle mensen die samenwonen met de risicopersonen of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.

Mustela®

VOOR ELK HUIDTYPE, ZIJN MUSTELA®- VERZORGING

AANGEPAST AAN ALLE HUIDTYPES

DE VERZORGING VAN DE LUIERWISSEL
normale huid, droge huid, huid met neiging tot atopie, intolerante en reactieve huid

LINIMENT
Dermo-protector

CRÈME VOOR DE LUIERWISSEL 1 > 2 > 3

ONZE GARANTIES
PRIORITEIT AAN INGREDIËNTEN VAN NATUURLIJKE OORSPRONG | 0% PARABENEN - FTALATEN FENOXYETHANOL | ONTWORPEN OM HUN IMPACT OP HET MILIEU TE MINIMALISEREN

www.mustela.be
Laboratoires Expanscience Belgium
Z3 Doorneveld 124 2C1 - 1731 ZELLIK

MUSTELA®, ALLES BEGINT MET DE HUID

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SPECIALE AANBIEDING

1+1 GRATIS

Atoderm
Gel douche
200ml

Atoderm
Intensive
Gel moussant
200ml

DE BIOLOGIE IN DIENST VAN DE DERMATOLOGIE

De wachtdienst van de apotheker

De apotheek van wacht is bedoeld om u toch steeds aan **dringende medicatie** en dergelijke te helpen, zelfs 's nachts en in het weekend.

Natuurlijk kan u met een doktersvoorschrift gaan, maar zelfs zonder briefje van de arts helpt de apotheker u in noodgevallen verder.

Weet wel dat hij u hiervoor een wachthonorarium van 5.11€ mag aanrekenen. In sommige gevallen neemt de ziekenkas dit bedrag echter voor zijn rekening.

Zo een apotheek van wacht is bereikbaar **buiten de normale openingsuren** (van 19 u 's avonds tot 8 à 9u 's morgens, afhankelijk van uw regio) en op **zon- en feestdagen.**

Ook is het systeem zo uitgedacht dat er steeds een apotheker in je buurt van wacht is.

De dichtstbijzijnde apotheek van wacht kan je steeds opzoeken op internet op **www.apotheek.be**. Je geeft je postcode in en dan krijg je een lijst met welke apotheken die vandaag in jouw buurt van wacht zijn.

Je kan ook bellen naar het betalend nummer **0903/99 000**. Na 22uur moet je sowieso naar dit nummer bellen om de juiste apotheek van wacht te vinden.

Opmerking enkel voor regio Sint-Truiden: Wanneer u de apotheek van wacht nodig heeft in de regio Sint-Truiden na 22.00u, dient u zich aan te melden bij de politie. De politie contacteert op zijn beurt de apotheek van wacht met de melding dat u eraan komt.

Hou er rekening mee dat je niet met bancontact kan betalen door een wachtluik. Je neemt daarom best altijd contant geld mee.

Tenslotte nog dit: de apotheker van wacht is er om u verder te helpen! Bedenk echter wel dat niemand graag zijn bed uit komt voor een prulletje maar voor dringende gevallen doet hij/zij dat met de glimlach voor u.

De break plus ultra.

De nieuwe C-Klasse Break BlueTEC.

Ontdek de C 180 BlueTEC en de C 300 BlueTEC HYBRID, 2 uiterst zuinige motorisaties, bij Groep Jam in Hasselt, Lommel en Bree. Vanaf december kan u ook terecht in onze nieuwe vestiging in Dilsen-Stokkem.

Mercedes-Benz
The best or nothing.

3,8 - 7,8 L/100 KM • 99 - 182 G CO_2/KM

Milieu-informatie KB 19/3/2004: www.mercedes-benz.be - Geef voorrang aan veiligheid.

GROEP jam.be

Hasselt
Erkend Concessiehouder en
Servicepunt Mercedes-Benz
Voogdijstraat 25 - 3500 Hasselt
Tel. 011 27 90 00

Lommel
Erkend Concessiehouder en
Servicepunt Mercedes-Benz
Lodewijk de Raetstraat 28 - 3920 Lommel
Tel. 011 80 58 00

Bree
Erkend Concessiehouder en
Servicepunt Mercedes-Benz
Gruitroderkiezel 39 - 3960 Bree
Tel. 089 46 01 40

Dilsen-Stokkem
Boslaan 57
(ingang via Meerkensstraat 35)
3650 Dilsen-Stokkem
Tel 089 51 84 30

mees APOTHEEK

Apotheek Mees: Dorp 47 - Nieuwrode - 016/56.46.11
Grote Markt 18 - Herk-de-Stad - 013/55.11.14
St. Jorislaan131 - Schulen - 013/55.18.51
Hasseltsesteenweg 81 - St-Truiden - 011/68.78.17

Verantwoordelijke uitgever: Apr. Joris Mees - Apr. Véronique Hayen
Vormgeving: Creasonus.be - **Druk:** www.drukencopyservice.be