

Kou gevat? Zo zit het met het weer en verkoudheid!

Bron: weeronline app

Pas op dat je geen kout vat! Dat hoor je mensen vaak tegen elkaar zeggen in de herfst en in de winter. Maar kun je daadwerkelijk verkouden worden wanneer je jezelf niet warm genoeg aankleedt? Hoe dat zit leggen we je uit in dit artikel!

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen. Een verkoudheid loop je op door een virus en niet door het weer. Er bestaan veel verschillende soorten verkoudheidsvirussen en daarom kun je gemakkelijk meerdere keren achter elkaar verkouden worden. Door het virus raakt het slijmvlies in de neus, bijholten en keel ontstoken.

Besmettingen met verkoudheidsvirussen vinden vooral plaats daar waar mensen dicht bij elkaar zijn en er sprake is van slechte ventilatie; binnenshuis, op kantoor, op school en bijvoorbeeld in het openbaar vervoer. Besmetting kan gemakkelijk plaatsvinden via de lucht wanneer iemand hoest, niest of praat. Ook kan het virus via huidcontact verspreiden.

Bij koud weer ben je vatbaarder voor een verkoudheid

Kou veroorzaakt dus geen verkoudheid, maar het vergroot wel de kans dat het verkoudheidsvirus jou te grazen neemt. Bij koud en droog weer ben je veel vatbaarder voor virussen. Tijdens het in de volksmond genoemde 'gezonde vriesweertje' drogen jouw slijmvliesen in neus en keel uit. Hierdoor kan het virus makkelijker binnendringen in jouw lichaam en klachten veroorzaken. Ook blijven virussen langer leven in droge lucht. Wat dat betreft is een regenachtige en zachte winter beter voor je gezondheid!

De luchtvochtigheid in onze huizen is 's winters vaak erg laag, zeker als er sprake is van een vorstperiode. Koude lucht kan namelijk weinig vocht bevatten. Door onze huizen te verwarmen wordt de lucht in verhouding nog droger. Deze lage relatieve luchtvochtigheid merk je ook doordat dingen statisch worden en je krijgt last van droge, handen, lippen en een droge mond.

Buiten krijg je door de kou vaak een druipneus, dit zorgt er juist voor dat je neus vochtig blijft en dit beschermt je tegen het verkoudheidsvirus.