



E-boek: Desinformatie in de huisartsenpraktijk - Deel 1

Welkom bij dit e-boek. We leven in een tijdperk waarin informatie binnen handbereik is. Met één druk op de knop vinden we duizenden artikelen over onze symptomen. Dat is geweldig, want een betrokken en ingelezen patiënt is voor ons als huisartsen zeer waardevol. Echter, er is ook een keerzijde. Het internet, sociale media en goedbedoelde adviezen van familie staan vol met medische informatie die niet altijd klopt, verouderd is, of zelfs schadelijk kan zijn. Dit noemen we desinformatie. Het kan leiden tot onnodige angst, verwachtingen die wij niet kunnen waarmaken, en frustratie in de spreekkamer.

Dit e-boek is geschreven om de brug te slaan tussen wat u leest op het internet en hoe het medisch werkelijk in elkaar zit. We behandelen vijf van de meest gehoorde misverstanden in de huisartsenpraktijk. Niet om u de les te lezen, maar om u inzicht te geven in waarom uw huisarts bepaalde keuzes maakt. Zo werken we samen aan de beste zorg voor u.

▼ Mythe 1: "Ik heb groene snot en koorts, dus ik heb antibiotica nodig."

Veel patiënten komen naar de praktijk met de verwachting dat antibiotica de "gouden kogel" zijn voor elke infectie die langer duurt dan een paar dagen of gepaard gaat met vies slijm en koorts. De gedachte is: "Zonder kuurtje gaat dit niet over."

▼ Waar komt dit vandaan?

- **Historie:** Vroeger werd antibiotica veel laagdrempeliger voorgeschreven. "Oma kreeg het vroeger ook altijd."
- **Zichtbaarheid:** Slijm dat van kleur verandert (geel of groen) ziet er 'eng' en 'bacterieel' uit.
- **Ongeduld:** We hebben drukke levens en kunnen ons niet veroorloven om een week ziek in bed te liggen.

▼ De uitleg van uw huisarts

- Het is heel begrijpelijk dat u zich ellendig voelt en er snel vanaf wilt. Echter, het onderscheid tussen een **bacterie** en een **virus** is hier cruciaal.
- Antibiotica werken uitsluitend tegen bacteriën. Ze doen absoluut *niets* tegen virussen. De overgrote meerderheid van de luchtweginfecties (verkoudheid, griep, de meeste keel- en bijholteontstekingen) wordt veroorzaakt door virussen.
- Ook als het snot groen is. De kleur van het snot zegt namelijk niets over de oorzaak (virus of bacterie), maar laat alleen zien dat uw afweersysteem hard aan het werk is: de dode witte bloedcellen geven de kleur.

▼ Waarom krijg ik het niet "voor de zekerheid"?

1. **Bijwerkingen:** Antibiotica zijn geen snoepjes. Ze doden ook de goede bacteriën in uw darmen, wat kan leiden tot diarree, buikpijn en schimmelinfecties.
2. **Resistentie:** Dit is een wereldwijd gevaar. Hoe vaker we antibiotica gebruiken als het niet nodig is, hoe sneller bacteriën 'slim' worden en niet meer reageren op het medicijn. Als u dan later een levensbedreigende longontsteking krijgt, werkt het medicijn misschien niet meer.
3. **Natuurlijk beloop:** Een virusinfectie moet uw lichaam zelf opruimen. Dat kost tijd (soms wel 2 tot 3 weken bij hoesten!). Antibiotica versnellen dit proces niet.

▼ Conclusie

- We schrijven alleen antibiotica voor als er bewijs is van een ernstige bacteriële infectie of als u tot een risicogroep behoort.
- Uitzieken is vaak het enige, maar ook het beste medicijn.

▼ Mythe 2: "Ik moet mijn lichaam 'ontgiften' of 'detoxen' om gezond te blijven."

Na een periode van ongezond eten of gewoon als onderhoud, denken veel mensen dat hun lichaam vol zit met 'slakken' en gifstoffen die eruit gespoeld moeten worden met speciale sappen, theeën, vastenkuren of supplementen.

▼ Waar komt dit vandaan?

- **Wellness-industrie:** Influencers en marketingcampagnes verdienen miljoenen aan detox-producten.
- **Gevoel van controle:** Het idee van 'schoonmaken' voelt intuïtief goed na een periode van 'vervuiling' (zoals de feestdagen).

- **Pseudowetenschap:** Termen als 'verzuring' en 'slakken' klinken logisch, maar hebben geen medische basis in deze context.

▼ De uitleg van uw huisarts

- Laat ik u geruststellen (en u geld besparen): u heeft al de meest geavanceerde detox-machine ter wereld in uw bezit. Namelijk uw eigen lichaam.
- Uw **lever** en uw **nieren** werken 24 uur per dag, 7 dagen per week om afvalstoffen uit uw bloed te filteren en af te voeren via urine of ontlasting. Ook uw longen (uitademen van CO₂) en huid dragen hieraan bij.
- Er bestaat medisch gezien geen 'ophoping van slakken' in de darmen bij een gezond persoon.

▼ Waarom raden we detox-producten vaak af?

1. **Onnodig:** Een gezonde lever heeft geen sapkuur nodig om te functioneren.
2. **Risico's:** Sommige 'natuurlijke' detox-theeën bevatten stoffen die laxerend werken. Dit kan leiden tot uitdroging en een verstoring van uw zouthuishouding (elektrolyten). In extreme gevallen kan dit zelfs hartritmestoornissen veroorzaken.
3. **Schijnveiligheid:** Een week 'detoxen' compenseert niet voor een jaar lang ongezond leven, roken of drinken.

▼ Conclusie

- Wilt u uw lichaam helpen ontgiften? Drink voldoende water, eet vezelrijk, matig met alcohol en stop met roken.
- Uw lever en nieren doen de rest, helemaal gratis.

▼ Mythe 3: "Ik voel me prima, dus mijn bloeddruk en cholesterol zijn goed."

Veel patiënten zijn verbaasd als uit een meting blijkt dat hun bloeddruk of cholesterol torenhoog is. "Maar dokter, ik ben niet duizelig en ik heb geen hoofdpijn. Ik voel me kerngezond." De aanname is dat ziekte of risico altijd voelbaar moet zijn.

▼ Waar komt dit vandaan?

- **Logica:** Bij griep voel je je ziek, bij een gebroken been voel je pijn. We zijn gewend dat ons lichaam waarschuwt bij problemen.
- **Verhalen:** Mensen associëren hoge bloeddruk onterecht met een rood hoofd of stressgevoel.

▼ De uitleg van uw huisarts

- Hoge bloeddruk en een hoog cholesterol noemen we in de geneeskunde de "**Silent Killers**" (stille doders). U voelt ze namelijk *niet*.
- Uw bloedvaten hebben geen zenuwen die pijn signaleren als de druk iets te hoog is of als er langzaam vet (plaque) aan de wanden blijft kleven. Dit proces kan jaren, zelfs decennia doorgaan zonder ook maar één klacht.
- Pas als het vat zo nauw wordt dat er geen bloed meer door kan (een hartinfarct of beroerte), of als een vat knapt, krijgt u klachten. Maar dan is de schade al aangericht.

▼ Waarom meten we dan?

- Wij kijken naar uw risicoprofiel. Als u ouder wordt, rookt, diabetes heeft of het in de familie zit, meten we deze waarden preventief.
- Het behandelen van een hoge bloeddruk of hoog cholesterol is vergelijkbaar met het onderhoud aan uw auto: u vervangt de distributieriem niet omdat de auto raar rijdt, maar om te voorkomen dat de motor in de soep loopt.

▼ Conclusie

- Vertrouw niet enkel op uw gevoel als het gaat om hart- en vaatziekten. Meten is weten.
- Als wij medicatie voorstellen terwijl u zich goed voelt, is dat om te zorgen dat u zich over tien jaar nog steeds goed voelt.

▼ Mythe 4: "Ik wil 'voor de zekerheid' een MRI-scan of uitgebreid bloedonderzoek om te kijken of ik niks mankeer."

Patiënten vragen vaak om een 'APK-keuring' van het lichaam. "Prik maar op alles" of "Doe maar een scan", met het idee dat dit kanker of andere ziektes in een vroeg stadium opspoot en 100% zekerheid geeft.

▼ Waar komt dit vandaan?

- **Commerciële klinieken:** Er wordt veel geadverteerd met Total Body Scans (preventief).
- **Angst:** Verhalen in de omgeving van mensen die plotseling ziek werden.
- **Technologie:** Het idee dat technologie alles kan zien.

▼ De uitleg van uw huisarts

Dit klinkt heel logisch, maar in de praktijk werkt het vaak averechts. Geneeskunde is kansberekening. "Alles prikken" of "zomaar scannen" zonder dat u klachten heeft, levert vaak problemen op:

1. **Fout-positieven:** We vinden heel vaak 'iets' wat er raar uitziet, maar onschuldig is (een cyste, een vlekje, een licht afwijkende bloedwaarde). Dit leidt tot enorme stress, vervolgonderzoeken, soms zelfs operaties of biopten, om er uiteindelijk achter te komen dat er niets aan de hand was. U bent dan "ziek gemaakt" door het onderzoek.
2. **Fout-negatieven (Schijnveiligheid):** Een bloedonderzoek sluit kanker niet uit. Een scan ziet niet alles (bijvoorbeeld darmkanker in een vroeg stadium zie je vaak niet op een MRI, maar wel bij ontlastingonderzoek). U loopt de deur uit met het idee "ik ben gezond", terwijl dat niet zo hoeft te zijn.
3. **Momentopname:** Bloedwaardes schommelen dagelijks.

▼ Hoe werken we wel?

- Wij doen aan **gericht onderzoek**. Als u klachten heeft (bijvoorbeeld: "ik ben al maanden moe" of "ik val onbedoeld af"), dan weten we *wat* we moeten zoeken.
- Dan is de kans dat een afwijkende uitslag ook echt op een ziekte wijst veel groter. Daarnaast zijn er de bevolkingsonderzoeken (borstkanker, darmkanker, baarmoederhalskanker) die wél bewezen nuttig zijn omdat ze specifiek zoeken bij risicogroepen.

▼ Conclusie

- Meer onderzoek betekent niet altijd meer gezondheid.
- Het levert vaak onnodige angst op.
- Heeft u klachten? Dan onderzoeken we dat grondig.
- Heeft u geen klachten? Leef gezond en doe mee aan de bevolkingsonderzoeken.

▼ Mythe 5: "Natuurlijke middelen zijn veilig, medicijnen van de dokter zijn chemische troep."

Er heerst een trend waarin 'natuurlijk' gelijk wordt gesteld aan 'goed' en 'veilig', terwijl reguliere medicatie wordt gezien als giftig en commercieel. Patiënten kiezen soms liever voor kruidensupplementen dan voor voorgeschreven medicatie.

▼ Waar komt dit vandaan?

- **Marketing:** "100% natuurlijk" is een krachtig verkoopargument.
- **Wantrouwen:** Sceptis richting de farmaceutische industrie.
- **Zacht imago:** Kruiden voelen vriendelijker dan een pil uit een doordrukstrip.

▼ De uitleg van uw huisarts

- Het onderscheid tussen natuurlijk en chemisch is medisch gezien niet zo zwart-wit. Veel reguliere medicijnen komen oorspronkelijk uit de natuur (Aspirine komt van wilgenbast, Digoxine van vingerhoedskruid, Penicilline van een schimmel).

Het allerbelangrijkste principe in de geneeskunde is: **De dosis maakt het vergif.**

- Botulinetoxine (Botox) is 100% natuurlijk, maar een van de dodelijkste stoffen op aarde.
- Vliegenschimmels zijn natuurlijk, maar u moet ze niet eten.

Daarnaast zijn "natuurlijke" middelen niet vrij van risico's:

1. **Interacties:** Sint-Janskruid (een natuurlijk antidepressivum) kan de werking van de anticonceptiepil, hartmedicatie en bloedverdunners ernstig verstoren. Dit kan levensgevaarlijk zijn.
2. **Kwaliteitscontrole:** Bij een medicijn van de apotheek weet u precies hoeveel milligram werkzame stof erin zit. Bij supplementen van de drogist varieert dit vaak enorm per potje.
3. **Bijwerkingen:** Ook kruiden kunnen uw lever of nieren belasten.

▼ Conclusie

- Wij zijn niet tegen supplementen, maar wees er open over.
- Vertel uw huisarts altijd wat u slikt, ook als het "gewoon van de drogist" is.
- Chemisch betekent niet per definitie slecht; het betekent vaak: gecontroleerd, gedoseerd en onderzocht op veiligheid.