



KLIK [HIER](#) OM NAAR DE WEBSITE TE GAAN

APRIL 2017

Deze Seniorenkrant kunt u via email maandelijks gratis ontvangen door op deze mail te reageren, maar u kunt ook de krant lezen op de website.

Voor leuke reacties van lezers zie hieronder.

interessante onderwerpen goed idee artikelen zijn kort en krachtig praktisch mooi initiatief duidelijke krant bruikbare informatie met veel interesse gelezen begrijpelijke taal helder prettig leesbaar, mede door de normale medische taal goed gedocumenteerd veel succes

[Oproep](#)

Wilt u zelf een bijdrage leveren als 'ervaringsdeskundige' van een aandoening waarvan u leeftijdsgenoten deelgenoot wilt maken, graag. Heeft u leuke, bijzondere, bizarre of minder leuke ervaringen meegemaakt bij uw huisarts of specialist, laat het mij weten.

Jan van Ingen Schenau, senior en werkzaam geweest als specialist ouderengeneeskunde

[Wat betekent de WS achter de titels?](#)

INHOUD

[Vitamine B12 tekort niet zeldzaam op oudere leeftijd](#)

[Ik heb een 'strontje'. Wat is dat?](#)

[Bloeddruk meten zoals het moet, maar zoals het bijna nooit wordt gedaan](#)

[Is de toename van diabetes mede een gevolg van de opwarming van de aarde?](#)

[Slaapapneu komt bij ouderen veel voor](#)

[Charles Dotter \(1920-1985\)](#)

[Welke slaaptabletten zijn er?](#)

[Boeken](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

VITAMINE B12 TEKORT NIET ZELDZAAM OP OUDERE LEEFTIJD

Een man van 62 jaar oud kreeg in een periode van 2 maanden in zijn handen een doof gevoel en een gevoel alsof hij met naalden werd geprikt, had moeite met lopen, kreeg flinke gewrichtspijnen en werd kortademig. De oorzaak was een tekort aan [vitamine B12](#).

Vitamine B12 is essentieel voor een goede groei en productie van de rode bloedcel. Daarnaast is het van belang voor een goed functioneren van het zenuwstelsel. Het zou daarom kunnen voorkomen dat bij een tekort ervan we eerder merken dat we soms wat 'verward' zijn dan dat we al de bloedarmoede opmerken. Vitamine B12 kan niet kant en klaar worden opgenomen. Een soort 'voorloperstof' zit in de voeding en in de maag is een stof die er voor zorgt dat de voorloperstof tot vitamine B12 wordt gevormd en als zodanig kan worden opgenomen. Mensen die een maagoperatie hebben ondergaan, hebben deze stof niet meer en moeten dan levenslang een maandelijks of tweemaandelijks injectie van vitamine B12 krijgen.

Een tekort aan vitamine B12 kan ernstige en levensbedreigende klachten geven. Tekorten ontstaan doordat mensen te weinig vitamine B12 via hun voeding binnenkrijgen of, als dat wel zo is, ze het niet in hun lichaam via de darmen kunnen opnemen. Vooral ouderen hebben te maken met dergelijke problemen. Zo zou onder de Amerikaanse 50-plussers 3,2% veel te lage B12 bloedspiegels hebben en zo'n 20% op de rand van een tekort zitten.

Wanneer we in één van onderstaande groepen zitten, is het zinvol om een keer ons bloed op vitamine B12 te laten prikken, maar het kan natuurlijk ook geen kwaad om, als toch een keer bloedonderzoek wordt gedaan, we aan de arts vragen om het vitamine B12 te prikken.

*leeftijd van 50 jaar en ouder
gebruik van medicijnen voor de maag
gebruik van metformine, een medicijn voor diabetes
vegetariër of veganist zijn*

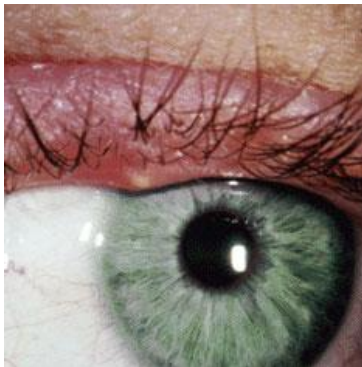
Ernstige vitamine B12-tekorten kunnen worden aangevuld met B12 tabletten of per injectie. Lichte tekorten kunnen worden aangevuld met multivitaminepreparaten.

[terug](#)

IK HEB EEN `STRONTJE'. WAT IS DAT?

We krijgen opeens wat pijn in het linker oog. Het zal wel een vuiltje zijn en we wrijven er nog eens in. We zien echter niks vreemds aan het oog. Het is ook niet rood. Maar de pijn blijft aanhouden en het begint ook nog te jeuken. In de loop van de dag blijft de pijn aanhouden en het oog begint ook te jeuken. Als we opnieuw voor de spiegel naar het oog kijken en we het onderooglid wat naar buiten draaien, zien we een speldeknop groot `puistje' aan de binnenkant van het ooglid zitten.

Het puistje is een [hordeolum](#) of `strontje'. Het kleine bobbeltje is een etterige ontsteking van een talg- of zweetkliertje van het ooglid. In ons geval zit het `strontje' aan de binnenkant van het ooglid, maar vaak zit het aan de buitenkant, vlak onder de huid. Soms is een hordeolum nauwelijks zichtbaar, maar soms kan het zo groot worden als een doperwt. De Romeinen vergeleken de grootte ervan met een gerstekorrel, want de Latijnse naam voor hordeolum is gerst.



huidinfo

Pijn en jeuk zijn de belangrijkste verschijnselen. Het ooglid kan rood en dik worden en op het bobbeltje kan een puskopje zichtbaar worden. Meestal `rijpt' het strontje na een dag of vier, barst het en kan de pus eruit lopen, waarna de pijn direct verdwijnt en het plekje na een paar weken weer helemaal genezen is. Mocht het bobbeltje niet vanzelf openbarsten, dan kan de huisarts het met een klein sneetje openen, waarna de pus eruit kan.

Zelf kunnen we ook wat doen. Met natte, warme compressen op het gesloten linker oog en dat zo'n drie keer per dag een kwartier, wordt het genezingsproces versneld. Eventueel kunnen antibiotica-oogdruppels voorgeschreven worden om te voorkomen dat de infectie zich naar het oog uitbreidt. Mocht het strontje barsten, dan kan het weggelopen pus er met koud water uitgespoeld worden.

[terug](#)

BLOEDDRUK METEN ZOALS HET MOET, MAAR ZOALS HET BIJNA NOOIT WORDT GEDAAN



We zitten gespannen in de wachtkamer van de huisarts te wachten omdat de bloeddruk wordt gemeten. Ja, we zijn aan de beurt. We gaan zitten, de huisarts meet de bloeddruk, doorgaans één keer, en we krijgen de uitslag.

Als we al bekend zijn met hoge bloeddruk weten we vaak wel welke uitslag we kunnen verwachten, want veel van ons meten zelf thuis de bloeddruk. En als de uitslag van de huisarts te veel afwijkt van 'onze' bloeddruk zullen we dat zeker zeggen. Maar ook zal de huisarts ons wel vragen wat de bloeddruk thuis is. Maar zeker voor mensen die niet bekend zijn met hoge bloeddruk, is het van belang dat de bloeddruk zo gemeten wordt dat de uitslag betrouwbaar is.

Er zijn 5 gouden regels voor het meten van de bloeddruk:

Drink geen koffie en rook niet gedurende het half uur vóór de meting.

Zit gedurende 5 minuten stil.

Zorg dat de elleboog ter hoogte van het hart ligt.

De manchet moet tegen de blote bovenarm aanliggen en niet tegen de mouw van een shirt

Er mag niet gepraat worden tijdens de meting

De bloeddruk moet 2 keer gemeten worden met een pauze tussen de 2 metingen. Als de uitslagen 5 mm Hg verschillen, dan moet een derde meting worden gedaan.

We zullen niet gauw tegen de huisarts zeggen dat hij of zij het niet goed doet omdat de bloeddruk over de mouw wordt gemeten. Maar zeker als we de uitslag om wat voor reden niet vertrouwen, is het goed om een tweede of derde meting te laten doen. Want de eerste bloeddrukmeting kan sowieso al wat hoger dan de volgende metingen zijn.

[terug](#)

IS DE TOENAME VAN DIABETES MEDE EEN GEVOLG VAN DE OPWARMING VAN DE AARDE? WS

Onderzoekers van de universiteit van Leiden publiceerden hun studie in het tijdschrift BMJ Open Diabetes Research & Care 2017 over een mogelijke relatie tussen de opwarming van de aarde en de toename van het aantal gevallen van diabetes. Zij vonden dat een gemiddelde stijging van de temperatuur met 1° Celsius de diabetes type 2 (dus bij ouderen) toeneemt met 0,314 per 1000 gevallen, dus zeg maar 3 op de 3000 diabetespatiënten.

Deze resultaten geven het belang aan om verder onderzoek te doen naar de invloed van de omgevingstemperatuur op het ontstaan van diabetes.

[terug](#)

SLAAPAPNEU KOMT BIJ OUDEREN VEEL VOOR

Geschreven door Aalt van Veen van de [ApneuVereniging](#)



Apneu is nog een vrij onbekende slaapstoornis. Ademstops van meer dan 10 seconden verstoren de broodnodige nachtrust, overigens zonder dat de apneupatiënt dat merkt. De partner merkt het wel. Naast de ademstops valt het harde snurken op en onrustige bewegingen wanneer de ademhaling weer op gang komt. Klachten die de patiënt zelf ervaart zijn vermoeidheid, gewichtstoename, verminderde concentratie, hoofdpijn bij het opstaan, angstige gevoelens, irritatie en slaapbehoefte overdag. Vooral het laatste is een belangrijke aanwijzing voor apneu.

Klik [hier](#) voor het hele artikel
[terug](#)

CHARLES DOTTER (1920-1985)

We hebben allemaal wel gehoord van [dotteren](#): het met een ballonnetje opblazen van een vernauwd bloedvat waardoor de bloeddoorstroming weer goed op gang komt. Ook de stent heeft later zijn intrede gedaan: een stalen veertje dat in het aangedane bloedvat uitklapt waardoor deze beter doorgankelijk wordt. Het gaat hierbij vooral om de kransvaten en deze behandeling wordt dan ook officieel *percutane coronaire interventie* genoemd.



Wikipedia

De Amerikaanse arts Charles Dotter introduceerde de techniek in 1964 door bloedvaten in de benen te verwijderen. In tegenstelling tot wat we zouden verwachten, werd de techniek in zijn land niet met open armen ontvangen. Sterker nog: Amerikaanse chirurgen zagen het niet zo zitten, vooral omdat er nogal wat technische problemen waren en er complicaties optraden. Het doek leek voor dotteren te vallen, maar gelukkig omhelsden Europese artsen de dottertechniek en breidden de toepassing ervan uit. En nu is deze medische behandeling voor vernauwde kransvaten niet meer weg te denken.

[terug](#)

WELKE SLAAPTABLETTEN ZIJN ER?

We kunnen de slaapmedicatie als volgt indelen:

Benzodiazepinen
Zolpidem en zopiclon

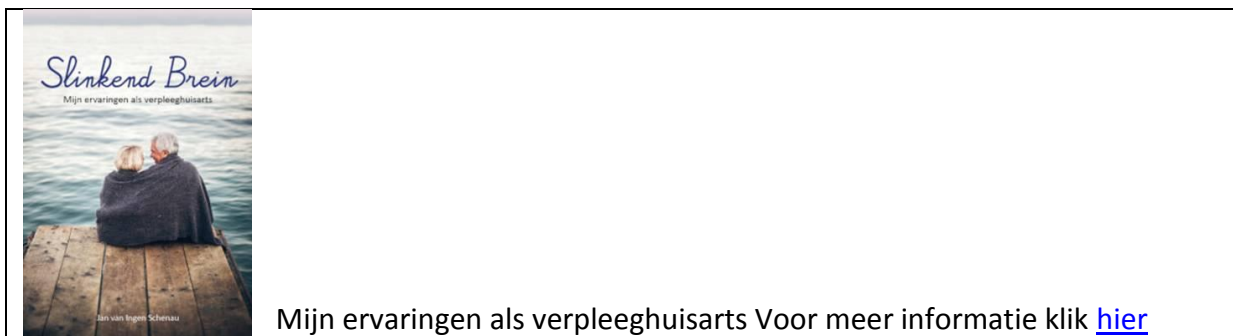
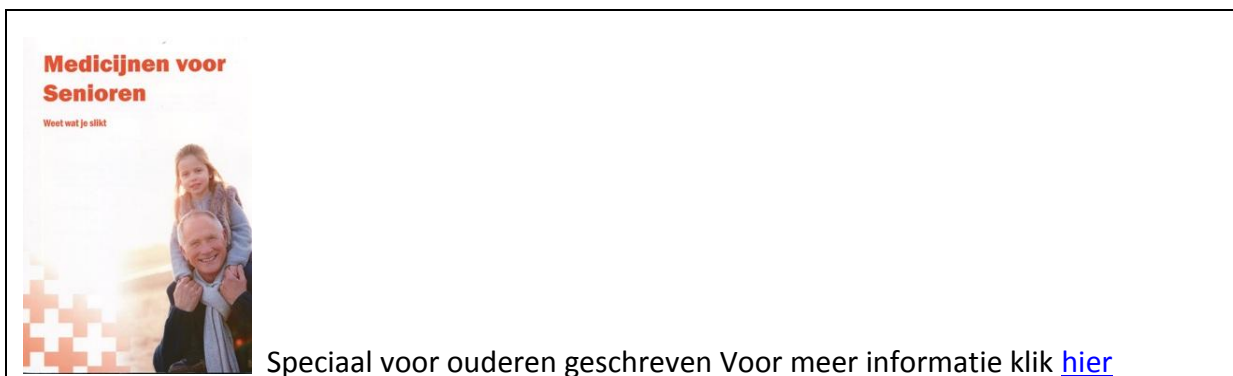
Bij het horen van het woord benzodiazepinen, klinken in dit verband de benzo's, diazepam of 'pammetjes' wellicht meer bekend in de oren. Deze middelen hebben een kalmerende en slaapverwekkende werking, reden waarom ze als slaaptablet worden gebruikt. Ze kunnen ook angst bestrijden, zodat ze naast slaaptablet ook een indicatie hebben voor angstbestrijding. Daarnaast hebben ze eveneens een spierontspannend effect.

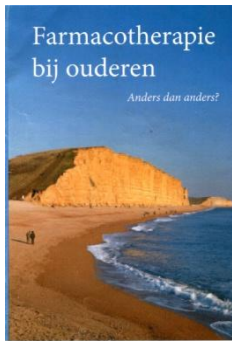
Zopidem en zopiclon zijn ook benzodiazepine-achtige middelen. Ze hebben eveneens de slaapverwekkende werking, maar in een normale dosering heeft zolpidem niet de extra werkingen die we zien bij de benzo's. Zopiclon heeft deze effecten zoals angstvermindering en spierontspanning wel. Het zijn beide kortwerkende slaaptabletten en zijn samen met temazepam en lormetazepam middelen van voorkeur.

Klik [hier](#) voor het hele artikel

[terug](#)

BOEKEN





Speciaal voor artsen geschreven Voor meer informatie klik [hier](#)



Antidepressiva up to date Voor meer informatie klik [hier](#)

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

Vitamine B12 tekort niet zeldzaam op oudere leeftijd

Harvard Medical School

Bloeddruk meten zoals het moet, maar zoals het bijna nooit wordt gedaan

Harvard Medical School

Is de toename van diabetes mede een gevolg van de opwarming van de aarde?

Blauw , L. L. et al. Diabetes incidence and glucose intolerance prevalence increase with higher outdoor temperature. *BMJ Open Diabetes Research & Care*. 2017 2017;5:e000317 [Cited 2017 March 17] . doi:10.1136/bmjdr-2016- 000317.

Welke slaaptabletten zijn er?

Uit Medicijnen voor Senioren Hoofdstuk 48.

AAN DE TOTSTANDKOMING VAN DEZE UITGAVE IS DE UITERSTE ZORG BESTEED. VOOR INFORMATIE DIE NOCHTANS ONVOLLEDIG OF ONJUIST IS OPGENOMEN, AANVAARDT DE SAMENSTELLER VAN DEZE LITERATUURSERVICE GEEN AANSPRAKELIJKHEID. REACTIES KUNNEN WORDEN GERICHT AAN DE SAMENSTELLER: WJBVANINGEN@KPNMAIL.NL