

Koude voeten, natte neuzen



Foto: Getty Images

Van kou word je toch sneller verkouden. Bovendien blijkt een gedeelte van de bevolking extra gevoelig te zijn voor het frequent oplopen van een verkoudheid. Deze groep lijdt aan een zogenaamde constitutionele verkoudheid. Dit zijn de opvallende conclusies uit een onderzoek onder 180 gezonde Engelse studenten. Van onze moeders mochten we niet te lang in de kou blijven staan. We zouden immers ziek kunnen worden. Groot geworden leggen we aan nog onwetende patiënten uit dat niet de kou maar een virus tot verkoudheid leidt. Engelse

onderzoekers probeerden die volkswijsheid over kou en verkoudheid wetenschappelijk te toetsen. In een gerandomiseerd experiment moesten 90 studenten gedurende 20 minuten beide voeten in een emmer koud water houden. Een tweede groep van 90 studenten hield de voeten in een lege emmer en vormde zo de controlegroep. In de dagen volgend op de blootstelling hielden de studenten in dagboekjes bij of ze last kregen van een loopneus, verstopte neus, zere keel, niezen of kuchen. Dertien van de 90 studenten met koude voeten kregen binnen 4

tot 5 dagen een verkoudheid, terwijl in de controlegroep maar 5 studenten verkouden werden. De onderzoekers verklaarden hun resultaten door een intense vasoconstrictie in de bovensteluchtwegen door de kou. Eerdere onderzoeken toonden dit al aan. De vasoconstrictie kan leiden tot een verminderde afweer tegen respiratoire infecties.

Hoewel dit een erg leuk onderzoek is, kun je er wel een aantal kanttekeningen bij plaatsen. Ze hadden ook kunnen concluderen dat je van koude voeten meestal niet verkouden wordt. Bovendien zijn de resultaten, vanwege de keuze voor studenten, moeilijk te generaliseren. En wat te denken van de mogelijke vertekening door de opvatting die de studenten zelf hebben over het ontstaan van verkoudheid? Ook is niet objectief vastgesteld of de verkouden studenten inderdaad een respiratoir virus onder de leden hadden. De resultaten hebben de onderzoekers in ieder geval enthousiast gemaakt voor een vervolgonderzoek. Tot het moment dat daar de resultaten van bekend zijn, kunt u misschien beter geduldig blijven uitleggen dat kou meestal niet tot verkoudheid leidt. (EB)

Johnson C, et al. Acute cooling of the feet and the onset of common cold symptoms. *Fam Practice* 2005;22:608-13.

De dialectiek van de diabeteszorg

Het proefschrift van de Venlose huisarts Henk van Dam is doortrokken van zijn overtuiging om de zorg voor diabetespatiënten vooral in samenwerking met de patiënt vorm te geven. Hij voert daarvoor een aantal argumenten aan die hij in zijn proefschrift nader onderbouwt. Zo blijkt de door de patiënten zelf ervaren regulatie onafhankelijk van andere factoren bij te dragen aan een goede diabetesinstelling. Patiënten die zich onttrekken aan controle en behandeling blijken daar ook reden toe te hebben: het zijn goed ingestelde diabeten met weinig comorbiditeit. Uit een systematisch literatuur-

onderzoek blijken interventies die gericht zijn op activering van de patiënt meer effect te hebben op zelfzorg dan interventies gericht op de verandering van het gedrag van hulpverleners om meer patiëntgericht te werken. In een visionair hoofdstuk reflecteert Van Dam op de veranderende rollen van patiënten en hulpverleners door de overgang van een artsgericht naar een onderhandelings- en patiëntgericht model. Hij eindigt met een pleidooi voor een oprechte dialoog tussen de direct betrokkenen, waarvoor concepten als *patient empowerment* een bruikbare basis vormen. (FS)

Van Dam H. *Studies and reflections on type 2 diabetes care in general practice. Perspectives of patients and professionals* [Proefschrift]. Maastricht: Universiteit Maastricht, 2005.

De berichten, commentaren en reacties in het Journal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van de huisartsgeneeskunde. Bijdragen van lezers zijn welkom (redactie@nhg-nl.org). De bijdragen in deze aflevering zijn van Erik Bischoff, Roger Damoiseaux, Tim olde Hartman, François Schellevis, Edmond Walma, Henk van Weert en Joost Zaat.