

12 gezondheid

Angela Severs en Karine Hoenderdos vertellen je elke week hoe je gezond en fit kunt blijven.



Vette vis maakt botten sterk

KANS. Jonge mannen die in hun tienerjaren te weinig vitamine D binnenkrijgen, blijken een lagere botdichtheid te hebben en daardoor mogelijk een grotere kans op botontkalking en botbreuken op latere leeftijd. Dit blijkt uit onderzoek van onder meer de Vrije Universiteit Amsterdam. Vitamine D zit vooral in vette vis, margarine, melk en zonlicht. **SCRIPTUM**



Gezondheid ledere dinsdag in Metro

Prangende vaccinatievragen

• Vaccinatie baarmoederhalskanker van start • Meiden tussen 13 en 16 jaar

Meisjes die dit jaar tussen de 1 en 16 jaar worden, krijgen binnenkort een oproep om zich te laten vaccineren tegen het virus dat baarmoederhalskanker kan veroorzaken. Dit is een eenmalige inhaalactie. Vanaf september krijgen voortaan alle meisjes die 12 jaar worden een oproep hiervoor binnen het Rijksvaccinatieprogramma. Metro beantwoordt de belangrijkste vragen.



Een vaccinatie kan veel narigheid voorkomen.

1 Waarom worden jonge meisjes gevaccineerd?

Baarmoederhalskanker wordt veroorzaakt door het zogenaamde humaan papillomavirus (HPV). Vaccinatie heeft vooral zin als je nog niet met dit virus in aanraking bent geweest. Anders gezegd: als je nog niet seksueel actief bent.

2 Is het HPV-virus dan een SOA?

Het HPV-virus is inderdaad een seksueel overdraagbare aandoening (soa). Meer dan 80 procent van de mensen die seksueel actief is, heeft wel eens een HPV-infectie gehad. Het virus komt het meest voor bij jongere vrouwen en mannen.

3 Dus met veilig vrijen kan ik een HPV-infectie voorkomen?

Door een condoom te gebruiken heb je minder kans op het oplopen van het virus, maar de bescherming is niet 100 procent.

4 Kan HPV alleen door seks worden overgedragen?

Nee, het virus kan ook via de huid worden overgedragen, met name de huid in de schaamstreek. Dit kan ook via de huid van je handen en vingers.

5 Is het erg als je een HPV-infectie oploopt?

Meestal merk je er niets van en wordt de infectie door je eigen afweersysteem 'opgeruimd'. Bij sommige vrouwen gaat het virus niet weg. Dan kan jaren later baarmoederhalskanker ontstaan.

6 Heeft vaccineren nog wel zin als je al seks hebt gehad?

Hoe vaker je seks hebt gehad, hoe minder zin het heeft om je te laten vaccineren. Maar als je nog weinig seksueel contact hebt gehad, dan heb je wellicht nog geen infectie opgelopen en is het zeker zinvol om de vaccinatie alsnog te halen.

Inenting

Een volledige inenting tegen baarmoederhalskanker bestaat uit 3 prikken, verdeeld over een half jaar. Meer informatie: www.prikenbescherm.nl.

7 Ik ben ouder dan 16, maar nog niet seksueel actief. Kan ik ook een vaccinatie krijgen?

Ja, via de huisarts en meestal op eigen kosten (vraag het na bij je verzekeraar). De drie benodigde prikken kosten samen ongeveer 375 euro.

8 Hoef ik later geen uitstrijkje meer te laten maken als ik gevaccineerd ben?

Helaas, de inenting beschermt tegen twee typen van het virus, die samen 70 procent van alle gevallen van baarmoederhalskanker veroorzaken. Een uitstrijkje blijft nodig.

ANGELA SEVERS
gezondheid@metronieuws.nl

Reuma kan voortijdig voorspeld worden

ZIEKTE. Al jaren voordat reumalichtheden zich manifesteren, zijn antistoffen in het lichaam te vinden. Door mensen met een verhoogd risico op de aandoening op die antistoffen te testen, kan de reuma worden voorspeld. Dat ontdekte onderzoeker Mark Nielen van het VU medisch centrum, die daar 27 februari op promoveert.

Wanneer de ziekte eerder ontdekt kan worden, zou een behandeling in een eerder stadium de ontwikkeling van reuma kunnen voorkomen of uitstellen. Het is nog zoeken naar een geschikte behandeling.

Wanneer mensen last hebben van pijnlijke gewrichten of bij wie reuma in de familie zit, kunnen worden gerekend tot een verhoogde risicogroep.

ANP

8000 mensen tussen de 20 en 40 jaar die

niet meer onder controle zijn, maar wel een aangeboren hartafwijking hebben, worden gezocht door Nederlandse cardiologen. Ze zijn een landelijke oproepactie (www.8000vermisten.nl) gestart, omdat controle door een cardioloog ervoor zorgt dat mogelijke complicaties tijdig aan het licht komen.



Lidy Hartemink, directeur Gezondheidszorg van de verzekeraarscombinatie Univé-VGZ-IZA-Trias, verzorgt om de week een column op het terrein van gezondheid en zorg.

Geld terug

Veel mensen zien verzekeren als een noodzakelijk kwaad. Het zal u niet verbazen dat verzekeren in mijn ogen juist een sociale en goede zaak is. Het is gebaseerd op de principes van solidariteit: een grote groep mensen doet een bijdrage in een gemeenschappelijke pot, zodat de schade van de pechvogels uit de groep zonder problemen kan worden vergoed.

We gebruiken twee argumenten om onze verzekeren te motiveren gebruik te maken van juist die voorkeursziekenhuizen: de kwaliteit van zorg en een substantieel financieel voordeel.

De kwaliteit vertaalt zich onder meer in minder kans op een heroperatie, minder ligdagen en minder risico dat een operatie vlak van te voren wordt afgezegd door het

ziekenhuis. Het voordeel voor de patiënt is de volledige teruggave van het verplicht eigen risico na operatie (€ 155) en dit jaar ook nog eens de teruggave van het niet verplichte eigen risico (oplopend tot € 500).

Het resultaat van onze inkoopspanningen is de beste zorg tegen een scherpe prijs. Zo creëren we een solide fundament voor solidariteit onder onze verzekeren.

Hebt u vragen of reacties over dit onderwerp? Stuur dan een e-mail naar column@unive.nl.

Met vriendelijke groet,
Lidy Hartemink
Directeur Gezondheidszorg

UNIVÉ
VERZEKERINGEN
Daar plukt u de vruchten van!

Informatie

Meer donorregistraties door 'Teuntje'-krant

KRANT. Teuntje, de informatiekant over orgaan- en weefsel-donatie die in november vorig jaar huis aan huis is verspreid, heeft geleid tot meer registraties in het Donorregister. In de 3 weken na de verspreiding zijn in totaal ruim 25.000 donorformulieren ingestuurd, merendeels met toestemming voor donatie. **SCRIPTUM**



Kortom

PSYCHOSES. Jaarlijks krijgen zo'n driehonderd Nederlandse jongeren voor de eerste keer een psychose. Voortekenen van een psychose, zoals concentratieproblemen, lusteloosheid en veranderingen in gedrag, worden helaas vaak niet herkend. Parnassia, een instelling voor geestelijke gezondheidszorg, heeft de website www.helpikhebenpsychose.nl gelanceerd. **SCRIPTUM**

Huishoudbeurs Houden van je hart



Bezoekers van de Huishoudbeurs lieten op Valentijnsdag hun bloeddruk meten in het kader van 'Hou van je Hart' van Beccel. Van de Nederlanders tussen 35 en 70 jaar heeft naar schatting 40 tot 50 procent een licht verhoogde bloeddruk (boven de 115 mmHg) en 25 procent een hoge bloeddruk (boven de 140 mmHg). **SCRIPTUM**