

Wist je dit? Feiten en leuke weetjes over niezen.

- Niezen is een plotselinge, krachtige uitademing om de neus te reinigen van prikkelende stoffen.
- De prikkelende stoffen worden samen met neusslijm (snot) mee naar buiten geblazen. Dit kan stof zijn, prikkelende damp, of bijvoorbeeld: een verkoudheids- of griepvirus.
- Als je niest kun je kippenvel krijgen.
- Als je niest, verspreiden zich 40.000 tot 100.000 kleine druppeltjes de ruimte in [zie foto]. Als je gezond bent is de nies niet 'vies' (ook al kunnen er gewone neusbacteriën in zitten, maar die zijn onschadelijk).
- Een niesdruppeltje is piepklein: 0,5 tot 5 micrometer. Er gaat 1000 micrometer in een millimeter. Piepklein dus!
- Als je verkouden bent of griep hebt en je niest in je hand, kun je het virus via je handen doorgeven aan iemand anders. Handen wassen dus!
- De snelheid van een nies kan maximaal zo'n 150 km/uur zijn.
- De niesreflex zorgt voor samentrekking van verschillende spieren en spiergroepen, waaronder de oogleden.
- Sommige mensen moeten niezen als ze in de zon kijken.
- In het oude Griekenland dachten ze dat niezen een teken van God was (~400 jaar voor Christus).
- In de Middeleeuwen dacht men dat niezen dodelijk kon zijn.
- En in het oude China, Vietnam, Japan en Zuid Korea (~1000 jaar voor Christus) dacht men dat niezen betekent dat er iemand over je praat. Handig was dat je kon weten of er iets goeds over je werd gezegd (één keer niezen), iets slechts (twee keer niezen), of er iemand verliefd op je was (drie keer niezen) of dat je verkouden werd (vaker dan drie keer niezen).
- In Nederland zegt men wanneer je drie keer niest dat het morgen mooi weer wordt. Maar of dat ook zo is?
- Ook dieren kunnen niezen. Bijvoorbeeld: katten, honden, varkens, kippen, en zelfs leguanen kunnen niezen.
- Griep en verkoudheid zijn besmettelijk. Goede hygiëne helpt verspreiding en besmetting te voorkomen.
- Griep en verkoudheid zijn niet hetzelfde. Bij griep (veroorzaakt door het influenzavirus) krijg je hoge koorts en ben je een aantal dagen goed ziek, bij verkoudheid (veroorzaakt door vele verschillende virussen) krijg je meestal geen koorts. Beide 'ziektes' gaan binnen 1-3 weken over.
- Antibiotica helpen niet tegen griep of verkoudheid. Ze werken tegen bacteriën, terwijl griep en verkoudheid door virussen worden veroorzaakt. Alleen tegen bijkomende bacteriële infecties zijn antibiotica effectief.

Meer weten of griep of verkoudheid? Lees de folder 'Griep en verkoudheid' van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: http://rivmtoolkit.nl/Onderwerpen/Griep_en_verkoudheid



Foto James Gathany, publiek domein