

# Chronische allergische rhinitis

Last van je neus en ogen als gevolg van een allergie? Deze folder geeft je tips om de ongemakken in te perken en je geneesmiddel goed te gebruiken.

## Wat is allergische rhinitis?

Een loopneus of juist het tegenovergestelde, een verstopte neus, onophoudelijke niesbuien of een jeukend gevoel in de neus en ogen. Maak kennis met de symptomen van allergische rhinitis, een kwaal waaraan 20% van de Belgen lijdt!

Het is in feite je eigen afweersysteem dat je deze symptomen bezorgt: het verdedigingsmechanisme van het lichaam reageert overdreven op stoffen, die het ten onrechte als gevaarlijk beschouwt. We noemen deze stoffen "allergenen". Bij de meesten onder ons zal contact met zo'n allergeen geen reactie uitlokken. Bij gevoelige personen treedt na dit contact een allergische ontstekingsreactie op.

Allergische rhinitis kan worden uitgelokt door bv. huisstofmijt, schimmels, huisdieren enz. De symptomen houden het hele jaar aan, maar zijn in de herfst en de winter meestal erger omdat de leefruimtes dan minder vaak verlucht worden.

## Hoe herken je het?

Allergische rhinitis uit zich door veelvuldig niezen, waterige neusloop en jeuk in de ogen, de neus en het gehemelte. Dikwijls heb je ook last van tranende en rode ogen of juist een verstopte neus. Zolang je aan de allergenen bent blootgesteld, zullen ook de symptomen aanhouden. Het onderscheid met de symptomen van een banale verkoudheid is niet altijd duidelijk.

## Wat kan je er aan doen?



**Basisprincipe = vermijd de allergenen!**  
**Als je weet welke prikkels de klachten veroorzaken, kan je proberen die te vermijden.**  
**Allergietests kunnen uitmaken waarop je juist allergisch reageert.**

Helpen deze maatregelen onvoldoende, dan kan je ook geneesmiddelen gebruiken.

## Allergie voor huisstofmijt?

Huisstofmijten voelen zich het meest thuis waar het warm en vochtig is. Ook schimmels verkiezen een dergelijke leefwereld. Daarom is het belangrijk:

- Vocht uit het huis te weren en dagelijks te verluchten, liefst 's morgens.
- De slaapkamer dagelijks gedurende een halfuur te verluchten.
- Zeer regelmatig met een vochtige doek stof af te nemen. In de slaapkamer wordt gedweild en is een stofzuiger af te raden, tenzij je een stofzuiger met een HEPA filter gebruikt.
- Vast tapijt te vervangen door een vloerbedekking die makkelijk gereinigd kan worden met water, type vinyl of parket.
- Huisstofmijten uit zacht (pluche) speelgoed te verwijderen. Leg het eerst gedurende 24 uren in de diepvriezer. Vervolgens was je het in de wasmachine op 30°C. Doe dit elke 3 maanden.
- Een matras uit synthetisch materiaal of latex (geen springveren) te gebruiken. Zorg voor beddengoed dat je kan wassen op 60°C (hoofdkussens, deken, overtrek) en allergeendichte hoezen die lucht en vocht doorlaten en de huisstofmijt tegenhouden. Was het bedlinnen 1 keer per week op 60°C.
- Het bed niet op te maken, maar te laten luchten.

## Allergie voor je huisdier?

De meest efficiënte maatregel is het huisdier weg te doen. Het heeft geen zin je huisdier tijdelijk uit huis te doen om te testen of je klachten dan verdwijnen. De huidschilfers van het dier kunnen namelijk tot wel een half jaar in huis aanwezig blijven, ook al stofzuig je goed. Je kan dus nog enkele maanden klachten hebben nadat het huisdier weg is.

Wens je je huisdier niet weg te doen, dan is het belangrijk:

- Je huisdier elke week een bad te geven.
- Tapijten te vervangen door een vloerbedekking die gemakkelijk gereinigd kan worden met warm water.
- Regelmatig en zorgvuldig de kamers waar het dier veel zit te reinigen.
- Het dier uit de slaapkamer te weren.

## Corticosteroiden

Wanneer je ernstige klachten hebt, of als de neus steeds verstopt is, kan een neusspray met corticosteroiden je helpen. Het middel werkt pas na een paar dagen.

Gebruik de neusspray elke dag en evalueer na 2 weken of het geneesmiddel je helpt. Indien dit niet het geval zou zijn, vraag je advies aan je arts of apotheker.

Langdurig gebruik via de neus kan geen kwaad maar soms kunnen corticosteroiden het neusslijmvlies kwetsbaar maken. Hierdoor gaat het gemakkelijk bloeden. Je kunt het bloeden voorkomen door iets naar de neusvleugels toe en weg van het neustussenschot te spuiten.

Het geneesmiddel lost niet op in de neusspray en zakt dus steeds uit naar de bodem. Schudden voor gebruik is de boodschap.

## Antihistaminica

Deze middelen onderdrukken de jeuk, de loopneus, het niezen en de tranenvloed maar ze hebben minder effect op een verstopte neus. Je kan ze toedienen via de neus, de ogen of onder de vorm van een tablet.

Je hoeft deze middelen niet iedere dag te gebruiken. Neem ze van zodra je klachten voelt of verwacht klachten te krijgen. Stop wanneer je je beter voelt.

De neusspray en de oogdruppels gebruik je twee keer per dag; bij voorkeur onmiddellijk na het opstaan, vóór blootstelling aan het allergeen en een tweede keer 's avonds. Ze werken binnen een kwartier.

De tabletten worden 1 tot 2 maal per dag ingenomen en werken na een uurtje. Let op: bepaalde antihistaminicatabletten veroorzaken slaperigheid. Je neemt ze dan ook beter in voor het slapengaan.

Na 3 dagen kan je zelf beoordelen of dit middel je helpt of niet. Als je dan geen beterschap ondervindt, kan een ander geneesmiddel hulp bieden. Vraag advies aan je arts of apotheker.

## Cromoglicaten

Cromoglycaten in oogdruppels kunnen je helpen wanneer er enkel klachten ter hoogte van de ogen zijn. Helaas werkt dit middel maar kortdurend, waardoor je het 4 tot 6 keer per dag moet toedienen.

Het optimale resultaat wordt bereikt na enkele weken. Stop dus niet te snel als je geen effect merkt en evalueer de werking pas na 3 weken.

## Decongestiva

Wanneer je last hebt van een hinderlijke verstopte neus, kan tijdelijk een ontzwellend product helpen. Dit vermindert snel de neusverstopping. Gebruik ontzwellende producten echter niet langer dan 5 dagen. Gebruik je deze toch langer, dan kan dit een chronisch verstopte neus veroorzaken. Vraag de informatiefolder over het goed gebruik van neusdruppels of -spray aan je apotheker.

Vaak worden ze gebruikt in combinatie met antihistaminica en bestaan onder vorm van tabletten of neusspray.

## Hoe gaat het verder?

De allergische symptomen kunnen gedurende jaren aanhouden. Geneesmiddelen verminderen de klachten, maar genezen ze niet.

Helpt de behandeling, dan kan je na enkele weken proberen of het ook met minder of zonder geneesmiddel gaat. Gebruik het geneesmiddel opnieuw als de klachten weer toenemen.



**Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!**



Stempel apotheek

