

Hooikoorts. Laat pollen niet met je sollen.

Last van 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. En dit tijdens de lente of de zomer, of het hele jaar door? 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 pollen (stuifmeel) afkomstig van sommige bomen, grassen of planten. In dit geval spreekt men van hooikoorts. Of deze pollen al dan niet aanwezig zijn, hangt af van het bloeiseizoen van de plant of boom waar je allergisch voor bent. Daarom zal men ook spreken van “seizoensgebonden” allergische rhinitis. Enkel in deze periode heb je last. Vele patiënten zijn echter gevoelig aan verschillende allergenen en kennen dus meerdere opstoten.

Ook de weersomstandigheden hebben een invloed op de pollenconcentraties in de lucht. Droog en warm weer bevordert de stuifmeelproductie, terwijl wind de verspreiding in de hand werkt. Hitte, droogte en wind verergeren dus hooikoorts.

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 je allergenen bepalen.

Het is natuurlijk onmogelijk alle contact met stuifmeel te vermijden. Toch kan je de gevolgen beperken met volgende tips:

- Grasmaaien wordt beter door iemand anders gedaan. Je maakt je dan ook beter uit de voeten. Een regelmatig gemaaid gazon produceert wel minder stuifmeel.
- Vermijd buitenactiviteiten gedurende de pollenperiodes (lente, zomer). Zie ook pollenkalender op www.airallergy.be.
- Draag een zonnebril, vooral wanneer er veel wind is.
- Trek na een wandeling andere kleren aan en was je haren.
- Hang je was niet buiten.
- Houd de vensters dicht, ook tijdens de nacht. Het verluchten gebeurt het best in de voormiddag of tijdens of na een regenbui. Er bevinden zich dan minder pollen in de lucht.
- Houd de ramen van de auto gesloten.
- Let op: ook huisdieren kunnen pollen rondragen.
- Haal geen bloeiende bloemen of takken in huis.



Hooikoorts?!

Je vindt bijkomende informatie over de allergieverwekkende planten, de pollenconcentratie en een pollenkalender op de website van Sciensano, het Belgisch instituut voor gezondheid.

www.airallergy.be

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

Corticosteroïden

Wanneer je ernstige klachten hebt, of als de neus steeds verstopt is, kan een neusspray met corticosteroïden 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 corticosteroïden 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 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

Cromoglicaten in oogdruppels kunnen je helpen wanneer er enkel klachten ter hoogte van de ogen zijn. Gebruik ze preventief, d.w.z. voor de blootstelling aan het allergeen. Je start het best drie weken voor het pollenseizoen.

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 ontzwelend product je 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. Decongestiva 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