



### Wat is hooikoorts?

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 personen gevoelig voor dit allergeen, 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. Voor een kalender met daarop de bloeiseizoenen van belangrijke stuifmeelsoorten, kan je terecht bij je apotheker.

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.

**Hooikoorts?!**  
**Meer informatie over de pollenconcentratie:**  
**0900/100.73**

Je vindt bijkomende informatie over de allergieverwekkende planten en een pollenkalender op de website van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid  
[www.airallergy.be](http://www.airallergy.be)

### 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 ben blootgesteld, zullen ook de symptomen aanhouden. Het onderscheid met de symptomen van een verkoudheid is niet altijd zo 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.
- 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.

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

Helpt dit onvoldoende, dan kan je ook geneesmiddelen gebruiken.

### Corticosteroiden

Wanneer je ernstige klachten hebt, of als de neus steeds verstopt is, kan een neusspray met corticosteroiden je helpen. Het geneesmiddel lost niet op in de neusspray en zakt dus steeds uit naar de bodem. Schudden voor gebruik is de boodschap.

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 meer naar de neusvleugels toe en weg van het neustussenschot te spuiten.

### Hoe gaat het verder?

De allergische symptomen kunnen gedurende jaren aanhouden. Geneesmiddelen verminderen de klachten. Helpt de behandeling, dan kan je na enkele weken proberen of het ook met minder of zonder geneesmiddel gaat. Neem het middel opnieuw in als de klachten weer toenemen.

Indien je na twee weken onvoldoende beterschap merkt, ga je terug naar je arts of apotheker.

Stempel apotheek