



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

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 verkoudheid is niet altijd duidelijk.

Wat kan je er aan doen?

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.
- Ook huisdieren kunnen pollen ronddragen.
- Haal geen bloeiende bloemen of takken in huis.

Basisprincipe = vermijd de allergenen

Als je weet welke prikkels de klachten veroorzaken, kan je proberen die te vermijden.
Allergietests kunnen je allergenen bepalen.

Helpt dit onvoldoende, dan kan je ook geneesmiddelen gebruiken.

Antihistaminica

De antihistaminica onderdrukken de jeuk, de loopneus, het niezen en de tranenvloed maar ze hebben minder effect bij 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.

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

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.

Cromoglycaten

Cromoglycaten bestaan in neusspray en oogdruppels. Je gebruikt 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 gebruiken. 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.

Andere middelen

Wanneer je last hebt van een hinderlijke verstopte neus, kan je tijdelijk een ontzwelend product gebruiken.

Dit vermindert snel de neusverstopping. Vaak worden ze gebruikt in combinatie met antihistaminica. Ook deze bestaan onder vorm van tabletten of neusspray. De spray mag je niet langer dan 7 dagen gebruiken. 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.

Vraag je apotheker ook naar de folder "Het goed gebruik van neusdruppels- en -sprays".

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. Neem het middel opnieuw in als de klachten weer toenemen.

Indien je na drie dagen (antihistaminica) of drie weken (cromoglycaten) onvoldoende beterschap merkt, ga je terug naar je apotheker of je dokter.

Stempel apotheek