

Hooikoorts

en andere neuskwaaltjes

Het pollenseizoen is volop aan de gang en dat leidt opnieuw tot heel wat niesbuien en tranende ogen.

Naar schatting 17%, of ongeveer 1 op 6 Belgen, lijdt aan hooikoorts. Behalve het stuifmeel van bomen, grassen en onkruid bezorgen de huisstofmijt, huisdieren en schimmels de neus ook heel wat ellende.

Onschuldige verkoudheid of allergie?

Niezen, neusloop of een verstopte neus, wie heeft het nog niet meegemaakt? Ontsteking van het slijmvlies in de neus, rinitis in medische termen, kent vele vormen. De meest voorkomende is de gewone verkoudheid die ontstaat door een virale of bacteriële infectie. Rinitis is pas allergisch wanneer ze veroorzaakt wordt door ons immuunsysteem. De meest gekende vormen zijn hooikoorts, huisstofmijt-, huisdieren-, en schimmelallergie. Ook latex kan aanleiding geven tot allergische rinitis maar komt minder vaak voor. Maar hoe onderscheid je een banale verkoudheid van een allergie? 'De symptomen zijn dezelfde', antwoordt dr. Jozef Claes, kliniekhofd NKO, 'maar waar het immuunsysteem bij een verkoudheid de infectie vrij snel zal overwinnen, is allergische rinitis chronisch van aard, afhankelijk van de duur, de frequentie en de intensiteit van de blootstelling aan de stof waarvoor men allergisch is.' Huisstofmijtallergie komt het vaakst voor in

België en manifesteert zich het hele jaar door. Deze allergie wordt veroorzaakt door de uitwerpselen van de huisstofmijt, een klein diertje dat zich graag nestelt op warme, vochtige plekjes en zich voedt met menselijke of dierlijke huidschilfers. Wie hierop allergisch reageert, zal vooral last hebben van een verstopte neus. Tweede in rij is de allergie voor graspollen. Pollen- of stuifmeelallergieën, beter gekend als hooikoorts, zijn seizoensgebonden. In België zijn het vooral de pollen van hazelaars, berken en grassen die verantwoordelijk zijn voor heel wat niesbuien.

Allergie met vele gezichten

Ongeveer een derde van de mensen met allergische rinitis is erfelijk belast. 'Vaak wordt beweerd dat iemand met atopisch eczeem of astma ook allergische rinitis zal ontwikkelen maar het patroon is niet voorspelbaar', aldus Claes. 'Eens voorbij de 50 zien we dat de meeste allergieën sterk temperen. Wel zeker is dat personen met astma of eczeem een



dr. Jozef Claes

	januari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus
Hazelaar								
Els								
Es								
Cypres								
Wilg								
Iep								
Berk								
Populier								
Eik								
Walnoot								
Plataan								
Gras								
Weegbree								
Kastanje								
Zuring								

Pollenkalender voor België

TIPS



Huisdieren

- Bij voorkeur geen huisdieren of ze buiten laten. De haartjes of huidschilfertjes van dieren blijven lang in huis, ook nadat het dier er al lang niet meer is.

Huisstofmijt

- Vermijd textielbehang en zware gordijnen
- Vervang tapijten door goed te reinigen materialen zoals linoleum of parket, zeker in de slaapkamer
- Vervang een wollen of donzen dekbed door synthetische stoffen
- Gebruik allergeendichte matras- of kussenhoezen
- Zorg voor goede ventilatie en probeer de luchtvochtigheid zo laag mogelijk te houden
- Verlucht zoveel mogelijk de matrassen en verander het beddengoed minstens één keer per week
- Stofzuig minstens één keer per week
- Geef een allergisch kind alleen synthetische knuffels, geen pluches.

Hooikoorts

- Draag een zonnebril
- Wrijf niet in uw ogen maar verminder de irritatie door te spoelen met lauw water of leg een vochtig washandje op de ogen
- Lucht uw huis bij voorkeur 's ochtends want dan is er minder stuifmeel in de lucht
- Maai het gras niet zelf

opflakking kunnen krijgen door allergische rinitis. Ook sinusitis is een gevolg van rinitis. De sinussen zijn de bijholtes van de neus en situeren zich ter hoogte van de kaak, het voorhoofd en tussen de ogen. Ze vormen één geheel met het slijmvlies van de neus. Wanneer er ontsteking is van het slijmvlies van de neus, zie je ook vaak een ontsteking van de sinussen. Via de buis van Eustachius, die neus, keel en oren met elkaar verbindt, krijgen sommigen ook last van de oren.'

Diagnose en behandeling

Eens je de symptomen vertoont van allergische rinitis kan je laten onderzoeken wat precies de oorzaak is. 'De twee meest gebruikte testen zijn de priktest en een bloedonderzoek, de zogenaamde RAST-test', zegt Claes. Bij een priktest brengen we een standaardreeks allergenen als aparte druppeltjes aan op de voorarm via krasjes in de opperhuid. Zo kunnen we binnen de 20 minuten zien bij welke stof de huid gevoelig reageert. Geen van beide methoden is 100% sluitend. Soms reageert de huid bijvoorbeeld te gevoelig zonder dat de persoon in kwestie allergisch is voor de stof die werd aangebracht. Daarom houden we altijd rekening met het verhaal van de patiënt.

Als er geen symptomen zijn, stellen we geen diagnose van allergie.' Een allergie voor huisstofmijt, huisdieren of pollen kan je niet voorkomen maar je kan wel een aantal maatregelen nemen om de gevolgen tot een minimum te beperken. Wanneer die maatregelen niet voldoende zijn, kan je de symptomen ook onderdrukken via medicatie. 'Antihistaminica helpen bij jeuk in de ogen en de keel maar hebben geen effect op een verstopte neus', stelt Claes. 'In dat geval kan een neusspray wel helpen maar de algemene symptomen worden dan weer niet aangepakt. Wat sommigen graag vergeten is dat je systematisch en langdurig moet behandelen. Een allergische reactie bouwt zich zeer langzaam en progressief op en wordt pas voelbaar wanneer de allergische reactie al een hele tijd aan de gang is. Daarom raden we patiënten aan, bijvoorbeeld bij pollenallergie, al voor het seizoen de behandeling te beginnen en de medicatie door te nemen, ook wanneer er weinig klachten zijn. Bij de meest ernstige gevallen passen we een immunotherapie toe (zie verder in het dossier: 'Immunotherapie').'

