

Hooikoorts en allergie

• WAT IS HOOIKOORTS EN WAT IS ALLERGIE • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

HOOIKOORTS, ALLERGIE VOOR HUISSTOFMIJT OF HUISDIEREN

Ongeveer één op de tien mensen heeft er last van. Niezen, een vol hoofd, jeuk aan de neus, een loopneus ... het wijst op een gewone verkoudheid. Maar misschien heeft u er het hele jaar door last van. Of telkens in de zomermaanden. Dan kán het zijn dat u hooikoorts heeft of dat u allergisch bent voor huisdieren of huisstofmijt.

WAT IS HOOIKOORTS EN WAT IS ALLERGIE

Hooikoorts en allergie zijn beide reacties op prikkels waar u allergisch voor bent. Uw afweersysteem reageert heftig op deze prikkels. In uw lichaam komen dan bepaalde stoffen vrij, waardoor u allergische reacties krijgt.

Veel voorkomende klachten bij allergie zijn niezen en een loopneus, maar soms ook juist een verstopte neus. Ook bij hooikoorts heeft u vaak last van niezen en een loopneus, van jeukende en tranende ogen en soms jeuk aan de oren.

HOOIKOORTS

Als u hooikoorts heeft, bent u allergisch voor stuifmeelkorrels, zogenaamd pollen. Stuifmeel zit in grassen, bomen, bloemen en granen, en hangt vooral tijdens de bloeiperiode in de lucht. Daardoor komt hooikoorts vooral voor in de zomermaanden en soms in het voorjaar.

Bij het inademen van het pollen raken de slijmvliezen in de neus- en keelholte en die van de ogen geïrriteerd. Veel mensen met hooikoorts hebben daarom last van een loopneus, niesbuien en jeukende, tranende ogen en soms jeuk aan de oren. 's Middags bij droog, warm en winderig weer heeft u er het meest last van.

ALLERGIE VOOR DE HUISSTOFMIJT

Bent u allergisch voor huisstofmijt of huisdieren, dan heeft u waarschijnlijk het idee dat u het hele jaar door last heeft van verkoudheid. Veel voorkomende klachten zijn niezen en een loopneus, maar soms ook juist een verstopte neus.

De huisstofmijt zit in huisstof en is de grootste boosdoener. Niet het beestje zelf, maar zijn uitwerpselen zorgen voor de klachten.

ALLERGIE VOOR HUIDSDIEREN

Bent u allergisch voor huisdieren, zoals een hond, kat of konijn, dan zorgen de haren en huidschilfers voor de allergische reactie. Veel voorkomend klachten zijn niezen en een loopneus, maar soms ook juist een verstopte neus.

U kunt bij uw apotheker terecht voor advies en medicijnen om uw klachten te verminderen, of zelfs te voorkomen. Soms is het beter naar uw huisarts te gaan. Als u het benauwd heeft bijvoorbeeld, of als uw kind voor het eerst last heeft van een allergische reactie.

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Met een aantal eenvoudige leefregels kunt u ervoor zorgen dat u minder last heeft van hooikoorts of allergie. De meest afdoende oplossing kan zijn: niet meer in aanraking komen met de stof die de allergie veroorzaakt. Dus de prikkels, zoals pollen, stof of huisdieren vermijden. Dit kan helaas niet altijd.

Hooikoorts

Bij hooikoorts kunt u stuifmeelkorrels nooit helemaal vermijden. Enkele eenvoudige leefregels zijn de volgende.

- Draag een (zonne)bril. Hierdoor kan stuifmeel minder gemakkelijk in uw ogen komen.
- Wrijf niet in uw ogen. Door wrijven kunnen ze gaan ontsteken. U kunt de irritatie verminderen door te spoelen met lauw water of een vochtig washandje op uw ogen te leggen.
- Volg het hooikoortswerbericht, van half mei tot half juli, dagelijks op de radio (Radio 1 om ongeveer 17.35 uur) en op Teletekst. Kijk voor meer informatie op internet (www.lumc.nl, zoek op pollen).

- Houd in de zomer de ramen gesloten, vooral van de slaapkamer.
- Maai niet zelf het gras.
- Ga bij voorkeur in een seizoen met weinig pollen op vakantie. Aan zee is bovendien minder stuifmeel dan in het binnenland.

Allergie voor huisstofmijt

Bij allergie voor huisstofmijt is het belangrijk eens kritisch te kijken naar uw woon- of werkomgeving. U kunt hiervoor advies krijgen van de thuiszorg of het Astma Fonds. Een aantal leefregels zijn de volgende.

- Vervang vloerbedekking door gladde, goed te reinigen vloeren, zoals linoleum of parket. Doe dit in elk geval in de slaapkamer.
- Neem geen dikke gordijnen.
- Zorg voor goede ventilatie. De lucht binnenshuis wordt dan droger. Hoe droger de omgeving, des te minder huisstofmijten overleven.
- Probeer de luchtvochtigheid zo laag mogelijk te houden. Dit kan bijvoorbeeld door de afzuigkap niet alleen tijdens het koken, maar ook tot een uurtje daarna aan te houden. Zo wordt zo veel mogelijk stoom uit huis weggevoerd. Ook het drogen van de was binnenshuis geeft een hoge luchtvochtigheid. Het heeft daarom de voorkeur de was buitenshuis of met een wasdroger te drogen.
- Vervang een wollen of donzen dekbed of kussen door een synthetisch.
- Gebruik allergeendichte matras- en kussenhoezen.
- Neem twee- tot driemaal per week gladde oppervlakken af met een licht vochtige doek. Laat een ander stofzuigen of stofzuig als de persoon met allergie er niet is.
- Geef een allergisch kind alleen synthetische knuffels en was deze knuffels regelmatig.

Allergie voor huisdieren

Bij allergie voor huisdieren zit er helaas niets anders op dan het huisdier uit huis te doen of er niet meer bij in de buurt te komen.

Als dit niet mogelijk is, dan is onder andere belangrijk dat het vloeroppervlak glad is (linoleum, parket) en regelmatig wordt schoongemaakt. Als het huisdier uit huis is, kunt u overigens nog een half jaar last houden van uw allergie.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Behalve de voorzorgsmaatregelen die hierboven zijn genoemd, kunt u een vrij verkrijgbaar middel gebruiken om de klachten te verminderen.

Om klachten van hooikoorts of van allergie voor huisdieren of huisstofmijt te voorkomen of te vermijden, kunt u tabletten met *cetirizine* of *loratadine* gebruiken. Deze middelen beginnen na 1 à 2 uur te werken en werken dan ongeveer 24 uur.

U kunt ook een neusspray met *azelastine* gebruiken. Deze neusspray werkt al na een kwartier.

Heeft u alleen last van allergie voor huisdieren als u bij iemand op bezoek gaat, dan kunt u de tabletten het beste één tot twee uur van tevoren innemen of de neusspray een kwartier van tevoren.

Bij oogklachten door hooikoorts waarbij *cetirizine* of *loratadine* onvoldoende werken, kunt u oogdruppels met *cromoglicinezuur* gebruiken. Bij hooikoorts kunt u ook een neusspray met *cromoglicinezuur* gebruiken.

Als u vóór het gebruikelijke begin van het hooikoortsseizoen start met de neusspray, werkt het meteen. Als u later begint, kan het één tot drie weken duren voor het medicijn begint te werken. Na drie tot zes weken is de werking maximaal.

Als u zwanger bent of borstvoeding geeft, kunt u *cromoglicinezuur* zonder bezwaar gebruiken.

Bij een verstopte neus kunt u tijdelijk (maximaal 5 dagen achtereen) neusspray of neusdruppels met *xylometazoline* of *oxymetazoline* gebruiken.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

- Bij benauwdheid of kortademigheid (mogelijk astma)
- Bij rode, gezwollen en pijnlijke ogen
- Bij aanhoudende oorpijn of hoofdpijn
- Als de klachten aan één kant van het hoofd voorkomen

- Bij kinderen die voor de eerste keer klachten hebben die wijzen op hooikoorts of allergie voor huisstofmijt of huisdieren
- Als u een vrij verkrijgbaar middel gebruikt en de klachten niet minder worden of er niet genoeg verbetering optreedt

Belangrijk

- Heeft u tussen februari en september last van jeuk aan de neus, niezen, een loopneus of jeukende, branderige, tranende, rode ogen, dan wijst dit op hooikoorts.
- Bent u het hele jaar door verkouden, dan wijst dit op allergie voor huisstofmijt of huisdieren.
- Heeft u hier last van, dan kunt u een middel nodig hebben om uw klachten te verminderen. Uw apotheker kan u adviseren bij de keuze van het juiste medicijn.
- Als u medicijnen gebruikt op recept van uw huisarts, vraag dan bij uw apotheker voor de zekerheid na welk vrij verkrijgbaar middel u daar het beste bij kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen ze u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

