

## ASTMA

Astma is een chronische ontsteking van de lagere luchtwegen. De ontstoken luchtwegen gaan samen-trekken en vernauwen omdat ze geprikkeld worden door allergenen zoals stuifmeel, deeltjes van de huisstofmijten, haar- en huiddeeltjes van dieren, schimmelsporen, ... of irriterende stoffen zoals rookdeeltjes, stofdeeltjes, prikkelende geuren of gasvormige deeltjes.

Astma kan verergeren bij een infectie (bv. verkoudheid), na inspanning of na contact met koude of mistige lucht.

Als klachten kunnen kortademigheid, benauwdheid, hoesten (met of zonder slijmproductie) en piepende ademhaling optreden. Astma kan variëren van een lichte vorm met zeldzame klachten tot een zeer ernstige vorm met zware klachten die vaak de dagelijkse activiteiten beperken.

De opstoten van vernauwing noemen we astma-aanval. Door de benauwdheid spant men alle ademhalingspijpen om lucht te krijgen. Uitademen wordt moeilijk. Na enige tijd zal lucht zich in de longen opstapelen en zal men ook moeilijk inademen. Bij ernstige aanvallen zal men zuurstofnood krijgen waardoor men angstig wordt en nog sneller wil ademen. Een astma-aanval kan levensbedreigend zijn. De ademhaling vraagt meer inspanning dan normaal, zodat men na zo'n aanval slap en moe is.

Medicatie is belangrijk in de behandeling van astma om de klachten te voorkomen of te verminderen. Een gezonde levenswijze kan helpen de klachten te beperken. Een goede fysieke conditie onderhouden, prikkels vermijden, voldoende slapen en bewegen en spanningen en emoties positief aanwenden dragen hiertoe bij.

Wandelen, fietsen, lopen, zwemmen, fitness en eventueel medische en/of kinesitherapeutische begeleiding kunnen helpen om beter de leren omgaan met de aandoening. Overleg met uw arts wat voor u het beste is.

## ALLERGIE

Allergie is een afweerreactie van het lichaam op (on)scha-delijke stoffen uit de omgeving.

Iedereen heeft een verdedigingssysteem (immuun-systeem) dat hem beschermt tegen infecties. Wanneer we

allergisch zijn, reageert dit verdedigingssysteem ook op gewone stoffen uit onze omgeving zoals stuifmeelkorrels, uitwerpselen van de huisstofmijt, huidschilfers van dieren, schimmels, .... Het zijn niet de allergenen die ons ziek maken, wel de reactie van ons verdedigingssysteem dat antilichamen produceert tegen deze allergenen. Hierdoor ontstaan klachten zoals een lopende neus, tranende ogen, jeukende oren, huiduitslag, piepende ademhaling, .... Er zijn veel stoffen in de omgeving waaraan men allergisch kan worden. Het gaat niet alleen om stoffen die we inademen, zoals de uitwerpselen van de huisstofmijt of stuifmeelkorrels, maar ook om stoffen die we eten, zoals melkproducten, soja, eieren, noten, pinda, groenten, fruit, granen, vis, schaal- en schelpdieren, .... Ook genees-middelen kunnen een allergie veroorzaken. Het gif van bijen en wespen of contact met latex in handschoenen, ballonnetjes, rubberen slangetjes en buisjes, cosmetica-producten, onderhoudsproducten, ... kan reacties uitlok-ken.

Om de juiste boosdoener(s) op te sporen moet veel aandacht besteed worden aan het vaststellen van de klachten. Hierdoor kan nadien een juiste diagnose worden gesteld en kan men een efficiënte behandeling beginnen. Allergie geeft meestal een combinatie van klachten.

Eenmaal de diagnose gesteld, de oorzaken of vermoedelijke oorzaken gekend zijn, kan men beginnen met de behandeling.

Als het duidelijk is welke stoffen klachten veroorzaken, moet je proberen ze te vermijden.

## MEEST VOORKOMENDE ALLERGIEËN

### Huisstofmijtenallergie

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine spinachtige diertjes die zich voeden met menselijke en dierlijke huidschilfers. Ze ontwikkelen het best in een warme (20-30° C) en vochtige omgeving (80% luchtvochtigheid). Huisstofmijten komen vooral voor in matrassen, dekbedden, dekens en hoofdkussens omdat ze daar hun ideale levensomstandigheden terugvinden. Ook tapijten en gestoffeerde meubels bevatten mijten. Huisstofmijten komen het ganse jaar in elk huis voor en zijn geen teken van slecht onderhoud. In de herfst zijn ze talrijker door de hogere luchtvochtigheidsgraad.

De slaapkamer is de belangrijkste plaats om te saneren. Daar bevinden zich immers de meeste huisstofmijten. Degelijke mijtondoorlaatbare hoezen voor matras, kussen en dekbed zijn dan ook geen overbodige luxe in "de strijd tegen de mijt". Lakens worden best wekelijks gewassen op minimum 60°C, knuffels kunnen 24 uur in de diepvriezer gevolgd door een gewone wasbeurt.

### Pollenallergie

Een pollenallergie is helemaal geen zeldzaam verschijnsel. De allergenen die verantwoordelijk zijn voor de klachten zijn de pollen (stuifmeelkorrels) afkomstig van verschillende grassen, bomen, bloemen en/of kruidachtigen. Dit leidt tot hinderlijke symptomen zoals niezen, neusloop of -verstopping, hoesten, tranende, jeukende en rode ogen, benauwdheid, jeuk en eczeem.

Elke plantensoort heeft zijn specifieke pollen en bijgevolg zijn eigen allergisch profiel. De meeste gevallen van rhinitis zijn seizoensgebonden. Naargelang het tijdstip onderscheidt men:

- **Februari-juni:** boompollen (berken, wilgen, elzen, iepen, populieren, platanen, ...) - **Mei-juli:** graspollen en pollen van bloemen (tulpen, margrietten, chrysanthen, ...) - **Juni-september:** onkruidpollen, (weegbree, brandnetel, bijvoet, ...)

Indien het vaststaat dat u aan allergische rhinitis lijdt, dan kan u vooreerst proberen om zo weinig mogelijk in contact te komen met de pollen. Ideaal is om het pollenseizoen aan zee door te brengen en liefst op de zeedijk.

Dichter bij huis kan u alleen maar proberen om bij ongunstige weersomstandigheden (droog en winderig weer) zoveel mogelijk binnen te blijven en ramen en deuren gesloten te houden, zeker op het einde van de namiddag als de pollenconcentraties het hoogst zijn. Slaap dus liefst niet met een open raam of plaats een pollenfilter in het vliegenraam. Vermijd wandelingen in bossen en weilanden.

### Voedselallergie

Voedingsmiddelen kunnen bij sommige mensen de oorzaak zijn van klachten zoals benauwdheid, huiduitslag, neusslijmvliesontsteking, luchtwegontsteking. Sommige voedingsmiddelen kunnen een anafylactische shock

(plotse bloeddrukval en bewustzijnsverlies), zwelling van het aangezicht, slikproblemen, migraine, diarree, darmkrampen, braken en oogvliesontsteking. De symptomen kunnen afzonderlijk of in combinatie voorkomen. De bekendste voedselallergieën zijn koemelkeiwitallergie bij baby's, eiwitovergevoeligheid, allergische reactie op graangewassen, vis, schaaldieren, noten, groenten en fruit.

Voedingsmiddelen kunnen ook oorzaak zijn van intoleranties. De klachten lijken zeer sterk op die van een echte allergische reactie, maar worden niet veroorzaakt door de immunologische reactie die wel een rol speelt bij een allergische reactie. Lactose-intolerantie (het niet verteren van melksuikers) en glutenintolerantie zijn de bekendste.

## ASTMA EN ALLERGIE BIJ KINDEREN

Een groot aantal kinderen vertonen allergische reacties. Deze allergische reacties geven niet altijd aanleiding tot klachten en kunnen bij perfect gezonde kinderen ontdekt worden. In theorie kunnen allergische reacties voorkomen vanaf de geboorte. In praktijk echter constateert men dat allergische reacties meestal slechts belangrijk worden vanaf de leeftijd van 3 à 4 maanden. Goed gekend zijn de reacties voedingsstoffen zoals melk, ei, soja en tarwe. Wanneer allergie vermoed wordt, is een nauwkeurig onderzoek van het kind een eerste vereiste. Hoe vroeger de allergie wordt achterhaald, hoe gemakkelijker en efficiënter er kan worden gehandeld. Preventie is de tweede belangrijkste handeling om allergie te voorkomen.

## ECZEEM

### Atopisch eczeem

Atopisch eczeem is een vaak voorkomende aandoening. Atopisch eczeem komt veel voor bij personen met astma en allergische rhinitis. Het is dus een erfelijk bepaalde aandoening. Het nauwkeurig volgen van de behandeling, ook in perioden waar de huid schijnbaar genezen is, kan de aandoening sterk beperken. Jeuk is het belangrijkste kenmerk.

Atopisch eczeem komt op elke leeftijd voor. Bij ongeveer de helft van de baby's met atopisch eczeem verdwijnen de symptomen op latere leeftijd volledig, vaak in de

puberteit. Periodes van plotse opflakking wisselen af met periodes van nauwelijks klachten.

Bij nat eczeem treden roodheid, kleine blaasjes en vocht op de voorgrond. Bij chronisch eczeem is de huid droog, roze verdikt en gegroefd (=lichenificatie). Wanneer er vooral roze papels voorkomen die met elkaar vervloeien, spreekt men van subacuut eczeem.

### Contacteczeem

Contacteczeem wordt gekenmerkt door ontsteking van de huid op de plaats waar de huid in contact is geweest met een allergeen, een stof die allergie veroorzaakt. Het gaat om een laattijdige allergische reactie die optreedt enkele uren tot dagen nadat de huid in contact geweest is met dit allergeen. Contacteczeem is moeilijk vast te stellen.

De allergenen zijn meestal gewone stoffen zoals nikkel (in jeansknopen, oorringen, uurwerkbandjes), ... chroomzouten in cement, javelwater, leder, cosmetica (haarverf, nagellak, parfum), geneesmiddelen (antibiotica en lokale verdovingsmiddelen), bepaalde hout- en lijsoorten.

Om het allergeen te identificeren dient een reeks huidtesten uitgevoerd te worden. Hierbij worden allergenen rechtstreeks op de huid aangebracht om na te gaan of er een reactie optreedt. Het interpreteren van deze testen ligt niet steeds voor de hand en vereist een grote kennis vanwege de arts. De enige manier om het probleem te behandelen bestaat erin het oorzakelijk allergeen te elimineren.

**Heeft u nog vragen over astma en allergie, aarzel niet ze ons te stellen via e-mail, website of gratis infolijn. Wij beschikken over een uitgebreid informatieaanbod en praktische tips voor het dagelijkse leven. Surf naar onze website [www.astma-en-allergiekoepel.be](http://www.astma-en-allergiekoepel.be), mail naar [info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be) of bel onze gratis infolijn 0800/84321.**

Bent u tevreden over deze informatie, vertel het anderen. Wil je onze werking steunen met een gift of legaat, laat het ons weten via [info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be)

*Verantw. uitg.: Marc Van Eylen, Oudebaan 44, 3360 Bierbeek*

# ASTMA EN ALLERGIE



### Contactgegevens

Astma en Allergiekoepel vzw  
Staatsbaan 165  
3460 Bekkevoort

e-mail: [info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be)  
website: [www.astma-en-allergiekoepel.be](http://www.astma-en-allergiekoepel.be)  
gratis infolijn: 0800/84321



**Astma en Allergiekoepel**