

Luchtwegenallergie komt tegenwoordig tweemaal frequenter voor dan 10 jaar geleden. Het is in talrijke landen een ernstig gezondheidsprobleem.

### WAT IS EEN LUCHTWEGENALLERGIE?

Een luchtwegenallergie is een abnormale reactie van het lichaam op bepaalde stoffen, allergenen genaamd, die ingeademd worden (pollen, dierenallergenen, uitwerpselen en huidrestjes van de huisstofmijt, ...) of ingenomen worden (vis, koemelkeiwit, geneesmiddelen, ...). In de neus leidt deze abnormale reactie tot niezen, neusloop of -verstopping, in de luchtpijptakken tot hoest, benauwdheid en/of piepende ademhaling. De symptomen kunnen afzonderlijk of geassocieerd voorkomen. Ook het inademen van vervuilde lucht (sigarettenrook, uitlaatgassen, ...), infectie en stress kunnen gelijkaardige symptomen veroorzaken.

Dankzij enkele eenvoudige voorzorgsmaatregelen kan men evenwel luchtwegenallergie gedeeltelijk beperken.

### WELKE ZIJN DE OORZAKEN? HOE VOORKOMEN EN BEHANDELEN?

#### *Pollenallergie (boom-, gras- en onkruid-pollen)*

Klachten ten gevolge van stuifmeel treden vooral op in de lente- en de zomermaanden. Tijdens het pollenseizoen dient men vooral op te letten bij droog weer met een zachte wind.

Pollen kunnen echter onmogelijk volledig uit de omgeving verwijderd worden. Men kan wel maatregelen nemen om het contact met de stuifmeelkorrels zoveel mogelijk te vermijden:

- Houd op zomerse dagen ramen en deuren gesloten, zeker op het einde van de namiddag als de pollenconcentratie het hoogst is. Het huis even verluchten doet men best 's morgens vroeg, 's avonds laat of na een regenbui. Plaats eventueel pollenfilters in ramen en deuren.
- Vermijd wandelen, kamperen of picknicken in een gras- of bosrijke omgeving. Indien men gaat wandelen gebeurt dit best na een regenbui.
- Houdt de ramen van de wagen gesloten en laat de ventilatie van de wagen uitgeschakeld. Plaats eventueel pollenfilters in het ventilatiesysteem.
- Verwijder pollenrijke planten rond het huis.
- Laat het gras door iemand anders maaien.
- Ga bij voorkeur naar een bergachtige of maritieme streek op vakantie.
- Vraag informatie aan over het pollenseizoen in het land van vakantiebestemming.
- Sport in de zomer niet in open lucht.
- Luister naar de informatie voor hooikoortspatiënten op radio of TV. Op het telefoonnummer 0900/100.73 krijgt men, via een automatisch antwoordapparaat, dagelijks de hoeveelheden pollen gemeten in de lucht.

#### *Allergie voor huisdieren (katten, honden, konijnen, hamsters, ...)*

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn de haren zelf niet allergiserend, maar wel de talrijke allergenen die op de haren aanwezig zijn (speeksel, urine, huidschilfers, ...). Het is niet noodzakelijk dat het bewuste dier aanwezig is om hierop allergisch te reageren. Allergenen kunnen in de omgeving aanwezig zijn. Zelfs indirect contact (bv. via allergenen op de kleding) kan reacties uitlokken.

Indien men overgevoelig is voor een bepaald dier, geldt dit voor alle dieren van dezelfde soort (bv. voor alle katten), maar niet noodzakelijk voor andere diersoorten.

Welke maatregelen kan men nemen:

- De meest doeltreffende, maar vaak ook de moeilijkste maatregel, bestaat erin de betrokken diersoort niet meer in huis te houden en elk contact te vermijden. Na het verwijderen van het dier dient het huis grondig gereinigd te worden. Het duurt nog 6 maanden à 2 jaar voor allergenen weg zijn.

#### *Allergie voor schimmels*

Zoals bij stuifmeel, hangt de concentratie van schimmelsporen in de lucht af van de klimatologische omstandigheden. De maximale concentratie komt voor op het einde van de zomer en in het begin van de herfst, als het warm en vochtig is. Schimmels groeien binnenshuis vooral op vochtige plaatsen.

Hoe kan men schimmelvorming binnenshuis voorkomen?

- Ventileer regelmatig gesloten ruimten (badkamer, washok, ...).
- Behandel vochtige plekken in huis.
- Vervang bloempotten die een wit vliesje (schimmelvorming) op de potgrond hebben.

Hoe allergie voor schimmels buitenshuis voorkomen:

- Ga niet in het bos wandelen bij regenachtig of mistig weer.
- Raak geen dode of rottende bladeren aan.

Let op voor kruisreacties met schimmelhoudende voedingsmiddelen (vb. schimmelkaas).

### **Allergie voor de huisstofmijt**

De hoeveelheid allergenen in het huisstof hangt voornamelijk af van het aantal huisstofmijten. Niet de huisstofmijt zelf, maar wel zijn uitwerpselen en huidresten zijn de oorzaak van allergische reacties.

Het is dan ook belangrijk de huisstofmijtenpopulatie en zo ook het contact met de uitwerpselen en huidrestjes tot een absoluut minimum te beperken. Hiervoor nemen we best de volgende maatregelen:

- Overtrek matras, kussen en dekbed met een mijtondoorlaatbare hoes (zie folder huisstofmijtenallergie).
- Zorg voor lakens van katoen of linnen die men regelmatig wast op minimaal 60° C.
- Zorg voor dekens en bedsprei uit kunstvezel of katoen zodat zij wasbaar zijn op 60° C.
- Plaats kasten die goed sluiten en makkelijk te reinigen zijn.
- Dweil de vloer regelmatig.
- Leg geen tapijten, pluizige vloerbekleding of hang geen gordijnen in de slaapkamer.
- Laat nooit kledingstukken in de slaapkamer liggen.
- Vermijd huisdieren, kamerplanten en etenswaren op de slaapkamer.
- Zorg voor een goede ventilatie, vermijd tocht en grote temperatuurverschillen.

Allergische reacties kunnen de luchtwegen overgevoelig of hyperreactief maken voor diverse irriterende stoffen.

- Vermijd chemische stoffen (bv. formaldehyde in spaanplaten, oplosmiddelen, ...).
- Vermijd verbrandingsgassen die vrijkomen uit open haard, kachels en fornuizen.

### **BESLUIT**

Luchtwegenallergie voorkomen is, zoals u al gemerkt heeft, niet eenvoudig.

Naast het zoveel mogelijk vermijden van allergenen is een aangepaste medische behandeling aangewezen.

Spreek erover met Uw arts.

Samen kunt U er wat aan doen.

# HOE LUCHTWEGENALLERGIE VOORKOMEN



### 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

Bron : UCB INSTITUTE OF ALLERGY

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