

Allergische rhinitis (foutief hooikoorts genoemd) is helemaal geen zeldzaam verschijnsel. Het is het gevolg van een wijziging in het afweersysteem van ons organisme dat overmatig gaat reageren tegen sommige vreemde substanties, allergenen genaamd. Dit leidt tot hinderlijke symptomen zoals niezen, neusloop of -verstopping, hoesten, tranende, jeukende en rode ogen, benauwdheid, jeuk en eczeem.

## WAAROM LOOPT OF VERSTOPT ONZE NEUS?

Bij het ademen speelt de neus een zeer belangrijke rol. Hij stelt ons niet alleen in staat om te ruiken, maar verwarmt en bevochtigt ook de ingeademde lucht. Hij filtert de lucht van de meeste onzuiverheden door middel van de trilhaartjes.

De neus is een orgaan met een gemengde structuur, bestaande uit kraakbeen, aan de buitenkant bekleed met huidweefsel en aan de binnenkant bekleed met slijmvlies en haartjes. De slijmvliezen binnenin de neus, in de neusholten, reageren zeer snel op allerlei irritaties (allergenen).

Gesitueerd in de eerste verdedigingslijn van het ademhalingsapparaat, is de neus er om "te reageren" (we gaan niezen). Het is dus niet verwonderlijk dat hij dan ook betrokken is bij allergische aandoeningen. De neus is meestal de eerste plaats die bereikt wordt door allergene stoffen die getransporteerd worden door de lucht. Een allergisch persoon zal daarop meteen reageren met een typisch allergische reactie. Het weefsel onder het slijmvlies van de neus gaat zwellen en zo de luchttoevoer naar de longen afremmen, wat het gevoel geeft van een verstopte neus. De overmatige slijmproductie leidt tot een loopneus. Wordt het slijmvlies zelf geïrriteerd, dan geeft dit ontstekingen. De prikkeling van de zenuwbanen leidt tot krachtig en veelvuldig niezen. Bij irritatie in het bovenste gedeelte van de neusholten kan het reukvermogen aangetast worden.

Ons organisme beschikt over een afweersysteem dat in staat is vreemde stoffen te herkennen. De problemen ontstaan als dit zorgvuldig ontworpen systeem uit de hand loopt en tot ongewenste verschijnselen gaat leiden in plaats van discreet de indringers te verwijderen.

Allergische fenomenen doen zich in twee fasen voor:

- De eerste fase komt overeen met het eerste contact met een allergeen. Niet iedereen reageert op dezelfde wijze op allergenen. Bij "allergische" personen gaan bepaalde cellen van het organisme het allergeen herkennen. Dit eerste contact heeft twee gevolgen. Vooreerst de aanmaak van immunoglobulinen van het type E (IgE). Daarnaast de vermenigvuldiging van cellen die het allergeen herkennen en in een soort geheugen opslagen. Dit geheugen kan vele jaren blijven bestaan zonder in werking te treden. Dit eerste contact verloopt zonder ziektesymptomen.
- Een tweede fase ontstaat wanneer het organisme voor een tweede maal in contact komt met het allergeen. De IgE-moleculen herkennen allergenen als lichaamsvreemde stoffen en gaan zich onmiddellijk vasthechten op bepaalde witte bloedcellen (mestcellen). Contact tussen deze IgE-moleculen en de stof waartegen ze gericht zijn leidt tot het vrijkomen van stoffen waaronder histamine uit de mestcellen. Deze stoffen veroorzaken de symptomen van de allergische reactie.

## ALLERGENEN

De voornaamste allergenen die verantwoordelijk zijn voor de rhinitisaanvallen zijn de pollen (stuifmeelkorrels) afkomstig van verschillende grassen, bomen en/of kruidachtigen. Elke plantensoort heeft specifieke pollen en bijgevolg zijn eigen allergisch profiel. Dit is seizoensgebonden ontstaat bij het bloeien van de betreffende planten.

Naargelang het tijdstip onderscheidt men:

- februari-juni: boompollen (berken, hazelaars, wilgen, elzen, iepen, populieren, platanen, ...).
- mei-juli: graspollen en pollen van bloemen (tulpen, margrietten, chrysanten, ...).
- juni-september: pollen van kruidachtigen (weegbree, brandnetel, bijvoet, ...).

Het is belangrijk te weten dat pollen vooral vrijkomen gedurende de dag en dat de hoeveelheid die zich in de lucht verspreidt groter is bij winderig en droog weer dan op regendagen. De pollenhoeveelheid zal groter zijn in dalen en valleien waar gewassen worden verbouwd, dan in het

gebergte. Zeelucht bevat slechts een minieme hoeveelheid pollen. De hoeveelheid pollen die in de lucht rondzweven kan van jaar tot jaar variëren.

Niet seizoensgebonden rhinitis kan het hele jaar voorkomen en wordt vaak veroorzaakt door de huisstofmijt (huidrestjes en uitwerpselen), dierenepitheel (haardeeltjes en schilfertjes) of schimmels. Het aantal allergenen is buitengewoon groot en zeer gevarieerd.

## DE GEVOLGEN

Allergische rhinitis leidt tot uitermate onaangename gevolgen in de neus. De neus is verstopt, er is een continue afscheiding van vocht en er zijn onophoudend niesbuien. Ook de ogen worden getroffen, zijn doorgaans zeer rood, tranen en jeuken. De neusverstopping kan ook gepaard gaan met jeuk en vocht in de oren met een (tijdelijk) gehoorverlies.

## WAT TE DOEN

Op de eerste plaats moet men zeker zijn van de allergische aard van de rhinitis. Doorgaans zijn symptomen als neusloop, -verstopping of herhaaldelijk niezen kenmerkend.

Vervolgens moet men het verantwoordelijk allergeen bepalen. Een aandachtig onderzoek van de omgeving op het ogenblik van de reactie, kan reeds een duidelijke aanwijzing geven. Zo is niezen in aanwezigheid van katten zéér suggestief.

Het zekerste middel om de aard van het allergeen vast te stellen is de huidtest. Men brengt op de voorarm verschillende druppels serum aan, waarin verschillende allergenen zijn opgelost. Na 20 minuten wordt afgelezen welk allergeen een allergische reactie veroorzaakt. Indien er geen allergische reactie aanwezig is, behoudt de huid zijn normale kleur. Ingeval dat de oplossing allergieverwekkend is, zal de huid rood worden en zal een lichte zwelling merkbaar zijn. Deze eenvoudige test maakt het mogelijk vast te stellen welk product ons afweersysteem mogelijks irriteert.

Vervolgens zal de arts geneesmiddelen voorschrijven die de werking van histamine blokkeren en de symptomen verlichten.

Wil men de allergie bestrijden dan zal de blootstelling aan

het verantwoordelijk allergeen moeten vermeden worden, bv. door mijtondoorlaatbare matras- en kussenhoezen, luchtfilters (met HEPA-filter) of pollenfilters, ....

## ENKELE PRAKTISCHE TIPS

Indien het vaststaat dat u aan een allergische rhinitis lijdt, dan kan u vooreerst proberen om zo weinig mogelijk in contact te komen met de pollen. Ideaal, maar in de praktijk wellicht voor de meeste een wensdroom, is tijdens het pollenseizoen met vakantie te vertrekken naar de bergen (boven de 1500 meter komen er bijna geen pollen meer voor) of naar zee maar dan wel vlak bij de zeedijk. Informeer u ook steeds wanneer u op vakantie vertrekt. Het einde van een bepaald pollenseizoen bij ons kan het begin zijn van dat pollenseizoen in de bergen.

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 open raam of plaats een pollenfilter in het vliegenraam. Vermijd wandelingen in bossen en weilanden.

Nog enkele nuttige preventietips:

- Hou ramen en deuren gesloten, zeker in de namiddag, ventileer 's morgens zeer vroeg of na een regenbui.
- Luister of kijk ook regelmatig naar de hooikoortsberichten op radio en televisie en plan uw activiteiten in functie van deze berichten.
- Was uw haar of neem een douche en doe andere kleding aan nadat u buiten bent geweest. Was uw haar zeker voor het slapen gaan.
- Plaats een pollenfilter op het vliegenraam.
- Hou de ramen van de auto gesloten, laat een pollenfilter installeren op de ventilatie en vervang deze regelmatig.
- Droog het bedlinnen niet in open lucht.
- Vermijd contact met huisdieren omdat die ook pollen in huis kunnen verspreiden naast hun allergieverwekkende huidschilfers.
- Vermijd rokerige ruimtes en tabaksrook omdat die de luchtwegen extra irriteren.

- Wrijf zo min mogelijk in uw ogen en gebruik natte kompressen bij opgezwollen ogen om de jeuk te verminderen.
- Gebruik alleen zuivere vaseline tegen jeuk aan de neus, vermijd alle andere geurstoffen.
- Haal geen boeketten of bloeiende planten in huis waarop u mogelijk allergisch kan reageren.
- Hou rekening met het pollenseizoen van uw vakantiebestemming.
- Een gazon maaien is het slechtste wat u kan doen, maar een gemaaid gazon maakt wel minder stuifmeel aan. Probeer daarom het gazon te maaien wanneer de allergische persoon niet thuis is of indien het echt niet anders kan wanneer het gras nog nat is.
- Kom nooit in huis met de kleding waarmee u het gras heeft gemaaid en was uw haar of neem een douche na het maaien zodat geen grasdeeltjes in de leefruimten komen.
- Draag een sportzonnebril die aansluit op uw aangezicht wanneer u toch naar buiten moet.
- Kies een vakantiebestemming aan het strand of in de bergen boven 1500 m, maar doe het de eerste dagen rustig aan zodat uw lichaam zich kan aanpassen aan de gewijzigde leefomstandigheden en hoogte.
- Ga liever niet kamperen of picknicken in de vrije natuur.
- Gebruik een efficiënte luchtfilter (bv. met HEPA-filter of ander doeltreffend filtersysteem) om de binnenlucht te filteren.
- Noteer uw klachten in uw agenda of dagboek met datum, duurtijd, omgeving en activiteit en bespreek ze met uw arts.

Bron : UCB INSTITUTE OF ALLERGY

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

# ALLERGISCHE RHINITIS



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