

NIEUWSBRIEF

Astma en Allergiekoepel vzw

mei - juni - juli 2024 • driemaandelijks
jaargang 21, nr. 82 • P409330



PB-PP1B-BC 9461
BELGIE(N) - BELGIQUE

In dit nummer:

- Allergeen-specifieke immunotherapie p 4
- Het immuun-ondersteunend dieet bij de behandeling van allergie..... p 6
- Laat astma of allergie je vakantie niet vergallen..... p 8
- Welke soorten eczeem bestaan er..... p 14
- Wel Wijs Beurs..... p 17
- Klimaatcrisis maakt pollenseizoen langer en heftiger p 18
- Onbekende bacteriën diep in een Algerijnse grot zijn mogelijk middel tegen glutenintolerantie..... p 20
- Vijf redenen waarom het leven van mensen met astma een stuk lastiger dreigt te worden..... p 22
- Publicaties p 24

HEB JE EEN VRAAG OVER GEZONDHEID OF WELZIJN?

*Breng ons dan zeker
een bezoekje*

WEL WIJS BEURS

*24 september 2024
van 14u00 tot 18u00
meer info op p. 17*

Verantwoordelijke uitgever:

Marc Van Eylen • Oudebaan 44 • 3360 Bierbeek

E-mail: info@astma-en-allergiekoepel.be

Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

Infolijn: 0800/84321

Verschijnt in januari, april, juli en oktober

Afgiftekantoor Leuven Mail

Afzender:

Astma en Allergiekoepel vzw • Staatsbaan 165 • 3460 Bekkevoort



Geluk vind je niet door te zoeken
naar het grote, maar door te leren
genieten van het kleine



Maatschappelijke zetel:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

Correspondentieadres:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

0800/84321

Redactieraad:

Christine Baelus
Erika Colen
Greet Tops
Kris Vandermotte
Marc Van Eylen

De teksten uit deze nieuwsbrief mogen enkel overgenomen worden mits schriftelijke toelating van de Astma en Allergiekoepel vzw en bronvermelding.

Astma en Allergiekoepel vzw is niet verantwoordelijke voor enige directe of indirecte schade of mogelijke fouten in de gepubliceerde artikels.

Voorwoord

Beste vrienden,

De verkiezingen zijn achter de rug. De uitslag is gekend.

Zoals de rekening er nu voorstaat nationaal zullen er zich besparingen opdringen. Een aantal partijen hebben zich tijdens de verkiezingscampagne sterk gemaakt dat besparen op de sociale zekerheid geen optie is.

Het is nu van cruciaal belang om te benadrukken hoe het gezondheidszorgsysteem eerlijker, toegankelijker en van hoge kwaliteit moet blijven voor alle patiënten, inclusief astma- en allergiepatiënten. Jullie als patiënten verdienen zorg die niet alleen effectief is, maar ook rechtvaardig en toegankelijk, ongeacht jullie medische aandoeningen.

Om te streven naar een eerlijker gezondheidszorgsysteem is het essentieel dat er gelijke toegang is tot zorg en behandelingen voor alle patiënten, ongeacht hun achtergrond, inkomen of gezondheidsstatus. Dit betekent dat er geen financiële drempels mogen zijn die patiënten ervan weerhouden om de zorg te krijgen die ze nodig hebben.

Daarnaast is het van groot belang dat de kwaliteit van de zorg hoog blijft en voortdurend wordt verbeterd. Dit omvat het waarborgen van evidence-based praktijken, wat wil zeggen een gewetensvol, expliciet en oordeelkundig gebruik van de beste, meest recente wetenschappelijke bewijzen bij het maken van keuzes over de zorg voor individuele patiënten. Met daarnaast het bieden van gespecialiseerde zorg voor astma- en allergiepatiënten en het bevorderen van een holistische benadering van gezondheidszorg die rekening houdt met de fysieke, lichamelijke, sociale, mentale en emotionele behoeften van de patiënt. Een holistische benadering is een manier van leven waarbij je naar het grote geheel kijkt. Dit omvat het streven naar evenwicht en harmonie op alle niveaus van het leven: lichamenlijk, mentaal, emotioneel, sociaal en spiritueel.

Om de toegankelijkheid van de zorg te waarborgen, is het ook belangrijk om te investeren in preventie, vroegtijdige detectie en educatie over astma en allergieën. Door het vergroten van de bewustwording en het verstrekken van informatie aan patiënten kunnen we gezondheidsproblemen voorkomen en de algehele gezondheid van de bevolking verbeteren.

De Astma en Allergiekoepel vzw zal blijven strijden voor een eerlijker, toegankelijker en kwalitatief hoogstaand gezondheidszorgsysteem voor alle personen met astma en allergie in Vlaanderen.

Samen met jullie zullen we blijven pleiten voor niet alleen behoud van de rechten, maar eveneens verandering en verbetering, zodat jullie de zorg en ondersteuning krijgen die jullie verdienen.

Laten we samen blijven vechten voor een gezondheidszorgsysteem dat iedereen omarmt en ondersteunt, ongeacht hun medische achtergrond.

Marc Van Eylen,

Voorzitter

Allergeen-specifieke immunotherapie (desensibilisatie)

Wat is het?

Bij allergeenspecifieke immunotherapie, ook bekend als desensibilisatie- of hyposensibilisatiekuur, laat je je lichaam traag wennen aan de stof waaraan je allergisch bent. Je krijgt dan om de zoveel tijd via een kleine inspuiting steeds meer van de stof binnen. Zo verminder je de hevige allergische reactie.

Allergie

Veel mensen lijden van jongs af aan een of andere vorm van allergie.

Als je een allergie hebt, ben je overgevoelig voor bepaalde stoffen die normaal onschadelijk zijn.

- Je afweersysteem gaat overdreven reageren wanneer het in aanraking komt met allergenen.
- Je krijgt dan een allergische reactie doordat je lichaam afweerstoffen (antistoffen) aanmaakt.

We spreken pas over allergie wanneer die afweerstoffen ook echt klachten veroorzaken.

Kom je in contact met de stof waaraan je allergisch bent? Dan maakt je lichaam te veel afweerstoffen aan. Soms verloopt dat vrij onschuldig, maar je kan ook verschillende klachten krijgen:

- niezen
- neusklachten (rhinitis)
- rode ogen
- astmatische klachten (zoals piepende ademhaling)
- anafylactische shock (bij bijv. allergie voor wespengif), wat dodelijk kan zijn.

Behandeling van allergische klachten

Het is niet altijd voldoende om enkel de symptomen te behandelen wanneer je klachten hebt. Die behandeling komt vaak te laat en geneest de allergie ook niet. Gelukkig bestaan er voor sommige allergenen ook behandelingen die een oplossing bieden op lange

termijn, zoals voor:

- pollen van bomen of grassen
- dierlijke allergenen (huidschilfers, uitwerpselen, gif)
- huisstofmijt.

Een voorbeeld is allergeenspecifieke immunotherapie, ook bekend als desensibilisatie- of hyposensibilisatiekuur.

- Hierbij laat je je lichaam traag wennen aan de stof waaraan je allergisch bent.
- Je krijgt dan steeds meer van die stof binnen.
- Zo verminder je de hevige allergische reactie.

Immunotherapie pakt de oorzaak van de klachten aan. Daarom blijft het resultaat bij 8 à 9 op 10 behandelde personen gunstig voor een langere termijn.

- Bij kinderen met een allergie voor graspollen:
 - duurt het effect 12 jaar lang
 - verkleint ook het risico dat zij astma ontwikkelen als de immunotherapie vroeg genoeg opgestart wordt.
- Bij mensen met een allergie voor bijen- en wespengif onderdrukt immunotherapie de reactie die dodelijk kan zijn in 8 op de 10 gevallen.

Voor wie is het?

Wil je immunotherapie starten? Dan zijn er een aantal voorwaarden:

- Je moet een bewezen allergie hebben waarbij je te veel IgE-afweerstoffen aanmaakt.
 - Je mag echter niet aan te veel stoffen allergisch zijn.
 - Het is niet mogelijk om een kuur voor heel veel verschillende allergenen te ontwikkelen.
- Er mag ook geen medische reden zijn om de behandeling niet te starten (tegenaanwijzing). Enkele tegenaanwijzingen zijn:

- ernstige hart- of longaandoeningen.
- het gebruik van bepaalde geneesmiddelen, bijv. die de weerstand (immuniteit) onderdrukken zoals:
 - cortisone
 - bètablokkers (zowel in pilletjesvorm als in oogdruppels)
- zwangerschap en borstvoeding.
- jonger zijn dan 2 jaar.
- Je moet de behandeling willen volgen.
 - Ze duurt lang en is meestal niet goedkoop. Je moet gemiddeld 3 jaar volhouden.
 - Ben je allergisch aan bijen- of wespengif? Dan duurt de therapie zelfs tot 5 jaar lang.
- Je moet de behandeling krijgen van mensen die voldoende ervaring hebben (bijvoorbeeld in het ziekenhuis). Zij kunnen kijken of de behandeling werkt en juist reageren bij problemen.

Hoe bepaalt je arts of deze behandeling goed voor je is?

Over het algemeen kan je van deze therapie een goed resultaat verwachten bij:

- allergie voor insectengif (wespen, bijen)
- niezen, neusloop en oogbindvliesontsteking door allergie voor pollen
- allergie voor huisstofmijt en (huis)dieren
- astma door allergie voor pollen, huisstofmijt en dieren
- allergie voor schimmels.

De resultaten zijn afhankelijk van de precieze vorm van allergie. Ook welke symptomen je hebt, speelt een rol. Je kan deze behandeling enkel krijgen als je allergie je leven ernstig beïnvloedt.

Immunotherapie alleen is meestal niet genoeg. Personen met astma bijvoorbeeld, moeten hun onderhoudsmedicatie, zoals puffers, blijven nemen.

Wat kan je arts doen?

Je arts (vaak gespecialiseerd in allergische aandoeningen) bepaalt aan welke stof je allergisch bent.

- Dat doet hij of zij door je bloed te laten onderzoeken en een huidtest uit te voeren.
- Kom je in aanmerking voor desensibilisatie? Dan kan dat op twee manieren:

- via insputingen
- een toediening via de mond.

Desensibilisatie via insputingen

Als het kan, gebruikt je arts een mengsel met een heel kleine dosis van de stoffen waaraan je allergisch bent. Hij of zij spuit die dan 2 keer per week bij je in.

- In het begin zit er maar heel weinig van die stoffen in het mengsel. Zo voorkom je dat je een zware allergische reactie krijgt.
- Om de 2 weken gaat er iets meer van die stoffen in het mengsel, tot je aan de maximale hoeveelheid zit.
- Daarna komt er steeds meer tijd tussen de injecties, tot je een injectie om de 4 à 6 weken krijgt.

Je zal sowieso reageren op de injectie, want het is de bedoeling dat er een soort reactie komt. Die mag echter niet te fors of ernstig zijn (zoals een veralgemeende huiduitslag, astma-aanval of een ernstige allergische reactie).

Reageer je fel op een injectie? Dan krijg je de volgende keer een kleinere dosis.

Desensibilisatie via de mond

Bij sommige allergieën zoals pollen of huisstofmijt kan je de therapie ook onder de tong krijgen.

- De eerste keer moet dat onder toezicht van een arts gebeuren.
- Na een week mag je de behandeling thuis zelf verderzetten.
- Bijna iedereen krijgt tijdens deze behandeling een tintelend gevoel in de mond. Maar dat gevoel gaat weer voorbij.

Wat kan je zelf doen?

- Wacht meteen na de behandeling een halfuur in de wachtzaal om zeker te zijn dat er geen ongewenste reacties zijn.
- In de uren na de behandeling:
 - doe je best geen zware inspanningen
 - drink je best geen alcohol.
- Na de behandeling kan je een reactie krijgen.
 - Je arts bespreekt op voorhand met je hoe je dan moet reageren.
 - Je krijgt ook passende medicatie die je op dat moment kan gebruiken als dat nodig is.

- Minstens één keer per jaar evalueer je, samen met je arts, de behandeling. Hij of zij schat het effect van de behandeling op de klachten in.

Bronnen

- www.gezondhedenwetenschap.be
- <https://www.ebpnet.be>
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record

No. T905918, Sublingual Immunotherapy; [updated 2018 Nov 30, cited 24/02/22]. Available from <https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T905918>. Registration and login required.

- <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/allergische-en-niet-allergische-rinitis#samenvatting-consultatie-en-verwijzing>
- <https://www.bcfi.be/nl/chapters/13?frag=25866>



Het immuun-ondersteunende dieet bij de behandeling van allergie

De rol van voeding bij de behandeling van chronische immuunziekten wordt steeds belangrijker, maar er is tot op heden nog niet veel aandacht besteed aan welke meerwaarde een immuun-ondersteunend dieet kan bieden als aanvullende therapie bij de behandeling van allergische aandoeningen. Deze review beoordeelt de bestaande evidentie voor de relatie tussen voeding, onze immuunfunctie en allergische aandoeningen. Daarnaast stellen de auteurs van deze review een “immuun-ondersteunend dieet” voor om

voedingsinterventies in klinische studies uit te breiden en om dus een bijkomende therapeutische optie te bieden bij allergische aandoeningen vanaf de kindertijd tot volwassenheid. De gehele evidentie werd geëvalueerd en gebruikt om uiteindelijk een duurzaam immuun-ondersteunend dieet te ontwikkelen dat als aanvullende therapie kan gebruikt worden naast andere soort behandelingen tegen allergische aandoeningen. Het voorgestelde dieet in deze review bestaat voornamelijk uit:

- een groot en gevarieerd aanbod aan verse en minimaal onbewerkte plantaardige voedingsmiddelen (zoals volle granen, fruit, groenten en peulvruchten) en gefermenteerde voedingsmiddelen
- aangevuld met kleinere hoeveelheden aan noten, omega-3-rijke voeding en dierlijke producten zoals (vette) vis, mager vlees of gevogelte (zowel 'vrije uitloop' als 'biologisch gekweekt'), (gefermenteerde) melkproducten – ook de volle of vette varianten – en eieren.

Hoe pas je dit nu toe in jouw dagelijks eetpatroon?

Eigenlijk komt de basis van dit dieet neer op de richtlijnen gezonde voeding.

Deze staan ook beschreven in onze voedingsdriehoek: je kan dagelijks best meer voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong eten en wat minder van dierlijke oorsprong. Dit betekent dat je 2 stukken fruit en 300 g groenten per dag op de menu mag hebben staan en dat de voorkeur gaat naar volkoren graanproducten i.p.v. witte of geraffineerde producten. Daarnaast is het aanbevolen om minstens één keer per week een vegetarische hoofdmaaltijd te nemen met peulvruchten om zo de inname van vlees te minderen. Vooral vet en bewerkt vlees moet beperkt worden terwijl mager vlees en gevogelte de voorkeur krijgen.

Je dagelijks eetpatroon aanvullen met plantaardige voedingsmiddelen zoals noten, pitten en zaden (+/- 30 g/dag) is ook aanbevolen.

Bijkomend is er van een aantal voedingsmiddelen en voedingsstoffen geweten dat ze de gezondheid van ons darmmicrobioom en onze immuunfunctie kunnen ondersteunen:

- Gefermenteerd voedsel zoals yoghurt, verse kaas, olijven
- Omega-3 vetten (via (vette) vis, margarine met omega-3 of omega-3 rijke plantaardige olie zoals walnootolie of lijnzaadolie)
- Een bepaald soort vezel (Bèta-glucanen) dat terug te vinden is in haver
- Flavonoïden (dit zijn een soort anti-oxidanten), terug te vinden in bepaalde vruchten (appel, citrus,



© Артур Ковис / Adobe Stock

druiven), bepaalde groenten (broccoli, paprika, selderij, ui), sojabonen, witte/bruine bonen en erwten

Als laatste is het ook voornamelijk om bepaalde producten te beperken binnen je eetpatroon zoals: sterk bewerkte producten (fast food (snacks), koeken, gebak, sauzen, frisdranken, ...), geraffineerde graanproducten, zoete producten met toegevoegd suiker en vetrijk vlees en bewerkt vlees.



© Andrey Popov / Adobe Stock

Laat astma of allergie je vakantie niet vergallen

De ideale vakantieaccommodatie voor mensen met astma of allergie bestaat niet. Ieder mens is anders. Bij de keuze van een vakantiebestemming en –accommodatie spelen individuele verschillen een belangrijke rol. Daarom kunnen wij geen lijst van adressen en namen van geschikte vakantiegebieden geven.

Onderstaand artikel is bedoeld als leidraad en praktische informatiebron.

Bijna iedereen kan op vakantie, ook de meeste mensen met astma of allergie. Maar om die vakantie te laten slagen is het belangrijk dat u zich extra goed voorbereid.

Elk mens is anders

Er zijn grote verschillen tussen mensen met astma en allergie. De één is erg gevoelig voor allergische prikkels, zoals huisstofmijt, dierenepitheel, stuifmeel of schimmels. De ander krijgt snel klachten bij een bepaald type weer, bijvoorbeeld bij mist, koude lucht of wisselingen van temperatuur. En een derde kan misschien slecht tegen lichamelijke inspanning.

Pas als duidelijk is wat bij u een rol speelt, kunt u de eisen formuleren waaraan de vakantiebestemming moet voldoen.

Daarom is het belangrijk dat u zelf eerst de prikkels waar u gevoelig voor bent op een rijtje zet. Uw eigen ervaring en het saneringsadvies dat u heeft gekregen kunnen u daarbij op weg helpen.

Gebruik daarvoor de inventarisatielijst (zie verder in dit artikel). Kruis op deze lijst aan wat voor u belangrijk is. U kunt dan in één oogopslag zien waar u gevoelig voor bent en aan welke eisen uw vakantiebestemming en –verblijf minimaal moeten voldoen.

Mocht u twijfelen over een punt of niet weten wat in uw geval van belang is, raadpleeg dan uw arts. Veel accommodaties voldoen niet aan alle eisen. Kies altijd een adres dat zoveel mogelijk met uw wensen overeenkomt.

Zorg dat uzelf en uw medevakantiegangers op voorhand weten wat er moet gebeuren als er onverhoopt toch klachten optreden. De omstandigheden op vakantie zijn anders dan thuis, daarom is het nodig om hier extra aandacht aan te besteden.

Wanneer op vakantie?

Als u niet bent gebonden aan een vaste vakantieperiode (zoals de schoolvakantie), dan kunt u kiezen of u in het hoogseizoen op vakantie gaat of in het voor- of naseizoen. In het hoogseizoen is het meestal mooi weer en zijn er veel vakantiemogelijkheden. Daar staat tegenover dat het in het hoogseizoen ook erg druk en duur kan zijn. Voor sommigen kan die drukte, met de extra spanningen die dat geeft, een zware belasting zijn.

In het voor- of naseizoen is het meestal rustiger en goedkoper, maar sommige attracties en verblijfsmogelijkheden zijn dan gesloten.

Vaak worden luchtwegklachten beïnvloed door het klimaat en het weer. Kies daarom altijd een vakantieperiode waarin het klimaat en het weer in het vakantiegebied voor u weinig reden tot klachten geeft.

Daarom is de vraag: 'Hoe is het klimaat in het vakantiegebied en het weer op de vakantieplaats op het moment dat ik met vakantie ga?' belangrijk bij een goede voorbereiding.

Belangrijke gegevens over het klimaat zijn:

- de relatieve vochtigheid (maat voor de hoeveelheid vocht in de lucht)
- de overheersende windrichting en windkracht
- het gemiddelde verschil tussen dag- en nachttemperatuur
- gemiddeld aantal warme zonnige dagen.

Punten om rekening mee te houden:

- De kans op schimmels en huisstofmijten binnen is groter als er veel vocht in de lucht zit. Buitenshuis neemt de kans op mist en luchtverontreiniging dan ook toe. Mijd vakantieperiodes met een hoge relatieve luchtvochtigheid.
- Koude lucht kan voor extra prikkeling van de luchtwegen zorgen en vergroot de kans op

infecties. Mijd daarom vakantieperiodes met grote temperatuurverschillen.

- Het weertype heeft invloed op de hoeveelheid pollen in de lucht en de kans op luchtvervuiling.
- Op winderige, zonnige en warme dagen neemt de hoeveelheid pollen in de lucht sterk toe. Mijd vakantieperiodes waarbij de kans op veel pollen in de lucht groot is. Als dit niet kan, kies dan een vakantieomgeving uit waar de kans op veel pollen in de lucht klein is, bijvoorbeeld aan zee. De kans op zomersmog is op warme, vochtige, windstille dagen het grootst. Mijd op dit soort dagen drukke, grote steden waar uitlaatgassen kunnen blijven hangen.

Last van hooikoorts?

Door het verschil in klimaat kan in het buitenland de bloeiperiode van planten en bomen afwijken van wat u in België gewend bent. In België hebben de meeste mensen met hooikoorts in mei en juni last.

In zuidelijke landen valt de bloeitijd vaak eerder in het jaar, in het noorden later. Ook in de bergen ligt de bloeitijd van de meeste grassen later. In de zuidelijke landen verspreiden de bloeiende olijfbomen en de parietaria (glaskruid) stuifmeel waar mensen allergisch voor kunnen worden. Olijfbomen bloeien in het Middellandse zeegebied in mei en juni. De parietaria bloeit het hele jaar door uitbundig in Italië op stenen muurtjes op het platteland en in de grote steden. Het verspreidt het meeste stuifmeel in de periode maart tot mei en september tot oktober.

Waarheen op vakantie?

Houd bij de keuze van een vakantiebestemming zo veel mogelijk rekening met uw lichamelijke beperkingen en gevoeligheden. Betrek ook uw ervaringen uit het verleden bij de keuze. Vraag vooral vooraf al veel informatie.

Zet voordat u een vakantiebestemming kiest de volgende punten op een rij:

- Wat wilt u in de vakantie gaan doen? Wilt u zwemen, wandelen, naar de bergen of juist steden bekijken?
- Wat zijn uw mogelijkheden? Let op de ernst van uw klachten, uithoudingsvermogen, gevoeligheid voor bepaalde stoffen of weersomstandigheden.

- Hoe is het klimaat op de vakantiebestemming?
- Welke prikkelende stoffen komen er in de omgeving veel voor? Hou hierbij rekening met bepaalde boomsoorten en planten, vervuilende industrieën, ...
- Is de accommodatie (tent, hotel, bungalow, ...) geschikt?
- Welke mogelijkheden zijn er in de omgeving van het vakantieadres (bijvoorbeeld een strand, attractiepark of museum)? Zijn er alternatieve bezigheden voor u in de directe omgeving?

Beantwoord volgende vragen

Ver weg of dichtbij?

Ga niet verder van huis dan u zelf aandurft en uw arts medisch gezien verantwoord acht.

Ga na of u zelf of een van uw medereizigers in staat zijn om, in geval van nood, medische hulp te regelen.

Naar het buitenland?

In het buitenland zijn landschap en klimaat vaak anders dan in België. U krijgt te maken met andere gebruiken, andere eetgewoontes en meestal een andere taal. De reis naar een bestemming in het buitenland is vaak vrij lang en daardoor vermoeiend. De gezondheidszorg in het buitenland zit anders in elkaar dan in België.

Naar de bergen?

Let op temperatuurverschillen en de kans op mist. De kans op luchtverontreiniging en mist is groter in een smal V-vormig dal dan in een breed U-vormig dal. Op grotere hoogte bevat de lucht minder zuurstof. Vooral mensen met astma kunnen hierdoor problemen krijgen met de ademhaling. Vraag altijd aan uw arts of een vakantie in de bergen in uw geval geschikt is.

Wist u dat...

- Aan zee en in de stad vaak minder pollen in de lucht zitten dan op het platteland?
- Een harde, koude zeewind u ook benauwd kan maken?
- Bij warm en windstil weer de kans op ernstige luchtvervuiling in grote steden erg groot is?
- Niet alleen het stuifmeel van grassen en boomsoorten klachten kan veroorzaken, maar ook de geur van sommige naaldbomen?
- In het hooggebergte boven de 1500 à 1600 meter geen huisstofmijten voorkomen?

Het vakantieverblijf

Of u nu met de tent of met de caravan op vakantie gaat, in een hotel verblijft of een bungalow huurt, overal zullen voor u prikkelende stoffen aanwezig zijn. Geen enkel verblijf is zo geschikt als uw eigen gesaneerde woning. Dan maar niet op vakantie? Jawel, maar kies wel een vakantieverblijf dat in uw situatie het beste is (of, zo u wilt, het minst slechte).

Kamperen

Meestal levert het verblijf in een tent of caravan voor mensen met astma of allergie geen problemen op. Vocht is het grootste risico bij kamperen.

Tips voor een fijne kampeervakantie

- Ventileer de tent of caravan dagelijks (liefst 's morgens of na een regenbui).
- Staat u in een pollenrijke omgeving? Sluit de ventilatieopeningen aan de windzijde zoveel mogelijk. Ventileer via de andere kant. 's Nachts kunt u rustig alle ventilatieopeningen openzetten.
- Kook zo min mogelijk in de tent of caravan.
- Droog de slaapzakken en kussens regelmatig in de zon.
- Kies uw kampeerplaats zorgvuldig. Mijd vochtige terreinen aan het water en zet in de zomermaanden



© tawatthai1990 / Adobe Stock

de tent niet midden in de weilanden op. De grootste pollenconcentraties zitten op een afstand van enkele tientallen tot honderd meter van de bloeiende grassen of bomen.

- Let op de aanwezigheid van barbecueplaatsen.
- Maak de tent of caravan minstens tweemaal per week schoon, ook in alle hoekjes en gaatjes!
- Koop een tent van goed ademend materiaal en slaapzakken van synthetische vezels.

Wees voorzichtig met het huren van compleet ingerichte tenten. Maak bij de boeking afspraken met de verhuurder over de aanwezigheid van nieuwe matrassen, het schoonmaken en andere voor u belangrijke zaken.

Vakantiebungalow, appartement of caravan

Kies een vakantieverblijf dat het inademen van prikkelende stoffen tot een minimum beperkt. Dit betekent dat een vakantiebungalow of appartement in ieder geval:

- droog is
- een goede verwarming heeft
- een polyether of schuimrubber matras heeft met een mijtondoorlaatbare hoes eromheen
- de slaap- en woonkamer een gladde, vochtige afneembare vloerbedekking heeft
- goed geventileerd kan worden, zeker in de keuken en badkamer
- roken en huisdieren verboden zijn.

Verder is het belangrijk dat:

- de afzuigkap in de keuken goed functioneert
- er geen schimmel of vochtplekken op de muren zitten
- het meubilair vochtig afneembaar is
- geisers, afzuigkappen en gaskachels een directe afvoer naar buiten hebben
- het vakantieverblijf extra goed schoongemaakt wordt
- de beheerder bereid is om verkeerde dekens en kussens uit het vakantieverblijf weg te halen

Caravanperikelen

Zet een caravan niet langdurig in de volle zon. Voor het interieur wordt soms spaanplaat gebruikt. Door de warmte kunnen hieruit stoffen vrijkomen die irriterend werken op de luchtwegen. Schimmels en mijten gedijen in een vochtige en slecht geventileerde

caravan goed. De meeste caravankussens zijn met stof bekleed. Door de gebruikte materialen trekken de kussens snel stof en vocht aan.

Hierdoor kunnen schimmels en mijten er gemakkelijk in leven. Zorg voor een permanente ventilatie, ook als de caravan niet gebruikt wordt. Zet twee ramen op een kiertje en laat de dakluiken en deksels van de dekenkisten en kastdeuren open. Haal de caravankussens eruit en berg deze in de wintermaanden op een droge en stofvrije plek. Maak de caravan voor uw vertrek goed schoon, was de gordijnen, hoofdkussens en slaapzakken zo warm mogelijk (minimum 60°C).

Open haard

Open haarden zijn omwille van hun grote stofproductie en prikkelende geur niet aan te raden. Indien u toch het vakantieverblijf met open haard verkiest, vraag dan of deze een goed werkende afvoer van verbrandingsgassen naar buiten heeft. Vooral bij vochtig weer kunnen open haarden, zowel binnen als buiten, een sterk prikkelende geur verspreiden waar u veel last van kunt hebben.

Airconditioningssystemen

In warme landen zijn de hotels, appartementen en auto's vaak voorzien van airconditioningssystemen. Deze zijn geïnstalleerd met de bedoeling dat het binnen, ondanks de hoge buitentemperaturen, aange-naam koel blijft. Een dergelijk systeem kan de kans op benauwdheidsklachten vergroten door de grote verschillen tussen binnen- en buitentemperatuur. Voor veel mensen met luchtwegklachten is het beter om een vakantieperiode te kiezen waarin de temperaturen niet zulke extreme waarden bereiken. Gaat u toch naar een warm land, overleg dan met uw arts over een eventuele aanpassing van uw medicijngebruik. Vraag indien mogelijk hoe vaak per jaar de filterssystemen worden onderhouden of vervangen. Slecht onderhouden filtersystemen kunnen klachten geven omdat de filters verzadigd zijn.

Hoe kiest u een geschikt vakantieverblijf?

Welke prioriteit u moet geven aan de hierboven vermelde aandachtspunten, hangt af van uw specifieke gevoeligheden. Als u de inventarisatielijst heeft



© kwanchaihaudom / Adobe Stock

ingevuld, dan weet u precies aan welke eisen het verblijf wat u betreft moet voldoen.

Opvragen gegevens

Als u uw vakantiekeuze gemaakt heeft, kunt u zelf bij het vakantieadres informatie opvragen over de ligging, inrichting en stoffering van de vakantieaccommodatie. Gebruik hiervoor de inventarisatielijst. Kruis vooraf aan welke informatie voor u belangrijk is en laat deze gegevens door de beheerder van het vakantieadres zelf invullen. Maak op deze basis van deze informatie uw uiteindelijke keuze. Raadpleeg in geval van twijfel uw arts.

Inventarisatielijst

Gebruik deze lijst voor het inventariseren van uw gevoeligheden. U kunt met behulp van deze lijst ook de te stellen eisen aan vakantieverblijf en vakantiereis inventariseren. Kruis uw overgevoeligheden aan en omkruis het juiste antwoord.

Bent u allergisch/overgevoelig voor:

- Stuifmeel van bomen ja/nee
- Stuifmeel van grassen ja/nee
- Stuifmeel van onkruiden ja/nee
- Huisstofmijt ja/nee
- Huisdieren ja/nee
- Voedingsmiddel(en) ja/nee
- Schimmels ja/nee
- Tabaksrook ja/nee
- Mist ja/nee

- Temperatuurschommelingen ja/nee
- Luchtverontreiniging ja/nee
- Bak- en braadlucht ja/nee
- Krijgt u klachten bij het verblijf in de bergen ja/nee
- Krijgt u klachten bij het verblijf aan zee ja/nee
- Heeft u extra voorzieningen nodig in verband met zuurstofgebruik ja/nee

Welke zaken heeft u in huis moeten aanpassen?

- Gladde, vochtig afneembare vloerbedekking slaapkamer ja/nee
- Gladde, vochtig afneembare vloerbedekking woonkamer ja/nee
- Polyether matras en kussen ja/nee
- Mijtondoorlaatbare matras- en kussenhoes ja/nee
- Allergeenarm beddengoed ja/nee
- Vochtig afneembaar meubilair in de slaapkamer ja/nee
- Vochtig afneembaar meubilair in de woonkamer ja/nee

Aan welke eisen moet de te boeken vakantieaccommodatie, en vakantiereis minimaal voldoen?

- Gladde, vochtig afneembare vloerbedekking in de slaapkamer ja/nee
- Polyether matras en kussen ja/nee
- Mijtondoordringbare matras- en kussenhoes ja/nee
- Geen huisdieren toegestaan ja/nee
- Totaal rookverbod ja/nee
- Lift noodzakelijk ja/nee
- Kamer begane grond mogelijk ja/nee
- Extra schoonmaken vakantieaccommodatie voor aankomst ja/nee
- Extra voorzieningen nodig i.v.m. zuurstofgebruik ja/nee
- Extra afspraken i.v.m. voedselallergie ja/nee
- Arts in de buurt ja/nee

Tips

- Gebruik deze gegevens als uitgangspunt bij de beoordeling van de vakantieaccommodatie.
- Gebruik de controlelijst voor het opvragen van de gewenste informatie.
- Laat de touroperator alle gemaakte afspraken schriftelijk bevestigen bij de boeking.
- Controleer of de gemaakte afspraken vermeld staan op de reisdocumenten.

Controlelijst

Gebruik deze lijst om bij de beheerder van de vakantieaccommodatie informatie op te vragen over de inrichting. Zet een kruisje voor de vragen waar u extra informatie over wilt hebben.

Inrichting/stoffering

- Ligt er vochtig afneembare vloerbedekking in de slaapkamer ja/nee
- Heeft het bed een matras van schuimrubber of polyether ja/nee
- Is er een mijtontdoorlaatbare hoes over matras en kussen ja/nee
- Ligt er in de woonkamer/leefruimte een gladde vloerbedekking ja/nee
- Ligt er in de eetzaal/restaurant een gladde vloerbedekking ja/nee
- Zijn de meubelen van hout of metaal ja/nee
- Zijn de meubelen bekleed met glad materiaal (bvb leer of kunstleer) ja/nee

Huisdieren

- Zijn in het hotel of vakantieverblijf huisdieren toegestaan of aanwezig (bijvoorbeeld van de eigenaar/beheerder) ja/nee

Rookverbod

- Is er totaal rookverbod in het ganse gebouw/domein ja/nee
- Is er gedeeltelijk rookverbod ja/nee
- Rookverbod in de kamers ja/nee
- Rookverbod in de gangen/trappen ja/nee
- Rookverbod in de leefruimte / lobby ja/nee
- Rookverbod in het restaurant ja/nee

Aanvullende informatie

- Lift aanwezig ja/nee
- Kamer op begane grond mogelijk ja/nee
- Accommodatie geschikt voor rolstoel ja/nee
- Is er een open haard in de recreatieruimte/eetzaal ja/nee
- Is het mogelijk om de accommodatie voor aankomst extra goed schoon te laten maken ja/nee
- Wil men geurloze onderhoudsproducten gebruiken ja/nee
- Zijn er dieetafspraken te maken i.v.m. voedselallergie ja/nee
- Is er een arts in de buurt ja/nee

Tips

Gebruik deze gegevens als uitgangspunt bij de beoordeling van de vakantieaccommodatie.

Wat u kunt u doen bij een benauwdheidsaanval.

Als u of één van uw medereizigers te maken krijgt met benauwdheid handel dan als volgt:

- Blijf in de buurt.
- Blijf in ieder geval rustig. Een benauwdheidsaanval meemaken is heel beangstigend. Het geeft een machteloos gevoel om erbij te zijn. Als u in paniek raakt, dan merkt de patiënt dit en raakt hij/zij zelf ook in paniek.
- Probeer of de patiënt kan inhaleren. Met een luchtwegverwijder (inhalator) kan de benauwdheid afnemen.
- Lukt het inhaleren niet, of nemen de klachten na het inhaleren niet af, neem dan contact op met de dienstdoende arts of met de eerste hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.
- Als u van de patiënt iets wilt weten, stel dan vragen waarbij de patiënt kan antwoorden met 'ja' of 'nee' of zelfs alleen met ja knikken en nee schudden.
- Zorg dat de patiënt zich zo min mogelijk hoeft in te spannen.
- Regel, indien nodig een taxi of ambulance naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis of de dienstdoende arts.
- Neem hiervoor contact op de receptie van het hotel, appartement of bungalowpark, de hostess, of iemand die ter plaatse goed bekend is en de landstaal spreekt (bijvoorbeeld de politie).
- Vraag om een tolk als u de landstaal niet goed beheerst. Dit vergemakkelijkt de communicatie.
- Neem contact op met uw mutualiteit en/of reisverzekeraar.

Bron

Tekst geschreven door Christine Baelus op basis van teksten van het Nederlands Astmafonds aangevuld met informatie uit de folder "Met astma en allergie op vakantie".



Eczeem

- Eczeem is een huidaandoening waarbij de huid ontstoken raakt.
- Er zijn verschillende soorten eczeem.
- Veelvoorkomende symptomen zijn: rode, schilferige plekken op de huid, een branderig gevoel en jeuk met sterke drang tot krabben.
- Andere symptomen die voorkomen, zijn: kleine met vocht gevulde blaasjes, infecties, blaren en pigmentverandering.
- Heb je last van eczeem, dan heb je vaak ook een droge huid. Probeer daarom goed op te letten dat je huid niet te veel uitdroogt.
- Je kunt eczeem behandelen met een lokale behandeling, zoals eczeemzalf of eczeemcrème. Ook medicijnen zijn mogelijk.
- Eczeem is niet besmettelijk.

Wat is eczeem?

Eczeem is een oppervlakkige huidaandoening en valt onder de overkoepelende aandoening dermatitis. Het is een ontstekingsreactie van de huid die jeuk, huiduitslag en roodheid veroorzaakt. Eczeem komt vaak voor en kan erfelijk zijn. Vooral jongere kinderen hebben er last van, maar het kan zich ook op latere leeftijd ontwikkelen.

Is eczeem besmettelijk?

Een hardnekkige fabel is dat eczeem besmettelijk zou zijn. Dit is niet het geval; je kunt dus niet besmet raken door bijvoorbeeld iemand met eczeem aan te raken of in hetzelfde zwembad te zwemmen.

Soorten eczeem

Er bestaan verschillende soorten eczeem. De vormen van eczeem verschillen in ernst en symptomen. Sommige vormen zijn chronisch en andere slechts kortdurend.

Bekende vormen van eczeem zijn:

- **Seborroïsch eczeem** is een chronische vorm van eczeem die relatief vaak voorkomt, naar schatting bij minstens 1 op de 20 mensen. Het ontstaat door een veranderde samenstelling van talg in de huidkliertjes.
- **Atopisch of constitutioneel eczeem** is vaak een erfelijke vorm van eczeem. Ook blijkt soms een bacterie een bijrol te spelen in de ernst van de verschijnselen van atopisch eczeem. Bij jongere kinderen komt dit soort eczeem vaak in de knieholte, aan de buitenkant van de elleboog of op het gezicht voor.
- **Dyshidrotisch eczeem**, ook wel acrovesiculeus eczeem genoemd, is een bijzondere vorm van eczeem, waarbij je last hebt van blaasjes of blaren. Het wordt daarom ook wel blaasjeseczeem genoemd. Dyshidrotisch eczeem komt met name voor op de handen en voeten.
- **Kapperseczeem** is een ontstekingsreactie van de huid als gevolg van herhaalde irritatie en gaat gepaard met schilfers, kloofjes, roodheid en jeuk. Maar liefst 40 % van de kappers heeft weleens te maken met kapperseczeem.
- **Contacteczeem** ontstaat door een reactie van de huid op bepaalde irriterende stoffen of door

een allergie. Het kan bij iedereen voorkomen. Toch zijn sommige mensen gevoeliger voor irritatie van de huid of het ontwikkelen van een allergie.

- **Hypostatisch eczeem** is een soort eczeem dat voorkomt bij mensen met chronisch adersfalen van de benen, zoals bij spataders.
- **Clownseczeem** leidt tot droge lippen en roodheid rond de mond.
- **Berg** is een onschuldige huidaandoening die veel voorkomt bij baby's. Het is een vorm van Seborroïsch eczeem die je herkent aan vette gele schilfers op de hoofdhuid en de neusplooiën.
- **Zwemmerseczeem en voeteceem** is een vorm van voetschimmel.
- **Wintereczeem** is een vorm van eczeem die gevolg is van uitdroging van de huid in de winter.
- **Warmte-eczeem** is een soort warmte-uitslag.
- **Zonne-eczeem** is een soort eczeem dat veroorzaakt wordt door zonneallergie.

Achterhaal altijd welke soort eczeem je hebt, voor de juiste behandeling

Symptomen van eczeem

Bij eczeem kun je last krijgen van de volgende symptomen:

- **Rode, schilferige, gebarsten plekken op de huid**, deze komen met name voor op je handen, oren, voeten en benen (droog eczeem).
- **Kleine, met vocht gevulde blaasjes** die kunnen openbarsten tot wondjes (nat eczeem).
- **Branderig gevoel en jeuk** met sterke drang tot krabben. En daarbij infecties die ontstaan door het krabben.
- **Blaren** door acute verergering van het eczeem.
- **Pigmentverandering** (verandering van kleur op de huid).
- **Een droge huid.**

Of je last hebt van deze klachten, is afhankelijk van het soort eczeem. Bovendien zul je perioden ervaren waarin je veel last hebt en perioden waarin de klachten weer even verdwijnen.

Hoe ziet eczeem eruit?

Hoe eczeem eruitziet, is afhankelijk van de fase van de

huidziekte. Zo onderscheiden we een acute fase en een chronische fase. Eczeem in de acute fase ontstaat en verdwijnt snel. Eczeem in de chronische fase daarentegen, duurt minimaal zes weken.

- **Acute eczeem** herken je aan roodheid, zwelling en blaasjes. Na verloop van tijd maken de roodheid en blaasjes plaats voor schilfers en korstjes.
- **Chronische eczeem** gaat gepaard met schilfers. Je ziet grove huidlijnen die stug en droog worden. Uiteindelijk kunnen deze zich ontwikkelen tot kloofjes die pijn doen.

Eczeem bij kinderen en baby's

Ongeveer één op de tien baby's krijgt last van eczeem. Zo kan een baby met atopisch eczeem last krijgen van een droge huid en jeuk, waarbij roodheid kan ontstaan. Ook kan een baby last krijgen van contacteczeem of seborroïsch eczeem, waarbij dezelfde symptomen ontstaan als bij volwassenen. Daarnaast heeft ongeveer één op de vijf kinderen eczeem.

1 op de 5 kinderen heeft eczeem.

Kinderen met eczeem zijn vatbaarder voor aandoeningen als waterwratjes. Dit komt doordat kinderen vaak krabben en het virus zo in de al kwetsbare huid gewreven kan worden.

Op welke plekken kun je eczeem krijgen?

Eczeem kan op verschillende plekken voorkomen: van eczeem op de hoofdhuid en in het gezicht tot eczeem op de handen en de voeten. Je herkent het aan een rode, jeukende huiduitslag.

- Bij **eczeem op de hoofdhuid** kun je naast een jeukende hoofdhuid ook rode plekken en schilfers tussen de haren zien. Verschillende vormen van eczeem komen voor op de hoofdhuid: seborroïsch eczeem, constitutioneel eczeem en allergisch contacteczeem. Een milde vorm van seborroïsch eczeem is roos.
- **Eczeem in het gezicht:** de meest voorkomende soorten eczeem in het gezicht zijn constitutioneel

eczeem, allergisch contacteczeem en seborroïsch eczeem.

- **Eczeem op de handen:** er bestaan verschillende soorten eczeem die op de handen voorkomen. Zo kun je bijvoorbeeld last krijgen van eczeem door irritatie of een allergie (contacteczeem) of erfelijkheid.
- **Eczeem op de voeten** kan vervelende en langdurige klachten opleveren. De meest voorkomende soorten zijn constitutioneel eczeem en allergisch contacteczeem.

Oorzaken van eczeem

De oorzaak van eczeem ligt aan het soort eczeem dat je hebt. Onafhankelijk van het soort, is het wel bekend dat eczeem vaker de kop opsteekt in de wintermaanden. Als het buiten koud is, zijn we geneigd de verwarming binnen een paar graden hoger te zetten. Hierdoor wordt de lucht in huis een stuk droger. Dit kan leiden tot huidirritaties, een droge huid en eczeem. Door de droge lucht ontstaan er hele kleine scheurtjes en kloofjes in de droge huid, waardoor er gemakkelijk irriterende stofjes de huid binnen kunnen dringen.

Behandeling van eczeem

Wat de juiste behandeling is, hangt af van het soort eczeem.

De behandeling van eczeem bestaat met name uit symptoombestrijding. Daar bovenop is de behandeling gericht op het voorkomen dat het eczeem erger wordt. Dat kan op verschillende manieren:

- Goede huidverzorging
- Hormoonzalf
- Eczeemverband
- Lichttherapie
- Medicijnen

Behandelingen van de soorten eczeem

Weet je welke vorm van eczeem je hebt? Er zijn specifieke behandelmethodes voor de verschillende soorten eczeem.

- Bij **seborroïsch eczeem** kunnen hormoonzalf en speciale shampoo, gel of lotion helpen bij de bestrijding.
- **Atopisch eczeem** (constitutioneel eczeem) kan niet genezen. Wel helpen uitwendige crème, zalf en

gel om de ontsteking en jeuk tegen te gaan. Daarnaast kunnen lichttherapie, antihistaminica en ontstekingsremmende medicijnen helpen.

- **Dyshidrotisch eczeem** (blaasjeseczeem) wordt vaak behandeld met hormoon- en teerzalf, lichttherapie en waterbadjes.
- **Berg** bij baby's kun je onder andere verminderen door een afsluitende hoofdbedekking te vermijden en de hoofdhuid te masseren. Gebruik een milde (verdunde) babyshampoo om de hoofdhuid te wassen en de oogleden schoon te maken.
- Bij **kapperseczeem** schrijft een arts soms corticosteroidzalf voor. Bij een bacteriële infectie kan een antibioticumkuur helpen. In ernstige gevallen moet je je werkzaamheden tijdelijk stoppen. Zo voorkom je verergering. Een arts kan in dit geval ook prednison en lichttherapie voorschrijven.
- **Contacteczeem** kun je behandelen met corticosteroiden.

Wat kun je zelf doen tegen eczeem?

Het is niet altijd mogelijk om een geïrriteerde huid of eczeem te voorkomen. Sommige mensen zijn er vatbaarder voor of hebben een erfelijke vorm van eczeem. Toch zijn er enkele factoren om je huid een beetje te helpen.

- **Probeer niet te heet en te lang te douchen.** Hierdoor droogt de huid vaak nog meer uit. Gebruik een neutrale, zeepvrije en/of hypoallergene douchegel.
- **Draag beschermende kleding wanneer je de kou in gaat.** Draag hierbij geen stoffen die de huid kunnen irriteren. Het dragen van katoen wordt aangeraden.
- **Gebruik geen huidproducten met parfum of alcohol.**
- **Ga niet onder de zonnebank.** In de winter kan het verleidelijk zijn, maar het zorgt ervoor dat de huid sneller uitdroogt. Hierdoor is de kans op een geïrriteerde huid en eczeem groter. Daarnaast vergroot de zonnebank het risico op het krijgen van huidkanker.

Bron

www.gezondheidsplein.nl

WEL WIJS BEURS

Heb je een vraag over gezondheid of welzijn?
Zoek je de weg in het zorglandschap?



Dinsdag
24 september 2024
van 14u tot 18u



Stadsfeestzaal
Aarschot



Informatie
Steun en advies
Hulpverlening
Hulpmiddelen
Tegemoetkomingen
Zelfzorg
Mantelzorg
Zorg delen
...

**GRATIS
INKOM!**

Meer info:



Meer info op
[www.eerstelijnszone.be/
wel-wijs-beurs-2024](http://www.eerstelijnszone.be/wel-wijs-beurs-2024)



V. U.: Koen De Meester, vzw ELZ Demerland, Langestraat 1b, 3202 Rillaar.



Medegefinancierd door
de Europese Unie



© Natalia / Adobe Stock

Klimaatcrisis maakt pollen-seizoenen langer en heftiger

Nu de temperaturen weer beginnen te klimmen, dient ook het pollenseizoen zich terug aan. Volgens een nieuwe studie zorgt de klimaatcrisis ervoor dat pollenseizoenen steeds langer duren en er ook meer pollen in de lucht hangen. Dat is vooral slecht nieuws voor mensen met hooikoorts en astma.

Voor mensen met hooikoorts hebben de eerste lenteprikkels ook een negatief kantje. Ze luiden namelijk ook de start van het boompollenseizoen in, wanneer bepaalde bomen hun eerste stuifmeel afgeven. Dat zorgt bij mensen met een pollenallergie voor tranende ogen, een verstopte of lopende neus en nies- en hoestbuien. Ongeveer 1 op de 10 Belgen zou er last van hebben.

20 dagen eerder

Een studie van de Amerikaanse Universiteit van Utah suggereert nu dat pollenseizoenen de laatste dertig jaar steeds langer zijn gaan duren en ook heftiger van

aard zijn geworden. De wetenschappers baseren zich op de gegevens, verzameld tussen 1990 en 2018, van 60 pollenmeetstations verspreid over de Verenigde Staten en Canada. Uit de analyse van die gegevens

blijkt dat het pollenseizoen in Noord-Amerika nu ongeveer 20 dagen eerder begint en zo'n 10 dagen langer duurt. Bovendien hangen er ook nog eens 21% meer pollen in de lucht dan in 1990.

Stijgende temperaturen

Als oorzaak voor deze veranderingen wijzen de wetenschappers nadrukkelijk in de richting van de klimaatcrisis. De opwarming van de aarde zou een impact hebben op de interne klok van planten en ervoor zorgen dat ze eerder in het jaar stuifmeel beginnen te produceren en langer groeien. De stijgende temperaturen zouden ook mee verantwoordelijk zijn voor de grotere pollenconcentraties in de lucht.

Belgische pollenseizoenen

We mogen deze resultaten voor Noord-Amerika niet zomaar toepassen op onze regio, maar volgens de Amerikaanse wetenschappers is het heel waarschijnlijk dat deze trend ook hier geldt. Eerdere studies uitgevoerd in Europa en het Verenigd Koninkrijk stelden namelijk vergelijkbare ontwikkelingen vast. Volgens Sciensano, het Belgisch instituut voor gezondheid, zijn er inderdaad sterke aanwijzingen dat het opwarmende klimaat ook het Belgische pollenseizoen beïnvloedt, vooral bij bomen. Sciensano wil de komende jaren samen met het KMI een grondige analyse voor ons land maken.

Impact niet onderschatten

De onderzoekers uit de VS beklemtonen dat we de impact van dit fenomeen niet mogen onderschatten. Want meer pollen zorgen niet alleen voor meer genies en gehoest, ze verergeren ook astma en veroorzaken luchtweginfecties. Zo kunnen ze leiden tot meer bezoeken aan de spoeddiensten en zelfs gevolgen hebben voor de schoolprestaties van kinderen.

“Dit is een glashelder voorbeeld van hoe klimaatverandering op dit moment al de gezondheid van mensen beïnvloedt”, stellen de Amerikaanse experts, die oproepen tot snelle actie tegen de klimaatcrisis. Op korte termijn is het een goed idee om op de website www.airallergy.be de pollenconcentraties in ons land op te volgen en indien nodig met je arts eventuele behandelingen voor je klachten te bespreken.



© pnyaset / Adobe Stock

Bron

www.gezondheid.be
 auteur: Andy Furniere, gezondheidsjournalist
www.scientias.nl
www.attheu.utah.edu
www.ipsnews.be
www.standaard.be
www.edition.cnn.com
www.pnas.org



© Lana Kray / Adobe-Stock

Onbekende bacteriën diep in een Algerijnse grot zijn mogelijk middel tegen glutenintolerantie

Onder het aardoppervlak zijn heel veel grottenstelsels te vinden waar de mens nog nooit voet in heeft gezet. In deze duistere wereld leven veel onbekende microben en andere grotbewoners. Wie weet kunnen ze ons helpen op medisch of technisch vlak.

Meer dan 30% van alle micro-organismen op aarde leeft diep onder de grond. Ze zien nooit zonlicht en komen dus ook niet in contact met planten. Veel van deze bacteriën en hun eigenschappen zijn nog totaal onbekend voor ons. En dus besloot een internationaal onderzoeksteam eens een kijkje te gaan nemen in een aantal grotten om te achterhalen of we iets kunnen

met het leven aldaar.

Afdalen in de duisternis

De avontuurlijke biologen doken in Algerije in een paar grotten waar nooit eerder onderzoek is gedaan en kwamen op een diepte van enkele honderden meters verschillende onbekende bacteriën tegen. Analyse in het

lab wees uit dat een bepaald micro-organisme gluten kunnen afbreken. Verder onderzoek naar deze bacterie kan interessant zijn voor mensen met een glutenintolerantie. Ook werden antimicrobiële eigenschappen gevonden bij andere grotbewoners, die mogelijk een rol kunnen spelen bij antibiotica.

“Deze studie is het zoveelste voorbeeld van het fantastische potentieel van onbekende microben op onze eigen planeet. Ondanks al het wetenschappelijke onderzoek zijn we er tot nu toe slechts in geslaagd om een klein deel van alle microben op aarde in kaart te brengen”, zegt ecooloog en milieuwetenschapper Natuschka Lee van de Zweedse Universiteit van Umeå.

Toen Jules Verne zijn roman *‘Reis naar het middelpunt van de aarde’* schreef, verwezen veel mensen de wilde fantasieën over het bestaan van allerlei soorten ondergronds leven naar het rijk der fabelen. Het duurde nog tientallen jaren voordat biologen de moeite namen om het leven onder de grond serieus te onderzoeken. En het bleek niet voor niets.

Bijzondere leefomgeving

De leefomstandigheden van microben onder het aardoppervlak zijn totaal anders dan erboven. Geen licht, geen planten, een nagenoeg constante temperatuur en zeer hoge vochtigheidsgraad zorgen voor een bijzonder ecosysteem met heel aparte levensvormen. Onderzoek naar ondergronds leven kan ons interessante informatie opleveren over de verschillende manieren waarop leven zich op onze planeet kan ontwikkelen en of er ook leven diep onder de grond kan bestaan op andere planeten, zoals op Mars, of onder het ijs op Jupiters maan Europa.

Interesse van NASA

Grotten kunnen fungeren als een natuurlijke toegangspoort tot de onderwereld. Ze zijn over de hele wereld te vinden, maar slechts een fractie van deze ondergrondse tunnelstelsels is ooit verkend. Er komt nu steeds meer wetenschappelijke belangstelling voor grotten. Niet alleen van speleologen die onderzoek doen naar hoe grotten en gesteentelagen ontstaan en welke mineralen erin voorkomen, maar ook door biologen die de organismes bestuderen die in de grotten leven. De afgelopen tien jaar is er ook steeds meer interesse vanuit het ruimteonderzoek, nu ontdekt is dat

sommige planeten, zoals Mars, veel grotten herbergen onder hun oppervlak.

Nieuwe bacteriestammen

De onderzoekers gingen in Algerije op zoek naar interessante kenmerken van sporenvormende bacteriën. Op honderden meters diepte vonden ze wat ze zochten. De bacteriestammen die ze naar boven hebben gehaald, zijn nauw verwant aan de Bacillus-stam, een groep enorm taaie bacteriën die veel wordt bestudeerd in de astrobiologie vanwege hun indrukwekkende overlevingsvermogen. Op onze eigen planeet spelen ze ook een belangrijke rol in verschillende situaties. Zo kunnen ze als ziekteverwekker de oorzaak van verschillende aandoeningen zijn, maar vervullen ze soms ook juist een nuttige rol op ecologisch of biotechnologisch gebied.



© catalin / Adobe Stock

“Zo hebben wij stammen gevonden die antimicrobiële stoffen kunnen produceren of die gluten kunnen afbreken, een stof die bij veel mensen ontstekingsreacties in de darmen kan veroorzaken. De robuuste bacteriën bleken ook in staat om de extreme omstandigheden in ons spijsverteringskanaal te verdragen. Dit biedt kansen voor mensen met glutenintolerantie”, zegt onderzoeker Natuschka Lee. De volgende stap is om verder te onderzoeken of de bacteriën van nut kunnen zijn als medicijn, bijvoorbeeld als antibiotica of als middel tegen glutenintolerantie.

Bron

www.scientias.nl
Jeannette Kras

Vijf redenen waarom het leven van mensen met astma een stuk lastiger dreigt te worden

Wetenschappers luiden de noodklok: de klachten van mensen met luchtwegaandoeningen – zoals astma en COPD bijvoorbeeld – dreigen flink toe te gaan nemen. En klimaatverandering is de boosdoener.

“Klimaatverandering tast ieders gezondheid aan,” zo benadrukt onderzoeker Zorana Jovanovic Andersen. En toch voelt de wetenschapper de noodzaak om – namens de European Respiratory Society, die meer dan 30.000 longspecialisten uit 160 verschillende landen vertegenwoordigt – in het European Respiratory Journal de aandacht te vragen voor een groep die in een opwarmende wereld zeer kwetsbaar is met name: mensen met luchtwegaandoeningen. Denk bijvoorbeeld aan astma- of COPD-patiënten. “Dit zijn mensen die reeds moeite hebben met ademen en veel gevoeliger zijn voor ons veranderende klimaat. Hun symptomen zullen erger worden en sommigen zal dit fataal worden,” zo voorspelt Jovanovic Andersen.

Klimaat en jouw gezondheid

Dat klimaatverandering ook nadelige gevolgen heeft voor de volksgezondheid staat vast. Sterker nog: de Wereldgezondheidsorganisatie identificeerde klimaatverandering recent zelfs als de grootste wereldwijde bedreiging waar de mensheid in de 21e eeuw mee te maken heeft. Zo wordt verwacht dat de opwarming van de aarde tegen het jaar 2050 elk jaar zo’n 250.000 mensenlevens zal gaan eisen. Die 250.000 mensen komen bijvoorbeeld om het leven door aan klimaatverandering gerelateerde hittestress of ondervoeding. Ook zijn er zorgen dat nu nog met tropische gebieden geassocieerde ziekten – zoals malaria – door de opwarming letterlijk terrein gaan winnen en dus meer (dodelijke) slachtoffers gaan maken.

Vijf manieren

Maar hoe zorgt klimaatverandering er nu precies voor dat mensen met luchtwegaandoeningen meer symptomen krijgen? Dat gebeurt op verschillende manieren:



© New Africa / Adobe Stock

1. Hittegolven

Doordat de temperaturen stijgen, neemt ook de kans op (langdurige) hitte toe. En die hittegolven lijkt de kans op (ernstige) luchtwegproblemen te vergroten. Zo wijst onderzoek bijvoorbeeld uit dat mensen met COPD bij hogere temperaturen een grotere kans hebben om in het ziekenhuis te moeten worden opgenomen. En ook bij astmapatiënten gaat de longfunctie bij hogere temperaturen achteruit.

2. Meer pollen

Doordat de temperaturen stijgen, wordt het pollenseizoen verlengd. Dat is overigens niet iets wat ons in de toekomst te wachten staat; onderzoek heeft bijvoorbeeld uitgewezen dat het pollenseizoen in de VS en Canada nu reeds 20 dagen eerder begint, tien dagen langer duurt en dat er ook nog eens 21% meer pollen in de lucht rondwarrelen dan in 1990. En ook België blijft dat lot natuurlijk niet bespaard; ook hier verandert de timing van de seizoenen en duurt het pollenseizoen nu al langer dan vroeger. Dat is bijvoorbeeld voor mensen met astma of hooikoorts heel vervelend; hun klachten nemen daardoor toe en houden daardoor ook langer aan.

3. Droogte

Daarnaast zullen sommige gebieden door klimaatverandering in toenemende mate te maken krijgen met droogte. Daardoor neemt de kans op zand- en stofstormen toe. En die stormen leiden tot een verslechterde luchtkwaliteit.

4. Natuurbranden

Door stijgende temperaturen en toenemende droogte neemt ook de kans op natuurbranden toe. En ook die branden gaan gepaard met een verslechterde luchtkwaliteit. Zorgelijk is daarbij vooral dat er fijnstof vrijkomt dat diep in de longen terecht kan komen.

5. Hevige regenval en overstromingen

Ook de kans op hevige regenval en overstromingen neemt door klimaatverandering toe. En wie denkt dat dat misschien niet direct gevolgen heeft voor de longen, zit ernaast. Want hevige regenval en overstromingen gaan gepaard met een extreme luchtvochtigheid en kunnen leiden tot een toename van schimmels in woningen. En daardoor kunnen ook de klachten van mensen met luchtwegproblemen toenemen.

Kinderen

Maar er zijn niet alleen zorgen over de gezondheid van mensen met luchtwegaandoeningen. In hun artikel waarschuwen de wetenschappers in het bijzonder ook voor de effecten die klimaatverandering op de nog in ontwikkeling zijnde longen van baby's en kinderen heeft. "Een slechtere luchtkwaliteit en steeds frequentere en ernstigere natuurbranden en stofstormen kunnen de longfunctie en -groei belemmeren, in het bijzonder bij kinderen, en zo de kans op ziekenhuisopnames en sterfte vergroten," zo waarschuwen de wetenschappers.

Luchtvervuiling

Overigens is klimaatverandering niet de enige bedreiging voor de luchtkwaliteit en dus de gezondheid van onze longen. Ook luchtvervuiling is een probleem, zo benadrukt Jovanovic Andersen. "Luchtvervuiling beschadigt onze longen al. En nu beginnen ook de effecten van klimaatverandering een grote bedreiging te vormen voor luchtwegpatiënten." Zorgelijk is daarbij ook zeker de combinatie van de effecten van klimaatverandering en luchtvervuiling. Zo kunnen – door

klimaatverandering ingegeven – temperatuurstijgingen er in combinatie met luchtvervuiling bijvoorbeeld voor zorgen dat er vaker smog ontstaat. Het goede nieuws is echter dat we door het terugdringen van onze uitstoot ook automatisch de luchtvervuiling beperken. Zowel broeikasgassen als luchtvervuiling kennen namelijk grotendeels dezelfde herkomst, zo komen ze bijvoorbeeld beiden vrij tijdens de verbranding van fossiele brandstoffen en binnen de veehouderij.

Oproep

Door aandacht te vragen voor de verslechterende situatie van luchtwegpatiënten hopen de wetenschappers overheden in beweging te krijgen. Ze willen dat overheden in het algemeen en het Europees Parlement in het bijzonder, maatregelen treffen om de gezondheid van burgers te beschermen. De uitstoot van broeikasgassen moet omlaag. En daarnaast moeten er ook maatregelen worden getroffen om de impact die klimaatverandering nu reeds op de volksgezondheid heeft, zo klein mogelijk te houden, aldus de onderzoekers.

Dat de onderzoekers zich daarbij ook specifiek op het Europees Parlement richten, is niet voor niets. Bestaan de Europese richtlijnen omtrent luchtkwaliteit wijken namelijk behoorlijk af van de veel striktere richtlijnen die de Wereldgezondheidsorganisatie hanteert. Zo is het volgens de WHO aan te raden om de concentratie fijnstof onder de 5 microgram per kubieke meter te houden, terwijl de EU ernaar streeft deze onder de 25 microgram per kubieke meter te houden. En waar de WHO aanraadt om de concentratie stikstofdioxide onder de 10 microgram per kubieke meter te houden, neemt men in de EU in principe genoegen met een stikstofdioxideconcentratie onder de 40 microgram per kubieke meter. "De huidige grenzen (die de EU stelt, red.) zijn gedateerd en beschermen de gezondheid van Europese burgers niet," zo concludeert Jovanovic Andersen. En daarom pleit ze voor ambitieuzere richtlijnen. "We moeten allemaal schone, veilig lucht inademen."

Bron:

www.scientias.nl
7 september 2023

PUBLICATIES

PREVENTIE BIJ ALLERGIE

Huisstofmijtenallergie.....	0,25 €
Hoe luchtwegenallergie voorkomen.....	0,25 €
Allergische rhinitis.....	0,25 €
Bijen- en wespenallergie.....	0,25 €
Allergie voor dieren.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ ASTMA

Astma, een chronische aandoening van de luchtwegen.....	0,25 €
Astma en zwangerschap.....	0,25 €
Astma in beeld.....	1,50 €
Leven met astma.....	0,25 €
Heeft u astma.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ HET KIND

Astma bij zuigelingen en peuters is niet ongewoon.....	0,25 €
Astma en allergie bij kinderen.....	0,25 €
Koemelkeiwitalergie.....	0,25 €
Een gezond schoolklimaat.....	0,25 €
Astma bij schoolkinderen.....	0,25 €
Veilig met astma en allergie naar school.....	5,00 €
De allergie Survivalgids.....	11,95 €
Open luchtwegen op school.....	5,00 €

PREVENTIE BIJ VOEDSELALLERGIE

Voedselallergie en voedselintolerantie.....	0,25 €
Lactose-intolerantie.....	0,25 €
Pinda-allergie.....	0,25 €
Allergie voor kippeneiwit.....	0,25 €
Voedselovergevoeligheid.....	1,50 €
Kookboek voor mensen met voedselallergie.....	17,50 €
Het alarm van Mona.....	14,95 €

ECZEEM

Atopisch eczeem.....	0,25 €
Contacteczeem.....	0,25 €

DE BUITENLUCHT

Met astma en allergie op vakantie.....	0,25 €
Pollenarme tuin.....	5,00 €

ALLERLEI

Apparatuur en hulpmiddelen.....	0,25 €
De piekstroommeter.....	0,25 €
Didactisch pakket.....	15,00 €

TIJDSCHRIFT

Nieuwsbrief (abonnement 4 nummers).....	15,00 €
---	---------

MIJTONDOORLAATBARE HOEZEN EN FOLDERS KUNNEN BESTELD WORDEN VIA DE WEBSITE, PER MAIL OF TELEFONISCH

Prijzen onder voorbehoud van wijziging, raadpleeg onze website voor de actuele publicaties

www.astma-en-allergiekoepel.be

info@astma-en-allergiekoepel.be | 0800/84321

