

Wat is de seizoensgebonden allergische rhinitis (pollenallergie) ?

Je hebt een loopneus of hij zit verstopt? Je niest regelmatig? Een gevoel van jeuk in je neus en in je ogen ? En dit in de lente en de zomer of het hele jaar door? Dit zijn de symptomen van een allergische rhinitis, een aandoening waar 20% van de Belgen aan lijden.

Je eigen lichaam veroorzaakt deze symptomen. Je immuunsysteem reageert buitensporig op stoffen die hij identificeert als zijnde gevaarlijk. Deze stoffen worden “allergenen” genoemd. Bij de meeste van ons veroorzaakt het contact met een allergeen geen reactie. Daarentegen, bij gevoelige personen, veroorzaakt het contact met een allergeen een allergische ontstekingsreactie.

De allergische rhinitis kan veroorzaakt worden door de pollen van sommige bomen, grassen of planten. Daar praten we dan over « hooikoorts ». De aanwezigheid in de lucht van pollen waarvoor u allergisch bent, hangt af van de bloeiperiode van de plant en daarom praten we ook vaak over “seizoensgebonden” allergische rhinitis. Je lijdt aan deze allergie alleen tijdens deze période. Wil je een bloeikalender krijgen met de voornaamste planten waarvan de pollen allergisch makend zijn, vraag het aan je apotheker.

De weeromstandigheden kunnen ook meespelen in de pollenconcentraties in de lucht. Droog en warm weer bevordert de productie van pollen, terwijl de wind zijn verspreiding bevordert. De warmte, de droogte, de wind maken hooikoorts dus erger.

Voor meer informatie over pollenconcentraties in de lucht :

www.airallergy.be

Hoe herken je een allergische rhinitis ?

Een allergische rhinitis kan je herkennen door herhaaldelijk niezen, een loopneus, jeuk in je gehemelte, neus en ogen. Vaak tranen de ogen ook, zijn ze rood of is je neus verstopt. Deze symptomen zullen blijven zolang als je blootgesteld wordt aan de allergenen (pollen).

Wat te doen ?

Het is natuurlijk ondoenbaar om het contact met pollen te vermijden. Het is evenwel mogelijk om de frequentie en/of intensiteit van de symptomen te beperken met de volgende tips, die vooral toe te passen zijn tijdens de bestuivingsperiodes (lente, zomer) :

- Vermijd het gras te maaien of aanwezig te zijn als het gras gemaaid wordt. Gras, dat vaak gemaaid wordt, produceert minder pollen.
- Vermijd zoveel mogelijk open luchtactiviteiten tijdens deze periodes. Raadpleeg de pollenkalender.
- Draag een zonnebril, vooral wanneer er veel wind is.
- Kleed je om na een wandeling en was je haren.
- Laat geen kleding buiten drogen.
- Hou ramen gesloten, ook 's nachts. Lucht de kamers regelmatig, bij voorkeur 's ochtends, of tijdens of na een regenbui. Dan zijn er minder pollen in de lucht.
- Hou de ramen van de auto gesloten.
- Huisdieren kunnen ook pollen in hun vacht meebrengen.
- Vermijd bloemen en boeketten thuis.

Het basisprincipe is het vermijden van allergenen !

Als je weet voor welke stoffen je allergisch bent, probeer ze te vermijden.

Deze stoffen kunnen via een allergietest vastgesteld worden

**Als het niet mogelijk is om deze allergenen te vermijden of het is niet voldoende,
dan zijn er medicijnen die je kunnen helpen**