

# HOOIKOORTS EN ALLERGIE

- WAT IS HOOIKOORTS EN WAT IS ALLERGIE
- WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN



# HOOIKOORTS EN ALLERGIE VOOR HUISSTOFMIJT OF HUISDIEREN

Ongeveer 1 op de 10 mensen heeft er last van. Niezen, een vol hoofd, jeuk aan de neus, een loopneus ... het lijkt op een gewone verkoudheid. Heeft u er het hele jaar door last van? Of telkens in het voorjaar en de zomer? Dan kán het zijn dat u hooikoorts heeft, of dat u allergisch bent voor huisdieren of huisstofmijt.

## WAT IS HOOIKOORTS EN WAT IS ALLERGIE

Hooikoorts en allergie zijn beide reacties op prikkels waar u allergisch voor bent. Uw afweersysteem reageert heftig op deze prikkels. In uw lichaam komen dan bepaalde stoffen vrij, waardoor u allergische reacties krijgt.

Veel voorkomende klachten bij allergie zijn niezen en een loopneus, maar soms ook juist een verstopte neus. Ook bij hooikoorts heeft u vaak last van niezen en een loopneus, van jeukende en tranende ogen en soms jeuk aan de oren.

## HOOIKOORTS

Als u hooikoorts heeft bent u allergisch voor stuifmeelkorrels, ook wel pollen. Stuifmeel zit in grassen, bomen, bloemen en granen en hangt vooral tijdens de bloeiperiode in de lucht. Daardoor komt hooikoorts vooral voor in het voorjaar en de zomer.

Bij het inademen van pollen raken de slijmvliezen in de neus- en keelholte en die van de ogen geïrriteerd. Veel mensen met hooikoorts hebben daarom last van een loopneus, niesbuien en jeukende, tranende ogen, en soms jeuk aan de oren. 's Middags bij droog, warm en winderig weer heeft u er het meest last van.

## ALLERGIE VOOR DE HUISSTOFMIJT

Bent u allergisch voor huisstofmijt of huisdieren? Dan heeft u waarschijnlijk het idee dat u het hele jaar door last heeft van verkoudheid. Veel voorkomende klachten zijn niezen en een

loopneus, maar soms ook juist een verstopte neus.

De huisstofmijt zit in huisstof en is de grootste boosdoener. Niet het beestje zelf, maar zijn uitwerpselen zorgen voor de klachten.

## **ALLERGIE VOOR HUISDIEREN**

Bent u allergisch voor huisdieren, zoals een hond, kat of konijn, dan zorgen de haren en huidschilfers voor de allergische reactie. Veel voorkomende klachten zijn niezen en een loopneus, maar soms ook juist een verstopte neus.

U kunt bij uw apotheker terecht voor advies en medicijnen om uw klachten te verminderen of zelfs te voorkomen. Soms is het beter naar uw huisarts te gaan. Als u het bijvoorbeeld benauwd heeft of als uw kind voor het eerst last heeft van een allergische reactie.

## **WAT KUNT U ZELF DOEN**

### **LEEFREGELS EN ADVIEZEN**

Met een aantal eenvoudige leefregels kunt u ervoor zorgen dat u minder last heeft van hooikoorts of allergie. De oplossing kan zijn: niet meer in aanraking komen met de stof die de allergie veroorzaakt. Dus de prikkels, zoals pollen, stof of huisdieren vermijden. Dit kan helaas niet altijd.

### **Hooikoorts**

Bij hooikoorts kunt u stuifmeelkorrels nooit helemaal vermijden. Enkele eenvoudige leefregels zijn de volgende.

- Draag een (zonne)bril. Hierdoor kan stuifmeel minder gemakkelijk in uw ogen komen.
- Wrijf niet in uw ogen. Hierdoor kunnen ze gaan ontsteken. U kunt de irritatie verminderen door te spoelen met lauw water of een vochtig washandje op uw ogen te leggen.
- Douche voor het naar bed gaan, om pollen uit het haar te houden en uw kussen schoon te houden.

- Spoel uw neus goed door met fysiologisch zout met een neusdouche.
- Houd uw kleding en beddengoed schoon door dit regelmatig te wassen en in de wasdroger te drogen; door buiten laten drogen komt er pollen in.
- Kijk voor het hooikoortsweerbericht op Allergieradar.nl, of op de Allergieradar-app.
- Houd in de zomer de ramen in huis en in de slaapkamer gesloten. Als het regent of net heeft geregend, zit er minder pollen in de lucht. Dan kunt u uw ramen open doen.
- Maai niet zelf het gras.
- Ga bij voorkeur in een seizoen met weinig pollen op vakantie. Aan zee en in de bergen is minder stuifmeel dan in het binnenland.

### **Allergie voor huisstofmijt**

Bij allergie voor huisstofmijt is het belangrijk eens kritisch te kijken naar uw woon- of werkomgeving. U kunt hiervoor advies krijgen van de thuiszorg of het Longfonds. Een aantal leefregels:

- Vervang vloerbedekking door gladde, goed te reinigen vloeren, zoals linoleum of parket. Doe dit in elk geval in de slaapkamer.
- Neem geen dikke gordijnen.
- Zorg voor goede ventilatie. De lucht binnenshuis wordt dan droger. Hoe droger de omgeving, des te minder huisstofmijten overleven.
- Vervang een wollen of donzen dekbed of kussen door een synthetisch.
- Neem 2-3 maal per week gladde oppervlakken af met een licht vochtige doek. Stofzuig als de persoon met allergie er niet is.
- Geef een allergisch kind alleen synthetische knuffels en was deze knuffels regelmatig.

## **Allergie voor huisdieren**

Bij allergie voor huisdieren zit er helaas niets anders op dan het huisdier uit huis te doen of er niet meer bij in de buurt te komen.

Als dit niet mogelijk is, dan is onder andere belangrijk dat het vloerooppervlak glad is (linoleum, parket) en regelmatig wordt schoongemaakt. Als het huisdier uit huis is, kunt u overigens nog een half jaar last houden van uw allergie.

## **WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN**

Behalve de voorzorgsmaatregelen die hierboven zijn genoemd, kunt u een medicijn bij de apotheek kopen om de klachten te verminderen.

Als u milde klachten van hooikoorts of allergie heeft, die af en toe voorkomen, kunt u deze verminderen door tabletten met cetirizine of loratadine te gebruiken. Deze medicijnen beginnen na 1 à 2 uur te werken en werken dan ongeveer 24 uur. Bij hooikoorts kunt u deze dus het beste innemen 1-2 uur voordat u naar buiten gaat.

Heeft u alleen last van allergie voor huisdieren als u bij iemand op bezoek gaat? Dan kunt u de tabletten het beste 1-2 uur van tevoren innemen.

## **WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN**

U kunt beter naar uw huisarts gaan:

- als u twijfelt of het wel hooikoorts of allergie is;
- als u voortdurend last heeft van klachten, of als uw klachten matig tot ernstig zijn;
- bij benauwdheid of kortademigheid (dan heeft u mogelijk astma);
- als u zwanger bent en voor het eerst klachten heeft van hooikoorts of allergie;
- bij rode, gezwollen en pijnlijke ogen;

- als de klachten aan één kant van de neus voorkomen;
- bij kinderen die voor de eerste keer klachten hebben;
- als u een medicijn zonder recept gebruikt en de klachten niet minder worden of er niet genoeg verbetering optreedt.

### **BELANGRIJK**

- Heeft u tussen februari en september last van jeuk aan de neus, niezen, een loopneus of jeukende, branderige, tranende, rode ogen? Dan wijst dit op hooikoorts.
- Bent u het hele jaar door verkouden? Dan wijst dit op allergie voor huisstofmijt of huisdieren.
- U kunt een medicijn nodig hebben om uw klachten te verminderen. Uw apotheker kan u adviseren bij de keuze van het juiste medicijn.
- Als u medicijnen gebruikt op recept van uw arts, vraag dan voor de zekerheid bij uw apotheker na welk medicijn u daar het beste bij kunt gebruiken.

### **LET OP!**

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen ze u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

**Vraag over uw medicijnen? Apotheek.nl**

Herzien juli 2020.