Hooikoorts

Stuifmeel van bomen, grassen maar ook onkruid, is in Nederland behalve in de wintermaanden dagelijks in de buitenlucht aanwezig. Contact hiermee vermijden is dan ook niet mogelijk. Patiënten die allergisch zijn voor stuifmeel hebben hooikoorts en kunnen daar behoorlijk last van hebben in bepaalde gedeeltes van het jaar. In deze folder vindt u informatie over wat allergie en hooikoorts is en hoe hooikoorts behandeld kan worden.

Hooikoorts en astma

Als men blootgesteld wordt aan stuifmeel komen de stoffen die klachten veroorzaken onmiddellijk – wel binnen een paar minuten – vrij. Deze stoffen veroorzaken acute klachten van niezen, jeuk in de neus en ogen, loopneus en benauwdheid met piepen (astma aanval).
Uren later ontstaat er ook een allergische ontsteking in het slijmvlies van de neus, het bindvlies van het oog en rond de luchtwegen. Dit vertaalt zich in chronische klachten van verstopte neus, continu geprikkelde rode ogen en overgevoelige luchtwegen. Daarbij horen soms ook algemene klachten als futloosheid, hoofdpijn, lichte spierpijn en koortsachtig gevoel. Bij continue blootstelling aan inhalatie allergenen, staan vooral de chronische klachten op de voorgrond en de acute klachten vallen dan minder op. Zijn de oog- en neusklachten het gevolg van een allergie voor stuifmeel van bomen, grassen of onkruid dan is er sprake van hooikoorts of pollinosis.
Zijn de klachten al vroeg in het voorjaar aanwezig dan past dit meer bij een boompollenallergie: in dat deel van het jaar is er stuifmeel van bomen in de lucht. Treden de klachten pas op vanaf begin mei dan past dit meer bij een graspollenallergie.
Sommige mensen hebben zoveel last dat ze in de periode met de hoogste blootstelling liever binnen blijven.

Boompollenallergie

In Noord- en Midden-Europa komen tientallen soorten bomen voor zoals de els, hazelaar, berk, populier en plataan. Hoewel uiterlijk heel verschillend en ieder op een ander moment in bloei, worden de klachten in geval van een boompollenallergie bij meer dan 90% van de bevolking veroorzaakt door slechts één allergeen, aanwezig in stuifmeel afkomstig van bijna alle soorten bomen die in onze omgeving bloeien. Met andere

woorden, als iemand allergisch is voor berk, is hij/zij ook allergisch voor els, hazelaar, populier en eik. Boompollen zijn in Nederland in de lucht van begin januari tot en met eind mei.
Dit is mede afhankelijk van het weer: bij een strenge winter zullen de bomen later gaan bloeien dan bij een zachte winter met weinig vorst.

Graspollenallergie

Voor grassen geldt hetzelfde als voor bomen: er zijn meer dan 10.000 soorten grassen bekend maar de klachten worden veroorzaakt door slechts 5 allergenen die allemaal aanwezig zijn in stuifmeel van verschillende soorten grassen die in onze omgeving bloeien. Ook hier geldt dat iemand dus in principe allergisch is voor al deze grassoorten. In Nederland zijn Engels raaigras, kropaar en timoteegras veel voorkomende grassoorten. Graspollen zijn in de lucht in Nederland vanaf ongeveer begin mei met een piek in juni. Begin augustus zijn de meeste soorten al uit bloei en in september zijn de graspollen meestal uit de lucht. Bij een mooie zomer is er vaak nog een tweede bloeiperiode in augustus.

Klimaat en hooikoorts

Als gevolg van de klimaatverandering kunnen plantensoorten die normaal niet voorkomen in Noord en Midden Europa zich hier vestigen. Het meest bekende voorbeeld is Ambrosia. Ambrosia (ragweed in het Engels) is een onkruid dat vooral in september en oktober bloeit. In Noord-Amerika hebben veel patiënten last van ambrosia allergie. Ambrosia komt in Nederland steeds meer voor maar veroorzaakt nog niet veel allergische problemen. De verspreiding van Ambrosia in Nederland wordt onder andere bevorderd door het ophangen van vetbolletjes met zaden en pitten in de tuin in de winter voor vogels. Deze bolletjes bevatten soms ambrosia zaden.

Atopisch syndroom

Hooikoorts, astma, voedselallergie en allergisch eczeem zijn ziekten die tot het atopisch syndroom behoren omdat ze vaak bij dezelfde patiënt voorkomen. De aanleg voor deze aandoeningen is gemeenschappelijk. Vaak krijgen patiënten op jonge leeftijd eczeem en voedselallergie, vervolgens krijgen ze hooikoorts en tenslotte krijgt een deel van deze patiënten astma. Deze volgorde van optreden van klachten wordt de allergische mars genoemd. De allergische klachten kunnen op oudere leeftijd in hevigheid afnemen.

Hooikoorts en voedselallergie

Als gevolg van een kruisallergie tussen boom- en graspollen kunnen patiënten met hooikoorts ook last krijgen bij het eten van bepaalde voedingsmiddelen. De meest bekende vorm van kruisallergie is die tussen boompollen en steen- en pitfruit als appel, peer en perzik en noten als hazelnoot, amandel, en walnoot.
De klachten die optreden bij het eten van vers fruit staan bekend onder de naam oraal allergie syndroom en bestaan uit jeuk in de mond, aan het gehemelte en lippen en soms een gevoel van lichte zwelling van keel en lippen. Een zeer ernstige reactie na het eten van fruit (anafylaxie) komt zeer zelden voor. De klachten bij eten van fruit treden niet op als het fruit verhit of verwerkt is geweest. De allergenen in fruit gaan namelijk stuk door verhitten waardoor de allergische afweerstoffen er niet meer op reageren. Heftige reacties worden wel vaak gezien op noten. Deze zijn niet te voorkomen door de noten te verhitten.

Diagnostiek van hooikoorts

De diagnose wordt gesteld op basis van het klachtenpatroon (seizoen!) in combinatie met een huid- of bloedtest. Bij twijfel kan een neusprovocatietest gedaan worden.

Behandeling van hooikoorts

Beperken van blootstelling aan stuifmeel

Bij een allergie geldt altijd, dat om klachten te voorkomen, het beste is de bron te vermijden. Dat is bij stuifmeel niet mogelijk. Toch kunt u zich wel enigszins voorbereiden op mogelijke klachten. In het Leids Universitair Medisch Centrum in Leiden en in het Elckerliek ziekenhuis in Helmond worden dagelijks het aantal pollen geteld. Op basis van het aantal pollen worden er hooikoortsberichten gemaakt. In het pollenseizoen worden deze hooikoortsberichten dagelijks op de televisie, radio en teletekst uitgezonden en u kunt ze terug vinden op bepaalde websites. Hooikoortspatiënten kunnen op basis van een dergelijk bericht besluiten om op die dag wel of niet een fietstocht te gaan maken, extra medicijnen tegen allergie te gebruiken, of binnen te blijven.

Andere maatregelen waardoor u de blootstelling aan stuifmeel kunt verminderen zijn:

- Houd op warme, winderige dagen deuren en ramen gesloten.
- Lucht bij voorkeur vroeg in de morgen wanneer het buiten nog vochtig is.
- Plaats horren voor ramen en deuren tegen de pollen.
- Draag buiten een zonnebril om de ogen tegen stuifmeel te beschermen.
- Droog wasgoed liever niet buiten want kleding en beddengoed vangen stuifmeel op.
- Houd in de auto de ramen en blowers dicht.
- Kies voor vakantie aan zee of hoog in de bergen, daar is de stuifmeel concentratie lager.
- Ga wandelen of sporten na een regenbui of ’s ochtends vroeg, dan is de concentratie stuifmeel in de lucht het laagst.
- Kies voor een terrasje pakken in de stad en laat het picknicken in de vrije natuur achterwege. In de stad is drie tot vijf keer minder stuifmeel.

Geneesmiddelen

De behandeling met medicijnen van hooikoorts bestaat uit een combinatie van neussprays, oogdruppels en antihistaminica (tabletten tegen allergie) of immunotherapie. Op tijd beginnen en consequent gebruik van medicatie is van belang voor een goed effect. Zie verder “allergie algemeen”.

Tips:

Pollentellingen

Pollentellingen Leiden: www.lumc.nl/con/1070/85683/105795/105824/
Pollentellingen Helmond: www.elkerliek.nl/

Meer informatie

www.hooikoorts.com
www.pollennieuws.nl
www.natuurkalender.nl
www.astmafonds.nl