



Allergie

Niezen, huiduitslag, jeuk, verstopte of lopende neus, tranende ogen: typische symptomen van een allergie. Maar wat is dat juist? Wat gebeurt er in je lichaam en hoe reageer je best?

Wat is allergie?

Allergie is een **overdreven reactie van ons eigen immuunsysteem** op lichaamsvreemde stoffen (ook allergenen genoemd). Allergenen komen via de huid of via de luchtwegen het lichaam binnen, waarna ons immuunsysteem deze allergenen onschadelijk probeert te maken met een soms 'overdreven' allergische reactie. Ongeveer **1 op 3 mensen** reageren met een dergelijke **overgevoeligheidsreactie** wanneer hun lichaam in contact komt met allergenen zoals huisstofmijt, pollen of stuifmeelkorrels, huidschilfers van dieren, insectenbeten, koemelk, kleurstoffen of andere voedselbestanddelen.

Bij een allergische reactie komt er in het lichaam een overgevoeligheidsreactie op gang waarbij antistoffen worden vrijgezet, bijvoorbeeld **Histamine**. De vrijzetting van dit histamine is de oorzaak van de typische symptomen bij een allergie zoals niezen, huiduitslag, loopneus, tranende ogen, benauwdheid, diarree.

Soorten allergieën?

Je kan allergisch zijn aan alles: van graspollen tot koemelk en kleurstoffen; van nikkel en latex tot wespen en muggen en zelfs geneesmiddelen! Er zijn verschillende manieren om je te testen op een allergie bij de dokter: meestal wordt een bloedstaal afgenomen of wordt het allergeen op je rug aangebracht en na een aantal dagen wordt er gekeken hoe je huid al dan niet heeft gereageerd.

Gevaarlijk?

Meestal is een allergische reactie niet levensbedreigend. Soms kan er echter een **anafylactische shock** optreden en moet je onmiddellijk naar spoed of bel je de hulpdiensten. Deze allergische reactie is zo hevig en ernstig waarbij meerdere organen in het lichaam betrokken zijn. Kenmerken van zulke reactie zijn: moeilijk ademen, aanhoudend hoesten, zwelling van tong en keel, buikpijn en/of braken tot zelfs het verlies van je bewustzijn.

Middelen tegen allergie?

De beste remedie tegen allergie is het contact of de **blootstelling aan het allergeen te vermijden of te beperken**. Dit is echter niet altijd mogelijk en bij late allergische reacties is het moeilijk om een verband te leggen tussen oorzaak en gevolg. Het is met andere woorden soms een moeilijke zoektocht om te achterhalen waarvoor je allergisch bent.

Preventieve tips tegen allergie:

- Verlucht je kamer 's ochtends kort en sluit dan de ramen.
- Vaak stofzuigen.
- Beddegoed wekelijks verversen.
- Vermijd blootstelling aan pollen en grassen, dus ga beter niet wandelen door velden en bossen, bij droog weer in het voorjaar. Voorzie eventueel een beschermende bril en bedek het haar. Neem een douche na het wandelen en trek nieuwe kleding aan om achteraf zoveel mogelijk pollen te elimineren.
- Hou in je wagen de ramen gesloten.

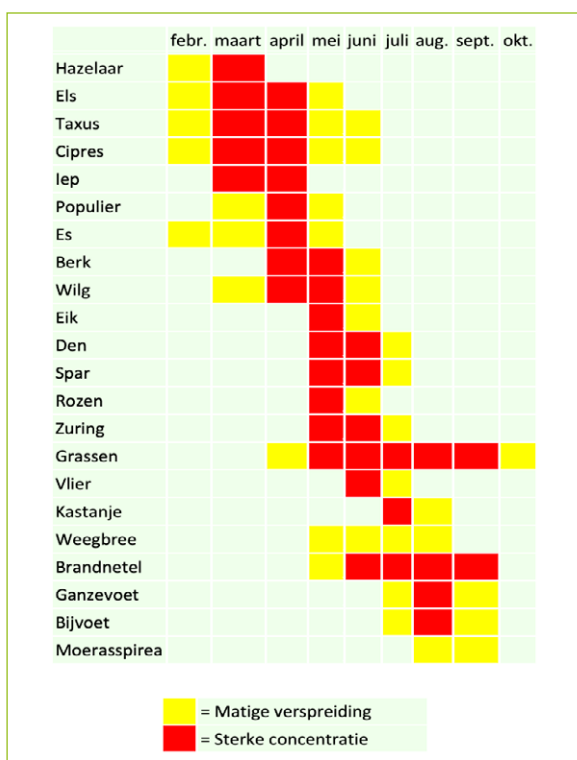
Vermits de symptomen van allergie een gevolg zijn van de vrijzetting van histamine in het lichaam, heten de middelen die helpen tegen **allergie, anti-histaminica**. We kunnen ze ofwel lokaal gebruiken onder de vorm van een neusspray of een oogdruppel, ofwel met een tablet innemen via de mond. Dergelijke middelen geven snel verlichting van de allergische symptomen, zonder noemenswaardige **nevenwerkingen**.

- **Neusspray:** helpt vooral bij niezen en een loopneus. Deze neussprays bevatten een anti-allergisch middel of cortisone en mogen gedurende het hele allergieseizoen gebruikt worden.
- **Oogdruppels:** verhelpen jeukende en tranende ogen. De meeste van deze druppels zijn tot 1 maand na opening bruikbaar. Men mag de druppels 2 tot 3 maal per dag gebruiken, gedurende het hele allergieseizoen.
- **Tabletten (Anti-histaminicum):** helpen **snel**, zowel tegen jeuk, lopende neus als tranende ogen. De **antihistaminica** van de oudere generatie

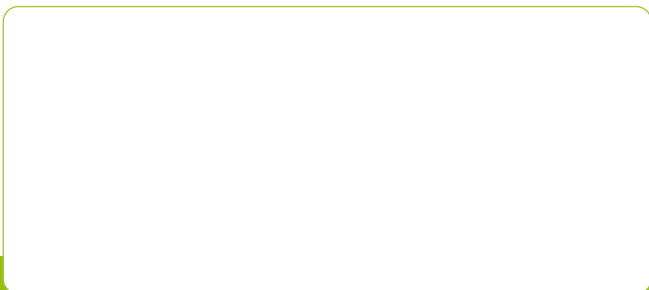
hebben als nadeel dat ze sufheid en slaperigheid veroorzaken. Daarom raadt men aan om deze 's avonds voor het slapengaan te nemen. Er bestaan ook nieuwere soorten die minder sufmakend zijn. Sommige geneesmiddelen tegen allergie zijn enkel verkrijgbaar mits voorschrift van een arts. **Een antihistaminicum zal het lichaamseigen histamine blokkeren waardoor de allergische reactie niet tot stand kan komen.** De verschillende anti-histaminica verschillen onderling qua sterkte.

- **Corticosteroiden:** Voor hevige allergische reacties kan de arts een corticosteroïd voorschrijven. Deze geneesmiddelen werken snel tegen allergische reacties en verminderen eventuele ontstekingsreacties.
- **Crèmes/Gels:** helpen tegen een jeukende, allergische huiduitslag. Men kan kiezen tussen een lichte cortisonecreme (max. 7 dagen gebruiken) of een creme die een anti-allergicum bevat (vooral aangewezen bij jeuk).

Pollenkalender: tijdens deze maanden is de kans op hooikoorts het grootst.



UW APOTHEEK



Allergie of gewone verhoudheid?

Een allergie wordt vaak verward met een verkoudheid.

Bij een **gewone verkoudheid** heeft u gemiddeld **7 tot 10 dagen last** van o.a. verstopte of lopende neus. Houden de symptomen **langer** aan en heeft u ook last van niezen, jeuk, prikkende of tranende ogen, dan heeft u wellicht eerder een **allergie**. Voor een allergische reactie moeten niet alle symptomen gelijktijdig aanwezig zijn. Ook bij een allergische reactie kan het zijn dat je enkel last hebt van bijvoorbeeld een lopende neus.

Bij een gewone verkoudheid kan een **klassieke neusspray** helpen om de neus open te maken (o.b.v. xylomethazoline, naphazoline,...). Deze sprays werken onmiddellijk en geven een snelle verlichting van de verstopte neus.

Het nadeel is dat u deze neussprays **maximum vijf tot zeven dagen** achter elkaar mag gebruiken. Dat is voldoende voor een gewone verkoudheid maar bij een allergische rhinitis (neusloop ten gevolge van allergie) zijn de klachten na 7 dagen nog niet voorbij!

Het gevaar bestaat er in dat u deze **neussprays een té lange periode gebruikt**. En dat is nu net het probleem! Het neusslijmvlies raakt hieraan gewend en gaat niet meer ontswellen zonder neusspray te gebruiken. Met als gevolg dat er steeds een verstopte neus is en dat de neusspray dus ook voortdurend gebruikt wordt. Een viscieuze cirkel!

Maar er zijn ook neussprays met corticosteroiden.

De dosis **cortisone** in deze neussprays is **zeer klein** en er wordt nog minder in ons lichaam opgenomen. Het voordeel van de neussprays met een corticosteroïd is dat je deze gedurende **een lange tijd mag gebruiken** en dat moet slechts 1 keer per dag.

Enkele aanbevelingen voor het goed gebruik van een neusspray die cortisone bevat:

- Snuit de neus eerst zachtjes vooraleer de spray te gebruiken.
- Het flesje goed te schudden.
- 1 of 2 puff(s)/verstuiving(en) per neusgat, 1x per dag.
- Tijdens de verstuiving mag dit lichtjes opgesnoven worden.
- Het is belangrijk om naar de neusvleugel (buitenkant van de neus) te richten.
- Hou er rekening mee dat het enkele dagen duurt (3 tot 5 dagen) vooraleer je effect hebt van deze neusspray. Indien nodig kunt u de eerste dagen ook nog een klassieke, ontswellende neusspray gebruiken, samen met de cortisone neusspray.