



Hooikoorts



Stuifmeel van bomen, grassen en onkruid is in Nederland dagelijks in de buitenlucht aanwezig behalve in de wintermaanden. Contact met stuifmeel vermijden is dan ook niet mogelijk. Patiënten die allergisch zijn voor stuifmeel hebben hooikoorts en kunnen daar behoorlijk last van hebben. U vindt hier informatie over hooikoorts en hoe hooikoorts behandeld kan worden.

Over hooikoorts

Wat is een allergie?

Een allergie is een verkeerd gerichte reactie van het afweersysteem tegen een onschadelijke stof. Het afweersysteem hoort zich te richten op schadelijke virussen en bacteriën. Wanneer het zich richt tegen onschadelijke stoffen in onze dagelijkse leefomgeving kan dat leiden tot allergische klachten bij patiënten met aanleg voor allergie. Bij een allergie reageert het afweersysteem door allergische antistoffen te vormen die gericht zijn tegen niet-schadelijke eiwitten, allergenen geheten.

Inhalatie-allergenen verspreiden zich door de lucht en zijn aanwezig in uitwerpselen van huisstofmijten, stuifmeel van boompollen en graspollen en huidschilfers van dieren. Na inademing van deze allergenen binden allergische antistoffen hiermee en maken stoffen vrij die allergische klachten kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld hooikoorts en astma.

Hooikoorts en astma

Bij blootstelling aan stuifmeel komen de stoffen die klachten veroorzaken na een paar minuten vrij. Deze stoffen veroorzaken acute klachten: 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 als een verstopte neus, continu geprikkelde, rode ogen en overgevoelige luchtwegen. Daarbij horen soms ook algemene klachten als futloosheid, hoofdpijn, lichte spierpijn en een koortsachtig gevoel. Bij continue blootstelling aan inhalatieallergenen staan vooral de chronische klachten op de voorgrond. 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 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 bij een graspollenallergie. Sommige mensen hebben zoveel last dat ze in de periode met de hoogste blootstelling liever binnen blijven. Bepaalde vormen van hooikoorts en astma zijn beroepsgebonden. Patiënten die werken in kassen kunnen bijvoorbeeld last krijgen van het stuifmeel van tomaten- of paprikaplanten.

Boompollenallergie

In Noord- en Midden-Europa komen tientallen soorten bomen voor, zoals de els, hazelaar, berk, populier en plataan. Deze bomen zijn uiterlijk heel verschillend en bloeien ieder op een ander moment. Toch worden de klachten bij een boompollenallergie bij meer dan 90% van de bevolking veroorzaakt door slechts 1 allergeen. Dit allergeen is aanwezig in het stuifmeel van bijna alle soorten bomen die in onze omgeving bloeien. Als iemand allergisch is voor berk, is hij of zij dus 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 bloeien de bomen later 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 in onze omgeving. 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 Nederland in de lucht 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

Door de klimaatverandering kunnen plantensoorten die normaal niet voorkomen in Noord- en Midden-Europa zich hier vestigen. Het bekendste 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 allergie voor Ambrosia. 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 vetbolletjes met zaden en pitten die mensen 's winters in de tuin hangen voor vogels. Deze bolletjes bevatten soms zaden van Ambrosia.

Atopisch syndroom

Hooikoorts, astma, voedselallergie en allergisch eczeem behoren tot het atopisch syndroom. Ze komen namelijk vaak bij dezelfde patiënt voor. De aanleg voor deze aandoeningen is gemeenschappelijk. Vaak krijgen patiënten op jonge leeftijd eczeem en voedselallergie, vervolgens krijgen ze hooikoorts en ten slotte krijgt een deel van deze patiënten astma. Deze volgorde waarin de klachten optreden, heet de allergische mars. De allergische klachten kunnen op oudere leeftijd weer in hevigheid afnemen.

Hooikoorts en voedselallergie

Door een kruisallergie tussen boom- en graspollen kunnen patiënten met hooikoorts ook last krijgen bij het eten van bepaalde voedingsmiddelen. De bekendste vorm van kruisallergie is die tussen boompollen en steen- en pitfruit, zoals appel, peer en perzik, en noten, zoals 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.

Als het fruit verhit of verwerkt is, zijn er geen klachten. De allergenen in fruit gaan namelijk stuk door verhitten waardoor de allergische afweerstoffen er niet meer op reageren. Heftige reacties komen bij noten wel vaak voor. Deze zijn niet te voorkomen door de noten te verhitten.



Diagnostiek van hooikoorts

Huidtest

Bij de huidtest krijgt de patiënt op de binnenzijde van de onderarm een druppeltje aangebracht waarin de allergenen zijn opgelost. Hierna prikt men met een fijn naaldje door dit druppeltje heen in de huid. De uitslag van deze test is na een kwartier bekend. Als er een rood bultje ontstaat op de plek waar het druppeltje is aangebracht, is de test positief.

Bloedonderzoek (RAST test)

Bij het bloedonderzoek wordt bepaald of in het bloed van de patiënt antistoffen aanwezig zijn specifiek gericht tegen boompollen of graspollen. De uitslag van deze test is meestal na enige dagen tot weken bekend.

Interpretatie van de allergietest

Belangrijk is dat een positieve huidtest of bloedtest niet automatisch betekent dat de geteste patiënt ook allergisch is. Dat is pas het geval als de uitslag van de test ook bij de klachten van de patiënt past.

Voorbeeld:

Als iemand vroeg in het voorjaar last heeft van allergische neus- en/of oogklachten maar hij of zij test alleen positief voor graspollen, dan past dit niet bij elkaar. Het stuifmeel van grassen is immers pas vanaf begin mei in de lucht. Er moet dan een andere verklaring gezocht worden voor de klachten in het vroege voorjaar. Bij twijfel is het soms mogelijk een neusprovocatie te doen met het verdachte allergeen.

Behandeling van hooikoorts

Beperken van blootstelling aan stuifmeel

Bij een allergie is het altijd het beste 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 Elckerlielie ziekenhuis in Helmond worden dagelijks het aantal pollen geteld. Op basis daarvan maakt men hooikoortsberichten. In het pollenseizoen zijn deze hooikoortsberichten dagelijks te vinden op bepaalde websites, zoals www.hooikoortsradar.nl en op teletekst. Er is ook een app beschikbaar. Hooikoortspatiënten kunnen op basis daarvan hun plannen aanpassen: wel of juist niet een fietstocht maken, extra medicijnen tegen allergie gebruiken of binnen blijven.

Tips om de blootstelling aan stuifmeel te beperken:

- 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: kleding en beddengoed vangen stuifmeel op.
- Houd in de auto de ramen en blowers dicht.
- Kies voor een vakantie aan zee of hoog in de bergen, daar is de stuifmeelconcentratie 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 van hooikoorts met medicijnen 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.

Neussprays

Bij forse en vrijwel dagelijks aanwezige neusklachten krijgt de patiënt corticosteroïden (ontstekingsremmers) in de vorm van neussprays voorgeschreven. Deze zijn vooral effectief als de neus verstopt zit. Neussprays werken alleen bij dagelijks gebruik tijdens een aaneengesloten periode van minimaal 4 tot 6 weken. Neussprays met corticosteroïden zijn alleen op recept te krijgen bij de apotheek.

Overige neussprays

Neussprays die zonder recept verkrijgbaar zijn, bevatten vaak een zoutoplossing of xylomethaxoline. Een spray met zout water kan zo nodig en onbeperkt gebruikt worden.

Het kan helpen een zoutwaterspray te gebruiken voordat u de andere neusspray gebruikt. Zo kunt u de neus goed open krijgen, waardoor het medicijn op de juiste plek (het slijmvlies) aankomt.

Xylomethaxoline neemt de zwelling in het neusslijmvlies weg en heft zo tijdelijk neusverstopping op. Deze spray mag u echter nooit langer dan 7 dagen gebruiken omdat anders bij stoppen de neus verstopt blijft en u er afhankelijk van kunt worden.

Antihistaminica

Antihistaminica blokkeren de werking van histamine, de stof die vooral verantwoordelijk is voor de acute klachten. U kunt deze gebruiken als dat nodig is. Bij dagelijkse blootstelling aan stuifmeel is het verstandig ze elke dag in te nemen. Antihistaminica bestaan ook in de vorm van oogdruppels en neussprays.

Antihistaminica alleen helpen vaak onvoldoende. Patiënten zijn dan ook aangewezen op een neusspray.

Cromoglycaten

Cromoglycaten maken dat mestcellen minder snel hun stoffen uitstoten. De arts schrijft dit middel meestal voor in de vorm van oogdruppels. Deze oogdruppels zijn vaak minder effectief dan oogdruppels met antihistaminica en werken alleen goed bij dagelijks gebruik.

Longmedicatie

De behandeling van astma wordt hier niet behandeld. Hierover is elders goede informatie beschikbaar, bijvoorbeeld bij het astmafonds.

Immunotherapie

Immunotherapie is een behandeling van 3 tot 5 jaar waarbij de patiënt minder gevoelig wordt voor stuifmeel. Dit gebeurt met injecties of smelttabletten met extracten van stuifmeel van bomen of grassen. In de eerste 2 jaar van de behandeling nemen de oog- en neusklachten af. Er zijn aanwijzingen dat sommige patiënten met hooikoorts door immunotherapie geen astma ontwikkelen. De behandelduur van 3 tot 5 jaar is bedoeld om ervoor te zorgen dat patiënten tolerant blijven voor stuifmeel, ook na afloop van de immunotherapie.



Na een injectie is er een zeer kleine kans op een ernstige, acute bijwerking. Daarom vindt immunotherapie met injecties altijd plaats onder supervisie van een arts en moet de patiënt na een injectie 30 minuten blijven wachten. Bij tabletten neemt de patiënt het middel alleen de eerste keer in de praktijk van de arts. Als dit goed gaat is het veilig om daarna thuis met de behandeling verder te gaan.

Immunotherapie is niet mogelijk als de patiënt ernstige astma heeft of als hij of zij allergisch is voor een dier dat in huis aanwezig is. Dit geldt ook voor patiënten met klachten door een hartziekte of een kwaadaardige aandoening.

Contact

Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met:

- Allergologie, telefoon (010) 704 01 00 (bereikbaar van 8.00 - 12.30 en 13.30 - 16.00 uur)

Meer informatie

Pollentellingen Pollentellingen Leiden: www.lumc.nl/org/longziekten/patientenzorg/pollen-en-hooikoorts/pollentelling

Pollentellingen Helmond: www.elkerliek.nl

www.hooikoorts.com

www.pollennieuws.nl

<http://www.hooikoortsradar.nl>

www.natuurkalender.nl

www.astmafonds.nl





