

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.

## **Wat is een allergie?**

Een allergie is een verkeerd gerichte reactie van het afweersysteem tegen een onschadelijke stof. Normaal hoort het afweersysteem zich te richten op schadelijke virussen en bacteriën. Wanneer het afweersysteem zich echter richt tegen onschadelijke stoffen in onze dagelijkse leefomgeving kan dat leiden tot allergische klachten bij patiënten met aanleg voor allergie.

In het geval van een allergie reageert het afweersysteem door vorming van allergische antistoffen gericht tegen niet schadelijke eiwitten, allergenen geheten, die aanwezig kunnen zijn in diverse bronnen. Inhalatie-allergenen zijn allergenen die zich bevinden in uitwerpselen van huisstofmijten, stuifmeel van boompollen en graspollen en huidschilfers van dieren en worden verspreid via de lucht. Na inademing (inhalatie) van deze allergenen, binden allergische antistoffen hiermee en maken stoffen vrij die allergische klachten kunnen veroorzaken. Voorbeelden van deze klachten zijn hooikoorts en astma.

## **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 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, continue 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 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. Hoewel uiterlijk heel verschillend en ieder op een ander moment in bloei, worden de klachten ingeval van een boompollen allergie bij meer dan 90% van de bevolking veroorzaakt door slechts 1 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 anderen 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 weer 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**

### Huidtest

Bij de huidtest worden op de rug een druppeltje waarin de allergenen zijn opgelost, aangebracht. 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 de RAST test wordt door middel van bloedonderzoek gekeken naar allergische (IgE) antistoffen. De uitslag van deze test laat meestal enige weken op zich wachten.

## **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 en in het Elckerlië 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 tv, radio en teletekst uitgezonden en kunt u 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 is het laagst.
- Kies voor een terrasje pakken in de stad en laat het gaan picknicken in de vrije natuur achterwege. In de stad is drie tot vijf keer minder stuifmeel.

#### Geneesmiddelen

De behandeling met medicijnen van pollenallergie bestaat uit een combinatie van neusspray's, oogdruppels en antihistaminica (tabletten tegen allergie) of immunotherapie. Op tijd beginnen en consequent gebruik van medicatie is van belang voor een goed effect.

#### Neussprays

Wanneer er sprake is van forse en vrijwel dagelijks aanwezige neusklachten worden corticosteroïden (ontstekingsremmers) in de vorm van neusspray's voorgeschreven. Deze zijn met name effectief indien de neus verstopt zit. Neusspray's werken alleen bij dagelijks gebruik gedurende een aaneengesloten periode van minimaal 4 tot 6 weken. Corticosteroid neussprays werken normaliter beter dan tabletten tegen allergie alleen.

#### Overige neussprays

Neusspray's met corticosteroïden zijn alleen op recept te krijgen bij de apotheek. Andere neusspray's die zonder recept verkregen kunnen worden bevatten vaak zoutoplossing of xylomethaxoline. Een spray met zout water kan zo nodig en onbeperkt gebruikt worden. Het kan helpen een zout water spray te gebruiken voordat u de andere neusspray gebruikt om de neus goed open te krijgen, zodat het medicijn op de juiste plek (het slijmvlies) aankomt.

Xylomethaxoline ontzwellt het neusslijmvlies en heft zo tijdelijk neusverstopping op. Deze spray mag echter nooit langer dan 7 dagen gebruikt worden omdat anders bij staken de neus verstopt blijft en u er afhankelijk van kan worden.

## Antihistaminica

Antihistaminica blokkeren de werking van histamine, de stof die vooral verantwoordelijk is voor de acute klachten. Antihistaminica kunnen voor zo nodig in genomen worden maar bij dagelijkse blootstelling aan stuifmeel is het verstandig ze elke dag in te nemen. Antihistaminica alleen helpen vaak onvoldoende en dan zijn patiënten ook aangewezen op een neusspray. Antihistaminica bestaan ook in de vorm van oogdruppels en neusspray.

## Cromoglycaten

Cromoglycaten maken dat mestcellen minder snel hun stoffen uitstoten. Cromoglycaten worden eigenlijk alleen nog maar voorgeschreven 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 besproken. Hierover is goede informatie beschikbaar bij voorbeeld bij het astma fonds.

## **Immunotherapie**

Immunotherapie is een behandeling van 3 tot 5 jaar waarbij de patiënt door middel van injecties of smelttabletten met (evt extracten van stuifmeel van bomen of grassen) minder gevoelig wordt voor stuifmeel. In de eerste 2 jaar van de behandeling nemen de oog- en neusklachten af. Er zijn aanwijzingen dat een aantal patiënten met hooikoorts door immunotherapie geen astma ontwikkelen. De behandelduur is echter 3 tot 5 jaar en deze extra periode is bedoeld om te zorgen dat patiënten tolerant blijven voor stuifmeel ook nadat zij stoppen met immunotherapie.

Na een injectie is er een zeer kleine kans op een ernstige acute bijwerking. Dit is de reden waarom Immunotherapie met injecties altijd plaats moet vinden onder supervisie van een arts en de patiënt na een injectie 30 minuten moet wachten.

Bij tabletten neemt men het middel alleen de eerste keer in de praktijk van de arts en wanneer dit goed gaat is het veilig om daarna de behandeling thuis voort te zetten.

Immunotherapie kan niet gegeven worden als de patiënt ernstig astma heeft of als hij/zij allergisch voor een dier die in huis aanwezig is. Ook als de patiënt klachten heeft van een hartziekte of een kwaadaardige aandoening wordt immunotherapie niet gestart. Tijdens de instelfase, ongeveer 3 maanden, wordt een zwangerschap afgeraden. Tijdens de onderhoudsfase hierna is een zwangerschap geen probleem, mits de arts wordt ingelicht.

## **Tips**

[www.pollennieuws.nl](http://www.pollennieuws.nl)

[www.natuurkalender.nl](http://www.natuurkalender.nl)

[www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl)

[www.lumc.nl/org/longziekten/patientenzorg/pollen-en-hooikoorts/pollentelling/](http://www.lumc.nl/org/longziekten/patientenzorg/pollen-en-hooikoorts/pollentelling/)