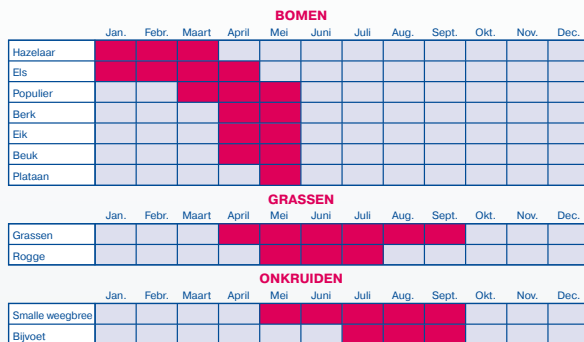


Deze pollenkalender geeft de bloeitijd van verschillende hooikoortsveroorzakers aan.



Kruisallergie tussen stuifmeel en voedsmiddelen

Als je allergisch bent voor stuifmeel komt het regelmatig voor dat er ook een allergie optreedt voor fruit, groente en noten. Je kan last krijgen van een kriebel in de keel of aan het gehemelte. Daarnaast kan er ook benauwdheid of misselijkheid optreden.

Enkele voorbeelden van kruisallergie zijn:

Allergeen	Kruisreactief allergeen
Berkenpollen	<ul style="list-style-type: none"> • Appel, peer, perzik, framboos, aardbei, kers en kiwi • Noten • Wortel en tomaat
Graspollen	<ul style="list-style-type: none"> • Pinda, erwt en sojaboon • Tomaat en kiwi
Bijvoetpollen	<ul style="list-style-type: none"> • Koriander, komijn, dille en anijs • Selderij en wortel

Nog enkele eenvoudige adviezen om hooikoorts-klachten te voorkomen

Probeer zoveel mogelijk het contact met stuifmeel te voorkomen:

- Sluit de ramen van je auto tijdens het rijden.
- Ga bij voorkeur op vakantie aan de kust of in het hooggebergte (de concentratie stuifmeel is hier lager).
- Sluit aan het einde van de middag ramen en deuren van het huis. De stuifmeelconcentratie is dan het hoogst.
- Leef gezond, zorg voor een goede weerstand.
- Volg de actuele hooikoortsberichten via radio, internet of teletekst.



Deze hooikoortsbrochure wordt aangeboden door:

Allergopharma B.V. | Postbus 229, 3700 AE Zeist | tel. (030) 696 06 07
 fax (030) 696 23 25 | e-mail: info@allergopharma.nl | www.allergopharma.nl

STOP ALLERGIE
 Hooikoorts



Last van hooikoorts?

Herken je dat? Je moet vaak niezen. Je hebt vaak een verstopte neus of een loopneus, tranende en rooddoorlopen ogen die branderig aanvoelen. Je bent vermoeid en lusteloos en je hebt het gevoel dat je hoofd 'vol' zit. Wanneer deze klachten regelmatig in het voorjaar of in de zomer terugkeren dan is de kans groot dat je hooikoorts hebt.

Hooikoorts wordt veroorzaakt door een overgevoeligheid voor stuifmeel van bomen, grassen en onkruid. Stuifmeel noemt men ook wel pollen of allergenen.

Hooikoortsklachten zijn het hevigst als de stuifmeelconcentratie in de lucht het hoogst is. Dit is vooral te merken op warme, zonnige en winderige dagen. Stuifmeel is zeer licht en wordt door de wind gemakkelijk over grote afstanden verplaatst. Je kunt dus overall last krijgen van hooikoortsklachten.



Wanneer is het hooikoortsseizoen?

Bomen, grassen en onkruid hebben allemaal een verschillende bloeitijd. Hooikoortsklachten worden bepaald door het soort stuifmeel waar allergisch op gereageerd wordt en de bloei-periode waarop dit stuifmeel in de lucht zit.

- Bomen bloeien vroeg in het voorjaar. Van januari tot en met maart bloeien de elzen en hazelaar. In april en mei is het vooral de berk die veel hooikoortsklachten veroorzaakt.
- De bloei-periode van gras is van april tot en met september.
- Onkruid bloeit van mei tot en met september.

Hoe kan je testen waar je allergisch voor bent?

Om precies vast te stellen waar je allergisch voor bent, kan de huisarts of specialist een allergieonderzoek doen. Dit kan met een huidpriktest of een bloedonderzoek worden gedaan. Bij een huidpriktest wordt een allergische reactie opgewekt door een druppeltje allergeenextract, van bijvoorbeeld grassen of bomen, op de binnenkant van de onderarm aan te brengen. Met een naaldje wordt door het druppeltje en de huid heen geprikt. Als je voor deze stof allergisch bent, ontstaat er precies op de plaats van prikken een rode vlek met hierin een bultje wat een beetje kan jeuken. Bij een bloedonderzoek wordt gemeten of er een teveel aan bepaalde antistoffen in het bloed aanwezig is. Beide methoden zijn zeer betrouwbare manieren om een allergie vast te stellen. Op basis van de uitslag van de allergietest en het klachtenpatroon zal de behandeling van je hooikoortsklachten worden bepaald.

Hooikoorts is goed te behandelen

Symptomatische behandeling

Hooikoortsklachten zijn tegenwoordig goed te behandelen. Er bestaan verschillende medicijnen zoals neussprays, tabletten en oogdruppels waarbij een eenmaaldaagse dosering vaak afdoende is om de allergische reacties te onderdrukken. Deze geneesmiddelen genezen de allergie niet, je hooikoortsklachten worden slechts tijdelijk onderdrukt.

Immunotherapie

Een andere methode om hooikoortsklachten te behandelen is om het afweersysteem te laten wennen aan de stof waar je allergisch op reageert. Deze behandeling heet immunotherapie. Het doel van deze behandeling is om je minder allergisch te maken. Hierdoor zijn er minder, of zelfs helemaal geen geneesmiddelen meer nodig.



Er zijn twee toedieningsvormen

De eerste is met injecties. Deze injecties worden in de praktijk van de arts gegeven. Er zijn verschillende doseringsschema's. Deze variëren van enkele injecties vóór het hooikoortsseizoen tot en met maandelijks onderhoudsdoseringen die het gehele jaar worden gegeven. De tweede toedieningsvorm bestaat uit het dagelijks innemen van druppels allergeenextract. Deze druppels kan je gewoon thuis innemen. Dit lijkt prettiger te zijn dan injecties, maar bedenk wel dat je het hele jaar door dagelijks met de hooikoortsbehandeling bezig bent.

Door middel van één van de gekozen toedieningsvormen, zullen de hooikoortsklachten al in het eerste jaar minder worden. Voor het beste en tevens blijvende resultaat moet de behandeling tenminste 3 jaar worden voortgezet. Soms verdwijnen de klachten niet helemaal, maar is er wel een duidelijke vermindering van de hooikoortsklachten.

Preventief effect

Onderzoek heeft aangetoond dat immunotherapie ook een preventief effect heeft. Ten eerste is de kans op nieuwe allergieën verkleind.

Ten tweede wordt de kans op het ontstaan van astmatische klachten, naast je neus- en oogklachten, ook veel kleiner.