

Inhalatieallergie

Wat is een inhalatieallergie?

Een abnormale reactie van het menselijk afweersysteem op stoffen die van buitenaf worden ingeademd, waar het lichaam in principe niet heftig op dient te reageren. Een vroegtijdige diagnose en behandeling zijn belangrijk om een evolutie naar astma te voorkomen.

Het mechanisme van allergie verloopt in **twee stappen**:

- 1) Door een aanvankelijk contact met het allergeen maakt het immuunsysteem specifieke antilichamen aan. Deze binden zich vast op de mastcellen in de ogen, neus, keel, longen en huid. Onder meer pollen, schimmels, huisstofmijt en dieren zijn mogelijke allergenen.
- 2) Bij een nieuw contact bindt het allergeen aan deze specifieke antilichamen waardoor er chemische stoffen vrijkomen uit de mastcellen, die voor de allergische symptomen zorgen.
De meest voorkomende symptomen zijn neusloop, niesbuien en een verstopte neus. Daarnaast kunnen er ook jeukende en tranende ogen zijn, kriebel in de keel of benauwdheid. Bijkomende ziekteverschijnselen kunnen voorkomen zoals hoofdpijn, sinusitis, keelontsteking, griepig gevoel, slaap- of concentratiestoornissen. Eczeem kan hierdoor veroorzaakt worden of verergeren.
Men kan allergisch zijn aan meer dan 1 allergeen.

Welke stappen kunnen worden ondernomen?

- Diagnose: contacteer een arts om te laten onderzoeken aan welke stoffen u allergisch bent.
- Vermijden: indien u minder contact heeft met deze stoffen, heeft u ook minder symptomen.
- Behandelen: indien u nog te veel symptomen ervaart, ondanks maximaal vermijden, kan een arts medicatie voorschrijven. Indien deze onvoldoende aanslaat kan voor sommige allergieën ook immunotherapie gestart worden.

Pollen

- Pollen (= stuifmeel) komen vrij tijdens de bloeiperiode van een plantensoort: www.airallergy.be
 - Bomen: februari - maart
 - Grassen: mei - juni
 - Kruiden: augustus - september
- Behandeling kan buiten het seizoen gestaakt worden maar het is belangrijk om vroegtijdig voor het seizoen opnieuw te starten.
- Er bestaan verschillende kruisreacties omdat bepaalde eiwitten in het stuifmeel ook voorkomen in bepaalde andere planten, noten, fruit of groenten. Deze voeding geeft dan jeuk aan de lippen en tong (oraal allergie syndroom) en/of huiduitslag. Verhitte vruchten zijn minder allergieverwekkend (bijvoorbeeld appelmoes en appelsap uit brik).
- Enkele aanbevelingen:
 - Minimaliseer buitenactiviteit wanneer de meeste pollen in de lucht zijn:
 - In de late ochtend en de vroege avond
 - Tijdens droog en warm weer met veel wind
 - Vermijd naar buiten te gaan tijdens of na een storm
 - Vermijd om zelf het gras te maaien i.g.v. grassenallergie
 - Laat de was niet buiten drogen als de pollentelling hoog is
 - Vermijd dat de pollen in huis of in de auto komen
 - Ramen gesloten houden op droge, warme of winderige dagen

- Open de ramen enkel 's morgens of op regendagen
- Pollenfilter in de auto
- Boeketten met bloemen of katjesdragende takken in huis vermijden
- Slaapkamer
 - Neem een douche en was uw haar na sterke blootstelling en voor het slapengaan
 - Niet omkleden in de slaapkamer
 - Huisdieren in de slaapkamer vermijden
- Spoel na blootstelling met pollen eventueel de neus met zoutwater
- Ogen
 - Draag een zonnebril
 - Wrijf niet in de ogen, maar spoel met lauw water of leg een vochtige washand op de ogen
 - Draag bij klachten aan de ogen geen contactlenzen
- Pas uitstapjes of vakantie aan
 - Ga niet kamperen of picknicken in de vrije natuur of op het platteland
 - Boek een vakantie best in de bergen boven 1.200 meter (= amper bomen) of aan zee (= amper grassen)
- Niet-allergische prikkels vermijden zoals tabaksrook of sterke geuren (parfum, lijm, verf) en luchtvervuiling want dit kan de allergische reactie versterken

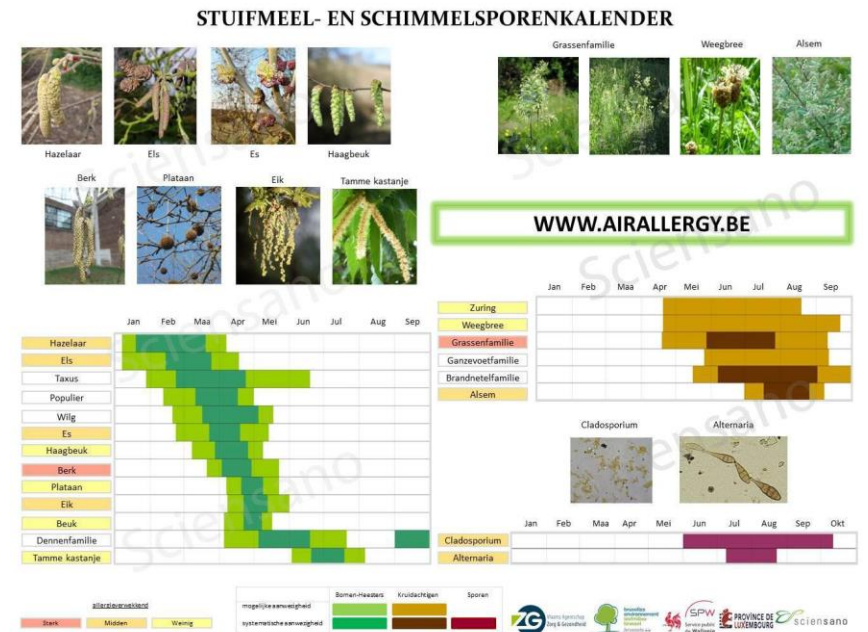
Schimmels

- Ook sporen (zaadjes) van deze schimmels kunnen een allergische reactie uitlokken
- *Alternaria alternata* komt frequent voor in stro

Dieren:

- Dieren die de oorzaak zijn van een allergie vermijden
 - Laat het dier zeker niet in de slaapkamer
 - Was je handen na ieder contact met het dier
- De allergenen komen ook voor op kleding, meubels en vloer

- Zelfs na verwijderen van het dier blijven deze lang aanwezig, vooral in het geval van katten



Huisstofmijt

- De huisstofmijt is een klein insect, onzichtbaar voor het blote oog. De uitwerpselen dwarrelen als kleine (stof)deeltjes door de lucht en veroorzaken bij inademen klachten bij mensen met een allergie.
- Ze vermenigvuldigen zich in een warme, vochtige en donkere omgeving en ze voeden zich met huidschilfers van mens en dier.
 - Ze zijn heel het jaar door aanwezig.
 - In de herfst en winter nemen ze echter toe omdat we vaak minder ventileren, we zetten de verwarming aan en leven meer binnenshuis.
 - Het is niet mogelijk om een huis volledig huistofmijtvrij te maken, maar het aantal huisstofmijten kan wel drastisch verminderd worden.
- Enkele aanbevelingen:
 - Verlucht en verlicht het huis voldoende om vocht te vermijden:
 - Gewenste vochtigheidsgraad onder 55%
 - Natte was best buiten of in een droogkast laten drogen, in huis drogen verhoogt de luchtvochtigheid
 - Kamerbreed tapijt vermijden en reinig alle oppervlakten regelmatig met water
 - Gestoffeerde meubels en overgordijnen vermijden, maar kies voor synthetische gordijnen die je om de zes maanden wast
 - Stofzuigen enkel met HEPA-filter om het rondblazen van stofdeeltjes te voorkomen
 - Slaapkamer:
 - Maximaal 18°C
 - Plaats voorwerpen die stof aantrekken (boeken, knuffels, droogbloemen) in een afgesloten kast
 - Hang geen kaders aan de muur of reinig deze maandelijks met een vochtige doek
 - Berg kleding op in een gesloten kast en kleedt u om buiten de slaapkamer
 - Kies één synthetisch, goed afwasbare knuffel en was deze regelmatig op 60° of maandelijks 24u in de diepvries met nadien wassen op 30°.

- Geen huisdieren in de slaapkamer
- Bed
 - Lakens wekelijks koken op 60°
 - Hoofdkussen maandelijks wassen op 60° of 24u in diepvries met nadien wassen op 30°
 - Vervang wol of donzen dekbed door katoen of synthetisch materiaal en was deze drie keer per jaar op 60°
 - Vervang matras door synthetisch materiaal
 - Overdag bed open laten liggen
 - Matras, kussens en dons in huistofmijtwerende (allergeen-ondoordringbare) hoezen en deze drie keer per jaar wassen op 60° of gebruik anti-huistofmijtspray
- Voorkeur voor een vakantie in de bergen boven 1000 meter gezien ze niet aanwezig zijn in koude droge omgevingen

Meer informatie en bronnen?

- www.airallergy.be – airallergy.sciensano.be
- www.galenushealthcompass.com
- Astma en Allergiekoepel vzw: www.astma-en-allergiekoepel.be
- Scadding GK, Kariyawasam HH, Scadding G, et al. BSACI guideline for the diagnosis and management of allergic and non-allergic rhinitis (Revised Edition 2017; First edition 2007). Clin Exp Allergy. 2017;47:856-889. <https://doi.org/10.1111/cea.12953>