

Hooikoorts

Inleiding

Stuifmeel van bomen, grassen maar ook onkruid: in Nederland dwarrelt het volop in de buitenlucht – behalve dan in de winter. Het is onmogelijk om contact met deze stoffen (volledig) te voorkomen. Mensen die allergisch zijn voor stuifmeel, hebben hooikoorts. Vooral in het voorjaar en in de zomer kunnen deze mensen hier behoorlijk last van hebben. 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 op onschadelijke stoffen in onze dagelijkse leefomgeving, kan dat leiden tot allergische klachten bij mensen met aanleg voor allergie.

Als er sprake is van een allergie, reageert het afweersysteem door vorming van allergische antistoffen die zich richten op niet schadelijke eiwitten, ook wel 'allergenen' genoemd. Deze kunnen in diverse bronnen zitten. Er bestaan verschillende soorten allergenen. Een type is de 'inhalatieallergeen'. Deze zit in de uitwerpselen van huisstofmijten, stuifmeel van boompollen en graspollen en huidschilfers van dieren. Deze allergeen wordt verspreid via de lucht. Na inademing (inhalatie) van deze allergenen, binden allergische antistoffen zich eraan vast en komen er stoffen vrij die allergische reacties kunnen veroorzaken. Voorbeelden van deze reacties zijn hooikoorts en astma.

Hooikoorts en astma

Als men blootgesteld wordt aan stuifmeel, komen de stoffen die klachten veroorzaken vrijwel onmiddellijk vrij – dat wil zeggen binnen een paar minuten. Deze stoffen veroorzaken acute klachten zoals 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 ontsteking rond de luchtwegen. Dit vertaalt zich in chronische klachten zoals een verstopte neus, continu geprikkelde rode ogen, en overgevoelige luchtwegen. Daar komen soms ook algemene klachten bij zoals 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 bijvoorbeeld in kassen werken, kunnen 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 deze bomen er verschillend uitzien en ze niet op precies hetzelfde moment in bloei staan, bevatten ze allemaal hetzelfde stuifmeel dat in 90 procent van de gevallen dé veroorzaker is van een allergie. Met andere woorden; als iemand allergisch is voor berk, is hij/zij ook allergisch voor els, hazelaar, populier en eik. Boompollen zijn in Nederland van begin januari tot en met eind mei in de lucht. 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 vijf 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 veelvoorkomende grassoorten. In Nederland zijn er vanaf ongeveer begin mei graspollen in de lucht, 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 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 andere

bevorderd doordat er in de winter vaak vetbolletjes met zaden en pitten worden opgehangen voor de vogels. Deze bolletjes bevatten soms ambrosiazaden.

Atopisch syndroom

Hooikoorts, astma, voedselallergie en allergisch eczeem zijn ziekten die tot het atopisch syndroom behoren. 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 tenslotte krijgt een deel van deze patiënten astma. Deze volgorde van optreden van klachten wordt de 'allergische mars' genoemd. De allergische klachten kunnen op latere 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 zoals appel, peer en perzik en noten als hazelnoot, amandel, en walnoot. De klachten die optreden bij het eten van vers fruit zijn bekend onder de naam 'oraal allergiesyndroom' 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. Op het eten van noten worden wel vaak heftige reacties gezien. Deze zijn niet te voorkomen door de noten te verhitten.

Diagnostiek van hooikoorts

Huidtest

Bij de huidtest wordt op de binnenkant van de arm een druppeltje gedaan 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 de RAST-test wordt door middel van bloedonderzoek gekeken naar allergische (IgE) antistoffen. De uitslag van deze test laat meestal enige dagen tot weken op zich wachten.

Behandeling van hooikoorts

Beperken van blootstelling aan stuifmeel

Bij een allergie geldt altijd: probeer klachten te voorkomen door de bron van de allergie te vermijden. Dat is bij stuifmeel helaas niet mogelijk. Toch kunt u zich wel enigszins voorbereiden op mogelijke klachten. In het Leids Universitair Medisch Centrum en in het Elkerliek ziekenhuis in Helmond wordt 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 deze informatie terugvinden op bepaalde websites. Hooikoortspatiënten kunnen op basis van een dergelijk bericht besluiten om op die dag wel of geen fietstocht te gaan maken, extra medicijnen tegen de 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; kleding en beddengoed vangen namelijk 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 er drie tot vijf keer minder stuifmeel.

Geneesmiddelen

De behandeling met medicijnen van pollenallergie 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

Wanneer er sprake is van forse en vrijwel dagelijks aanwezige neusklachten, worden corticosteroïden (ontstekingsremmers) in de vorm van neussprays voorgeschreven. Deze zijn met name effectief als de neus verstopt zit. Neussprays werken alleen bij dagelijks gebruik, gedurende een aaneengesloten periode van minimaal vier tot zes weken.

Overige neussprays

Neussprays met corticosteroïden zijn alleen op recept verkrijgbaar bij de apotheek. Andere neussprays die zonder recept verkrijgbaar zijn, bevatten vaak zoutoplossing of xylomethaxoline. Indien nodig kan een spray met zout water worden gebruikt. Deze spray mag u onbeperkt gebruiken. Het kan helpen een zoutwaterspray te gebruiken voordat u de andere neusspray gebruikt; op deze manier krijgt u uw neus goed 'open', waardoor het medicijn op de juiste plek (het slijmvlies) aankomt.

Xylomethazoline zorgt ervoor dat de zwelling van het neusslijmvlies afneemt, waardoor de neusverstopping tijdelijk wordt opgeheven. Deze spray mag u alleen nooit langer dan zeven dagen gebruiken. Anders blijft uw neus verstopt

nadat u met de spray bent gestopt. Hierdoor kunt u afhankelijk worden van de neusspray.

Antihistaminica

Antihistaminica blokkeren de werking van histamine, de stof die vooral verantwoordelijk is voor de acute klachten. Antihistaminica kunnen ingenomen worden op momenten waarop dat nodig blijkt te zijn, maar bij dagelijkse blootstelling aan stuifmeel is het verstandig ze elke dag in te nemen. Antihistaminica alleen helpen vaak onvoldoende; meestal is het nodig om het in combinatie met een neusspray te gebruiken. 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.

Immunotherapie

Immunotherapie is een behandeling van drie tot vijf jaar, waarbij de patiënt door middel van injecties of smelttabletten met (eventueel extracten van stuifmeel van bomen of grassen) minder gevoelig wordt voor stuifmeel. In de eerste twee jaar van de behandeling nemen de oog- en neusklachten af. Er zijn aanwijzingen dat een aantal patiënten met hooikoorts door immunotherapie geen astma ontwikkelt. De behandelingsduur is vrij lang, omdat er tijd nodig is om ervoor 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 dertig minuten moet wachten. Bij tabletten neemt men het middel alleen de eerste keer in de praktijk van de arts in. Als dit goed gaat, is het veilig om 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 door een hartziekte of een kwaadaardige aandoening, wordt immunotherapie niet gestart.

Longmedicatie

De behandeling van astma wordt hier niet besproken. Hierover is goede informatie beschikbaar bij voorbeeld het Longfonds.

Websites

Op de volgende websites leest u meer informatie over hooikoorts:

- Pollentellingen Leiden:
www.lumc.nl/org/longziekten/patiente_nzorg/pollen-en-hooikoorts/pollentelling/
- Pollentellingen Helmond:
www.elkerliek.nl/Elkerliek/Hooikoorts/Pollentellingen.html
- www.hooikoorts.com
- www.pollennieuws.nl
- www.natuurkalender.nl
- www.longfonds.nl

Vragen

In deze folder staat algemene informatie over hooikoorts. Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met uw behandelend arts of met de assistent(e) via: (0182) 50 50 05.

Meer informatie

Voor algemene informatie over het Groene Hart Ziekenhuis kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene nummer: (0182) 50 50 50.

Adres

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Colofon

Bron: Nederlandse Vereniging voor Allergologie
Bewerkt door: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
oktober 2022
04.07.222