

Hooikoorts en allergie



Zorg voor uzelf 2

Uw
APOTHEEK

Hooikoorts, allergie voor huisstofmijt of huisdieren

Ongeveer één op de tien mensen heeft er last van. Niezen, een vol hoofd, jeuk aan de neus, een loopneus ... het wijst op een gewone verkoudheid. Maar misschien heeft u er het hele jaar door last van. Of telkens in de zomermaanden. Dan kan het zijn dat u hooikoorts heeft, of dat u allergisch bent voor huisdieren of huisstofmijt.

Hooikoorts komt vooral voor in de zomermaanden, maar ook in het voorjaar kunnen de klachten optreden. Hooikoorts heeft trouwens niets te maken met koorts of hooi. Het wordt veroorzaakt door stuifmeelkorrels, zogenaamde pollen. Stuifmeel zit in grassen, bomen, bloemen en granen en hangt vooral tijdens de bloeiperiode in de lucht. Bij het inademen van de pollen raken de slijmvliezen in de neus- en keelholte en die van de ogen geïrriteerd. Veel mensen met hooikoorts hebben daarom last van een loopneus, niesbuien en branderige, tranende ogen. '5 Middags bij droog, warm en winderig weer heeft u er het meest last van. Bent u allergisch voor huisstofmijt of huisdieren, dan heeft u waarschijnlijk het idee dat u het hele jaar door last heeft van verkoudheid. Huisstofmijt zit in huisstof en is de grootste boosdoener. Niet het beestje zelf, maar zijn uitwerpselen zorgen voor de klachten. Bent u allergisch voor huisdieren zoals een hond, kat of konijn, dan zorgen de haren en huidschilfers voor de allergische reactie.

U kunt bij uw apotheek terecht voor advies en geneesmiddelen om uw klachten te verminderen, of zelfs te voorkomen. Soms is het beter om naar de dokter te gaan. Als u het benauwd heeft bijvoorbeeld, of als uw kind voor het eerst last heeft van een allergische reactie.

In deze folder leest u wanneer u zonder problemen voor uzelf kunt zorgen en wanneer u beter naar een arts kunt gaan.

Wat kunt u zelf doen?

Met een aantal eenvoudige maatregelen kunt u ervoor zorgen dat u minder last heeft van hooikoorts of allergie. Zorg ervoor dat u niet meer in aanraking komt met de stof die de allergie veroorzaakt. Vermijd dus de prikkels zoals pollen, stof of huisdieren. Dit kan natuurlijk niet altijd.

Hooikoorts

Bij hooikoorts kunt u stuifmeelkorrels nooit helemaal vermijden. Enkele eenvoudige maatregelen zijn:

- Draag een (zonne)bril. Hierdoor kan stuifmeel minder gemakkelijk in uw ogen komen.
- Wrijf niet in uw ogen. Door wrijven kunnen ze gaan ontsteken. U kunt de irritatie verminderen door te spoelen met lauw water of een vochtig washandje op uw ogen te leggen.
- Volg het hooikoortswaarschuwingbericht, van begin mei tot eind juli dagelijks op de radio (Radio 1 om ongeveer 17.35 uur) en op NOS Teletekst pagina 505.
- Lucht uw huis bij voorkeur 's ochtends, want dan is er minder stuifmeel in de lucht.
- Maai niet zelf het gras.
- Ga bij voorkeur in een seizoen met weinig pollen op vakantie. Aan zee is bovendien minder stuifmeel dan in het binnenland.

Allergie voor huisstofmijt

Bij allergie voor huisstofmijt is het belangrijk eens kritisch te kijken naar uw woon- of werkomgeving. U kunt hiervoor advies krijgen van de wijkverpleging of het Nederlands Astma Fonds. Een aantal maatregelen:

- Vervang vloerbedekking door gladde, goed te reinigen vloeren zoals linoleum of parket. Doe dit in ieder geval in de slaapkamer.
- Neem geen dikke gordijnen.
- Zorg voor goede ventilatie. De lucht binnenshuis

wordt dan droger. Hoe droger de omgeving, des te minder huisstofmijten overleven.

- Probeer de luchtvochtigheid zo laag mogelijk te houden. Dit kan bijvoorbeeld door de afzuigkap niet alleen tijdens het koken, maar ook tot een uurtje daarna aan te houden. Zo wordt zo veel mogelijk stoom uit huis weggevoerd. Ook het drogen van de was binnenshuis geeft een hoge luchtvochtigheid. Het heeft daarom de voorkeur de was buitenshuis of met een wasdroger te drogen.
- Vervang een wollen of donzen dekbed of kussen door een synthetisch.
- Gebruik allergeendichte matras- en kussenhoezen.
- Neem twee- tot driemaal per week gladde oppervlakken af met een klam-vochtige doek. Laat een ander stofzuigen, of stofzuig als de persoon met allergie er niet is.
- Geef een allergisch kind alleen synthetische knuffels en was deze knuffels regelmatig.

Allergie voor huisdieren

Bij allergie voor huisdieren zit er helaas niets anders op dan het huisdier uit huis te doen of er niet meer bij in de buurt te komen.

Is dit niet mogelijk, dan is onder andere belangrijk dat het vloeroppervlak glad is (linoleum, parket) en regelmatig wordt schoongemaakt. Als het huisdier uit huis is, kunt u overigens nog een half jaar last houden van uw allergie.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Naast de voorzorgsmaatregelen die hierboven zijn genoemd, kunt u een zelfzorgmiddel gebruiken om de klachten te verminderen.

Om klachten van hooikoorts te voorkomen, kunt u een neusspray met cromoglicinezuur gebruiken. Heeft u vooral last van uw ogen dan kunt u ook oogdruppels met cromoglicinezuur gebruiken. Als u v6âr het gebruikelijke begin van het hooikoortsseizoen start met de neusspray, dan werkt het middel meteen. Als u later begint, kan het twee tot vier weken duren voor het medicijn effect heeft. Voor een goede werking moet u het middel het hele

hooikoortsseizoen blijven gebruiken, dagelijks vier tot zes keer. Het middel werkt namelijk maar kort. Snuit uw neus vóór u de neusspray gebruikt. Adem tijdens het sprayen in door uw neus. Als u zwanger bent of borstvoeding geeft, kunt u cromoglicinezuur zonder bezwaar gebruiken. Bij allergie voor huisdieren of huisstofmijt werkt cromoglicinezuur minder goed dan bij hooikoorts. Loratadine en terfenadine kunt u zowel bij hooikoorts als bij allergie voor huisdieren of huisstofmijt gebruiken. De middelen zijn onder verschillende merknamen verkrijgbaar, als tabletten of als drank, en werken ongeveer 24 uur. Daarom hoeft u ze meestal maar één keer per dag in te nemen. Heeft u alleen last van allergie voor huisdieren als u bij iemand op bezoek gaat, dan kunt u het middel het beste één tot twee uur van tevoren innemen. Loratadine mag u zonder bezwaar gebruiken als u borstvoeding geeft.

Pas op!

Het gebruik van terfenadine in combinatie met sommige andere medicijnen kan hartproblemen veroorzaken. Vraag daarom aan de apotheker of de apothekersassistent welk middel voor u het geschiktst is.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

- Bij benauwdheid;
- Bij een rood, gezwollen en pijnlijk oog;
- Bij aanhoudende oorpijn of hoofdpijn;
- Bij kinderen die voor de eerste keer klachten hebben die wijzen op hooikoorts of allergie voor huisstofmijt of huisdieren;
- Als u een zelfzorgmiddel gebruikt en de klachten niet minder worden.



Belangrijk om te weten

Heeft u tussen februari en september last van jeuk aan de neus, niezen, een loopneus of jeukende, branderige, tranende, rode ogen, dan wijst dit op hooikoorts. Bent u het hele jaar door verkouden, dan wijst dit op allergie voor huisstofmijt of huisdieren.

In de apotheek kunnen de apothekersassistent of de apotheker u adviseren bij de keuze van het juiste medicijn. Als u geneesmiddelen gebruikt op recept van uw huisarts, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welke zelfzorgmiddelen u daar het beste bij kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kan men u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. Bij de apotheek kunt u die prijsverschillen navragen.