



SANDOZ

A healthy decision

**Houd
uw allergie
onder controle !**

**Alles over de aandoening, de oorzaak en de
behandelingsmogelijkheden van allergie.
Grijp deze kans, het gaat om uw gezondheid !**

Deze informatie wordt u aangeboden door Sandoz nv

INHOUD

Inleiding	5
Deel I: allergieën herkennen	6
Wat is een allergie precies?	6
Hoe ontstaat een allergie?	6
Wie is vatbaar voor allergieën?	6
Hoe wordt een allergie vastgesteld?	9
Wat zijn de oorzaken van de allergie?	9
Wat is een kruisallergie?	11
Deel II: allergische aandoeningen of ziekten – klachten / opwekkers / preventie	12
Hooikoorts	12
Niet seizoengebonden allergische rhinitis	13
Allergische (bronchiale) astma	15
Voedselallergie	16
Contacteczeem	17
Netelzucht of netelroos	18
Latexallergie	19
Allergie voor bijen- en wespengif	20
Geneesmiddelenallergie	21
Fotoallergie / overgevoeligheid voor (zon)licht	22
Atopische dermatitis / endogeen eczeem	23
Deel III: hulpmiddelen bij allergie	26
Geneesmiddelen tegen allergie	26
Allergieën en reizen	27
Woordenlijst	29
Kalender met de stuifmeelconcentraties	32
Overzicht van de kruisallergieën	34
Adres Sandoz	35

Deze informatie wordt u aangeboden door:



SANDOZ

A healthy decision

www.sandoz.be

INLEIDING

Het is bekend dat allergieën ook al in de oudheid voorkwamen. De redenen waarom het aantal slachtoffers de voorbije jaren zo drastisch is toegenomen, zijn wel eigen aan de moderne tijd.

Ons biologisch afweersysteem heeft met steeds meer allergieopwekkende substanties af te rekenen – zo'n 20.000 vandaag! Het hoeft ons dan ook niets te verbazen dat ons immuunsysteem alsmaar intoleranter reageert. Onze gevarieerde en exotische voeding, de impact van de alsmaar groeiende “chemische” evolutie in het milieu en de veranderingen in onze levensgewoontes zijn de voornaamste oorzaken.

Het is een feit dat als het u lukt om uzelf goed te verzorgen, u ook beter met uw allergische ziekte zult kunnen leven. In deze brochure tonen wij u graag aan hoe u uw levensgewoonten kan aanpassen. Laat deze brochure voor u een onuitputtelijke bron van informatie zijn. Had u hier toch nog graag wat meer over geweten of zit u nog met vragen over allergieën, dan kunt u altijd terecht bij uw arts of apotheker. Zij kunnen u hieromtrent deskundig adviseren.

Het Sandoz-team

ALLERGIEËN HERKENNEN

Wat is een allergie precies?

Onder allergie verstaat men een geleidelijk evoluerende, bovenmatige reactie van ons lichaam op wel bepaalde stoffen uit onze omgeving. De redenen van dit soort overdreven reacties door het immuunsysteem op stoffen die er op het eerste gezicht ongevaarlijk uit zien, zoals pollen, zijn nog niet gekend.

Hoe ontstaat een allergie?

Het gezonde immuunsysteem checkt elke stof waar we mee in contact komen. Indien er schadelijke stoffen zijn (de zogenaamde antigenen) dan worden er bijvoorbeeld in het bloed antilichamen aangemaakt om deze schadelijke stoffen te neutraliseren. Op die manier is het lichaam voor een tijdje – en doorgaans voor de rest van je leven – immuun tegen de bewuste stof. Als het immuunsysteem “allergisch” wordt, kan het geen onderscheid meer maken tussen schadelijke en onschadelijke stoffen. Zo gaat het onschuldige substanties zoals pollen als gevaarlijk inschatten en antistoffen aanmaken. Alleen, in plaats van immuun te worden, zoals dat bij een gezond individu het geval is, gaat iemand met een allergie juist averechts én overgevoelig reageren. Een tweede contact met een allergeen (een allergieopwekkende stof, zoals stuifmeel in dit geval) volstaat al om in het lichaam een allergische reactie op gang te brengen.

Wie is vatbaar voor allergieën?

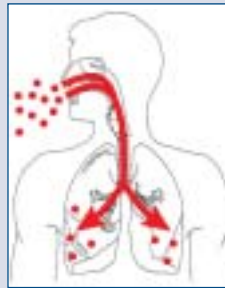
Vermits de vatbaarheid voor een allergische ziekte (en dus niet voor de allergie op zich!) erfelijk bepaald kan zijn, lopen kinderen van ouders met een allergie een groter risico. In combinatie met andere elementen zoals aandoeningen aan de luchtwegen, schadelijke stoffen uit het milieu, bijvoorbeeld (passief) roken of een eenzijdige voeding, kunnen deze erfelijke facto-

ren er dan toe leiden dat er een allergie uitbreekt. Maar met de hulp van de arts en een tijdige preventie bij mensen die vatbaar zijn voor allergieën kan de allergie voorkomen worden of kan tenminste het uitbreken ervan op de lange baan worden geschoven.

Voorbeeld: hoikoorts

Fase 1: eerste contact

De pollen komen in de ogen terecht en worden via de mond en de neus ingeademd.



Fase 2: beslissing

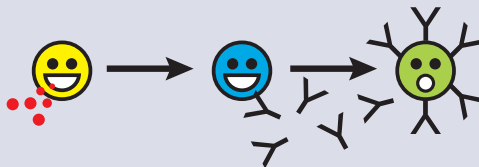
Bij een gezond individu:

geen ziekelijke reactie: de binnengedrongen pollen worden door de immunocellen uit de weg geruimd.



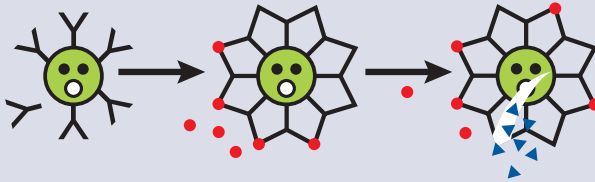
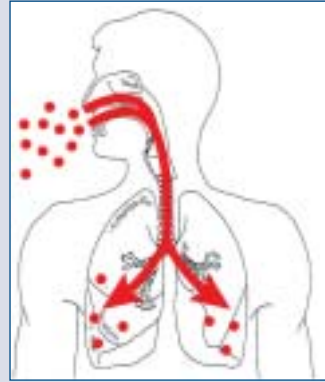
Bij iemand die vatbaar is voor allergieën:

bovenmatige reactie: van zodra de pollen door de immunocellen verwijderd zijn, worden er “Y” antilichamen aangemaakt tegen het stuifmeel (pollen) dat op zich ongevaarlijk is maar dat zich op de zogenaamde immunocellen vastzet.



Fase 3: tweede contact

Van bij het tweede contact worden er met een enorm veel antilichamen aangemaakt. Deze gaan zich opnieuw met één “been” aan de imuuncellen binden; met de beide vrije “armen” gaan ze het antigeen proberen te pakken. Van zodra twee “Y”'s hetzelfde antigeen te pakken hebben, worden boodschappers of messengerstoffen (vb. histamine) die in de kern opgeslagen liggen, vrij gemaakt.



Fase 4: allergische reactie

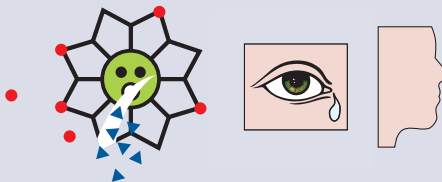
Bij een gezond individu:

geen ziekelijke reactie: de binnengedrongen pollen worden door de imuuncellen uit de weg geruimd.



Bij iemand die vatbaar is voor allergieën:

de aangemaakte antilichamen die zich op de imuuncellen hebben vastgezet, reageren op de ongevaarlijke pollen door messengerstoffen vrij te maken, waardoor de allergische reactie (betrainde ogen, loopneus) op gang wordt gebracht.



Hoe wordt een allergie vastgesteld?

Het is niet altijd even makkelijk om klaar en duidelijk te achterhalen waardoor een allergie veroorzaakt wordt. Daarom is het belangrijk om te kunnen weten wanneer precies en wat voor soort klachten er optreden, en waar je slechter dan wel beter van wordt.

Om het allergeen te kunnen opsporen, dient de arts een aantal tests uit te voeren. Het kan daarbij gaan om huidtests, bloedonderzoek of zogenaamde provocatietests. (cf. woordenlijst, pagina 31)

Wat zijn de oorzaken van de allergie?

Er mogen intussen al zo'n 20.000 allergieopwekkende substanties bekend zijn, dit neemt niet weg dat ruim 90% van alle mensen met allergie door een van de onderstaande allergenen wordt getroffen:

Pollen (stuifmeel)

In de stuifmeelkorrel zit het mannelijke erfgoed van een plant. Dit stuifmeel splitst zich op in miljoenen deeltjes die bij felle wind vaak honderden kilometers ver kunnen wegvliegen. Als grootste "boosdoeners" gelden de pollen afkomstig van de berk, de hazelaar, de grassen en de els. Op de pollenkalender (met de stuifmeelconcentraties) achteraan deze brochure krijgt u een overzicht van de verschillende soorten pollen en van de bloeiperiode.



Huismijt

De uitwerpselen van huismijten zijn de op één na grootste opwekkers van allergieën. In één gram huisstof kunnen zo maar eventjes 100.000 huismijten zitten. Ze voeden zich met onze huidschilfers, dode insecten en etensrestjes. De gedroogde uitwerpselen mengen zich onder het gewone stof in huis, wat bij het inademen tot allergische klachten kan leiden.

Dierenhaar

De allergenen zitten in de vacht van de dieren: huidschilfers, speeksel, urine of uitwerpselen. En dit niet alleen bij levende dieren maar ook in het vel dat voor de open haard ligt of dat verwerkt is tot mantels en andere matjes van dierenvel. De agressiefste allergenen zitten bij de cavia's, hamsters, vogels, katten en konijntjes. Wat de honden betreft, kan het best zijn dat je maar voor één wel bepaald hondenras allergisch bent. Het spreekt voor zich dat ook de vacht van andere dieren een allergie kunnen opwekken.



Andere, vaak voorkomende bronnen van allergie

Spoorelementen in schimmels, eetwaren, insecticiden, meel, zaagsel, oplosmiddelen, producten om het hout te beschermen en andere chemische materialen.

Wat is een kruisallergie?

Als je allergisch bent voor pollen, dan kun je ook geen voedingsmiddelen verdragen die met deze pollen verwant zijn. De oorzaak hiervoor is dat de allergenen van bepaalde voedingsmiddelen – omwille van een wijd vertakte verwantschap - zo erg op pollenallergenen lijken dat ons immuunsysteem ze niet van elkaar kan onderscheiden. Zo zul je bij een allergie voor de pollen van de berk vaak ook allergisch zijn voor noten en steenvruchten, en omgekeerd.

Het is precies deze “kruiselingse” reactie die men kruisallergie noemt.

In dit verband verwijzen wij u graag naar de tabel met de “vaakst voorkomende kruisallergieën”, achteraan deze brochure!

ALLERGISCHE AANDOENINGEN OF ZIEKTEN KLACHTEN / OPWEKKERS / PREVENTIE

Opwekkers van allergieën zijn haast alomtegenwoordig in onze naaste omgeving. Precies omwille van het ruime spectrum aan allergieopwekkende stoffen kunnen daar de meest uiteenlopende klachten mee gepaard gaan. Waar het op aan komt, is een tijdige én correcte preventie. En dat geldt voor alle allergieën.

Hooikoorts

Hooikoorts is de allergische ziekte die het vaakst voorkomt. Een fenomeen dat enkel de kop opsteekt wanneer de natuur in bloei staat en de pollen overal rond vliegen.

Klachten

Verstopte neus, loopneus, jeuk, tranen en branderig gevoel in de ogen, en overvloedig niezen. Aanvankelijk reageer je vaak enkel op één wel bepaalde soort pollen, maar met de jaren kan die allergie zich uitbreiden tot meerdere soorten stuifmeel. Bovendien kan hooikoorts zich na enige tijd op de onderste luchtwegen zetten, wat dan weer tot allergische astma kan leiden.

Opwekkers

Hooikoorts wordt veroorzaakt door het stuifmeel van bloemen, bomen, struiken, grassen en andere graansoorten... De symptomen van hooikoorts kunnen ook optreden wanneer je bijvoorbeeld allergisch bent voor dierenhaar. (cf. pagina 10)

Preventie

Op de pollenkalender kun je zien wanneer de pollen in de lucht hangen en over welke pollen het precies gaat. Aangezien ze er trouwens het liefst 's morgens vroeg op uit trekken, is het aangeraden om op die momenten vensters te sluiten en niet te gaan wandelen. Hetzelfde geldt bij (felle) wind. Bij regen – en ook na de regenval – is de lucht vrijwel zuiver. Wat vaak over het hoofd wordt gezien, is het feit dat ook bloemen in vazen en andere

kamerplanten stuifmeel verspreiden. En ook in honing en kruidenthee kunnen sporen van stuifmeel terug te vinden zijn.

Pollen nestelen zich ook graag in jogging- en wandeloutfits, waardoor ze uiteraard taboe zijn in je slaapkamer als je allergisch bent.

En nog een tip: door 's avonds je haar te wassen, spoel je de pollen weg die zich in de loop van de dag op je hoofd hebben genesteld.

Vermits stuifmeel bij felle wind wel honderden kilometers ver weg kan vliegen, is het haast een onbegonnen zaak om het allergeen te ontlopen. Om die reden kan een hyposensibilisatie (cf. woordenlijst, pagina 31) in overweging worden genomen, met name van zodra je met de hulp van de arts hebt kunnen achterhalen door welke pollensoort je allergie is veroorzaakt. Bovendien zijn er vandaag de dag heel wat doeltreffende geneesmiddelen voorhanden waarmee je de klachten kunt verzachten. (cf. geneesmiddelen tegen allergie, pagina 26)

Achteraan deze brochure vindt u een kalender met een overzicht van de stuifmeelconcentraties!

Niet seizoengebonden allergische rhinitis

Klachten

Verstopte neus, overmatig niezen, loopneus.

Net als hooikoorts kan ook niet seizoengebonden allergische rhinitis met de jaren tot allergische astma uitgroeien.

Opwekkers

Deze vorm van allergie wordt veroorzaakt door schimmel, huismijt, huidschilfers van huisdieren (en niet, zoals vaak wordt gedacht, enkel door dierenharen), voedingsmiddelen en andere chemische producten...

Preventie

In dit geval gelden dezelfde preventie maatregelen als bij allergische astma, en zoals die op de pagina hiernaast beschreven worden.



Tips & advies

- De huismijt is allergisch voor frisse lucht, dus: goed én vaak verluchten!
- Er bestaan speciale, huismijtwerende bedden en matrassen.
- Waar mogelijk, vast tapijt vermijden.
- Rolluiken in plaats van gordijnen aan de ramen.
- Lederen fauteuils in plaats van een stoffen zetel.
- Het stof afnemen met een vochtige doek.
- Nieuwe knuffels, teddybeertjes en andere stoffen beesten eerst een paar uur in de koelkast leggen om de huismijten te doden.

Allergische astma

Nagenoeg één astmapatiënt op de vijf lijdt aan bronchiale, allergische astma. Doorgaans is deze te wijten aan een zogenaamde “etagewissel” van de hooikoorts, ’t is te zeggen dat de allergie zich vanuit de hogere luchtwegen een verdieping lager, in de luchtpijp (bronchus), vastzet. Het kan evenwel ook om een alleenstaande reactie op een bepaald allergeen gaan.



Klachten

Bronchiale astma uit zich in kortademigheid, ademnood, een gevoel van beklemming, angst om te stikken en hoestbuien – vaak ‘s morgens of na een fysieke inspanning, zelfs bij het schaterlachen. Deze vorm van astma gaat bijna altijd gepaard met een piepend en hijgend geluid bij het uitademen.



Opwekkers

Pollen, schimmel, huismijt, huidschilfers in dierenhaar, voedingsmiddelen zoals eieren, noten, vis, citrusvruchten, chocolade.

Preventie

Wanneer je allergisch bent voor dierenharen, is het houden van huisdieren absoluut uitgesloten. Om schimmel te bestrijden, volstaat het vaak om je huis grondig te verluchten en alle bloempotten, kelders en andere luchtbevochtigers regelmatig schoon te maken. Van nature uit zijn we gedoemd om met huismijten samen te wonen. En dan te weten dat er in één gram stof niet minder dan 100.000 van die beestjes zitten! Alleen, het zijn niet de beestjes op zich die de allergie veroorzaken, maar wel hun gedroogde uitwerpselen. De huismijt houdt zich graag op in teddyberen en andere stoffen knuffels,

bedden, vast tapijt en gordijnen. Gelukkig kun je in de apotheek speciale producten kopen om deze lieverdjes te lijf te gaan.

Voedselallergie

Zo'n 2% van alle volwassenen en 20% van alle kinderen lijden aan een min of meer ernstige voedselallergie. Het moge de kinderen een troost wezen dat 80% van hen – tot op de schoolgerechtigde leeftijd – er kunnen van genezen.



Klachten

De symptomen gaan van een ongevaarlijke aandoening tot chronische pijn. Ze slaan voornamelijk op de huid (eczeem, uitslag), het maagdarmkanaal (diarree, braken, buikpijn), de mondstreek (zwellings, branderig gevoel, jeuk) en de luchtwegen (astma-aanvallen). Bij mensen met pollenallergie of atopische dermatitis kunnen deze klachten sterker tot uiting komen.

Opwekkers

De diagnose van een voedselallergie is bijzonder moeilijk te stellen. Meestal wordt zij veroorzaakt door het eten van graanproducten, vlees, noten, gist, melk van de koe, soja of het eiwit in vis en gevogelte. Vaak ben je evenwel niet allergisch voor het voedingsmiddel op zich, maar voor de stoffen die er aan worden toegevoegd, zoals kleur- en

bewaarmiddelen. En al even vaak wordt de allergie door een “kruisallergie” veroorzaakt. (cf. pagina 11).

Preventie

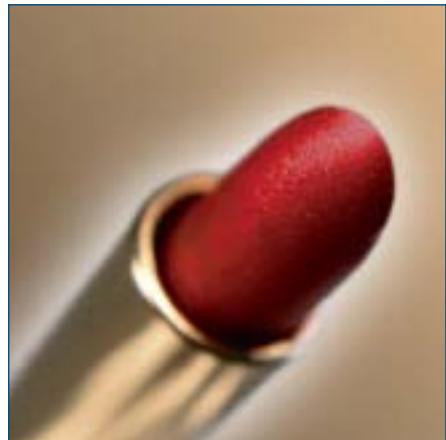
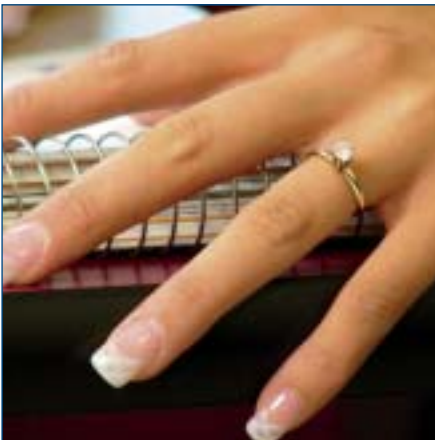
Gekookte voedingsmiddelen veroorzaken minder allergieën dan rauwe (appelen, aardappelen, enz.). En ook aangezuurde zuivelproducten zoals kaas, yoghurt en plattekaas zijn minder allergen. Bovendien zitten er in de verse fruitsoorten van bij ons minder allergenen dan in ingevoerde en opgeslagen eetwaren.

Contacteczeem

Contacteczeem wordt veroorzaakt door het rechtstreekse contact van de huid met het allergeen. Alleen, het kan nog 2 tot 3 dagen duren alvorens het lichaam daar echt op reageert.

Klachten

Het is enkel het gedeelte van de huid dat met het allergeen in contact is geweest dat getroffen wordt. De typische klachten omvatten: jeuk, rode vlekjes, zwelling en natte blaasjes, gevolgd door de vorming van schilfertjes (roos).



Opwekkers

Het meest bekende allergeen dat contacteczeem veroorzaakt, is het nikkel. Maar ook andere metalen en synthetische materialen, rubber, cosmetica, kleurstoffen, chemicaliën en geneesmiddelen zoals jodium, kunnen hiervoor in aanmerking komen. Heel vaak gaat het om stoffen en materialen op de werkvloer, waar je logischerwijze vaak mee in aanraking komt.

Preventie

Aangezien de stoffen die mogelijks tot zo'n eczeem leiden overal kunnen opduiken, niet alleen in zuivere vorm maar ook als component van allerlei materialen, is bijzondere waakzaamheid geboden. Zo kun je maar best vermijden dat je met de blote huid in aanraking komt met allergenische sieraden of knopen, kun je nieuwe kleren best eerst even wassen alvorens het aan te trekken en kun je verzorgingsproducten voor de huid, alsook cosmetica of brillen, ook best door alternatieve middelen vervangen.

Netelzucht / netelroos (urticaria)

Netelzucht wekt huidreacties op die vergelijkbaar zijn met deze die optreden na het aanraken van een brandnetel (urtica, in het Latijn), namelijk kleine roodachtig witte vlekjes of blaasjes die fel jeuken. Let op: wanneer de uitslag zich over heel je lichaam verspreidt, moet je meteen naar het ziekenhuis, gezien het risico op een allergische shock!

Opwekkers

Netelzucht wordt veroorzaakt door insectenbeten, sommige voedingsmiddelen, enz. Voor een exacte diagnose moet je naar je arts.

Preventie

Doorgaans kun je netelzucht, die in de kinderjaren optreedt, verzachten met een medische behandeling van antiallergica.

Latexallergie

Een allergie voor latex of rubber uit zich in een neusverkoudheid, jeuk in de neus en in de ogen, eczeem, jeukende blaasjes op de huid, hoestbuien (door een geïrriteerde luchtpijp), ademnood en zelfs allergische shock.

De enige stof die een latexallergie opwekt is rubber in z'n natuurlijke staat dat je in allerlei dingen uit het dagelijkse leven aantreft: ballonnen voor kinderen, rubberhandschoenen, -banden, -ballen, vlakgommen, plakband en andere tape, fopspenen, schoenen, condooms, en nog zo veel meer. Daarnaast vind je rubber ook in de medische wereld in heel wat voorwerpen terug.

Preventie

Hier helpt maar één ding: alle stoffen die rubber bevatten vermijden.



Allergie voor bijen- en wespengif

Bij mensen die allergisch zijn, kunnen insectenbeten de volgende klachten met zich meebrengen: misselijkheid, ademnood, moeite met het slikken, opvliegers of congestie en bloedsomloopstoornissen. Heel wat mensen kunnen zelfs het slachtoffer worden van een levensbedreigende allergische shock. Na een insectenbeet dient de angel onmiddellijk, maar heel voorzichtig, te worden verwijderd om te vermijden dat er nog meer gif in het lichaam zou terechtkomen. Vervolgens behandelt u de plek waar u gestoken bent het best met een ijsblokje.

Preventie

Als u weet dat u allergisch bent voor een wel bepaald insectengif (ga hiervoor bij uw arts te rade!), dient u altijd een EHBO-setje bij de hand te hebben. Daarin horen een antihistaminicum, een cortisonepreparaat (dat u meteen na de steek of beet dient in te nemen) en een adrenalinespuit voor mogelijke noodgevallen te zitten.



Wij geven u graag enkele tips om insectenbeten te vermijden

- Voorzie een vliegenraam in het venster van uw slaapkamer.
- Dek vuilnisbakken en –zakken altijd goed af.
- Dek ook zoete eetwaren, vruchtensappen en alcohol altijd goed af.

- Loop niet blootsvoets rond.
- Stel uw huid zo weinig mogelijk bloot.
- Vermijd sterke lichaamsgeurtjes (zweet, parfums).
- Bewaar uw kalmte wanneer u bijen of wespen op u ziet afkomen. Het is juist door bruuske bewegingen dat die beestjes pas echt agressief worden.

Geneesmiddelenallergie

In speciale omstandigheden kunnen geneesmiddelen bij heel wat mensen tot allergische reacties leiden. In dit verband verwijzen wij u graag naar de rubriek “ongewenste neveneffecten” op de bijsluiters die u bij elk geneesmiddel vindt.

Klachten

Een geneesmiddelenallergie kan zich bijvoorbeeld uiten in de vorm van typische huidreacties (rode vlekjes, jeuk, uitslag), astma- of migraineaanvallen en stoornissen in de algemene gezondheidstoestand, zoals pijnlijke ledematen, pijnlijke gewrichten of koorts.



De voornaamste opwekkers

Acetylsalicylzuur en natriumsalicylaat (de actieve bestanddelen in de meeste pijnstillers), penicilline en andere antibiotica, contrastmiddelen die in de radiografie worden gebruikt, koorts- en griepwerende middelen, sulfonamide, kalmeringsmiddelen, medicamenten op basis van kinine, kamille.

Preventie

1. Geen langdurig gebruik van geneesmiddelen zonder uw arts te raadplegen.
2. Breng uw arts onmiddellijk op de hoogte van zodra u een of ander geneesmiddel niet goed verdraagt of als er een reactie optreedt die u vreemd lijkt.
3. Neem nooit een tweede keer een geneesmiddel waar u eerder al allergisch op reageerde! De reactie kan er namelijk alleen maar heviger door worden.

Fotoallergie / overgevoeligheid voor (zon)licht



Strikt genomen, bestaat er niet zoiets als een “zonneallergie”. Alleen, sommige mensen reageren wel bijzonder gevoelig op licht. Vandaar dat men in het algemeen spreekt van een overgevoeligheid voor (zon)licht, en niet echt van fotoallergie.

Klachten

UV-stralen kunnen leiden tot de vorming van blaasjes en van lichtrode bobbeltjes op de huid. Het zijn voornamelijk kinderen en pubers die er door getroffen worden, jongens vaker dan meisjes. In zware gevallen reageert de huid met de vorming van grotere vlekken, bovenop de al eerder genoemde blaasjes. Het gebeurt zelden dat er bijkomende klachten zijn of een allergische shock ontstaat.

Opwekkers

Er zijn stoffen die in combinatie met UV-stralen een wisselwerking met andere stoffen kunnen teweegbrengen: geneesmiddelen, zoals antibiotica of de pil (anticonceptie), etherische oliën, zoals de bergamotolie die in Earl Grey thee terug te vinden is, parfums en cosmetica, producten die aan wasmid-

delen worden toegevoegd voor een schitterende kleurenwas, zoetstoffen in dieetproducten (zoals limonades), planten waar de huid bij het zonnebaden mee in aanraking kan komen, zoals wolvenpoot, dispersiemiddelen en vetstoffen in zonnebrandolie, enz. Wie overgevoelig is voor (zon)licht dient dan ook langzaam en stapsgewijs aan de zon te wennen en bewuste stoffen te vermijden.

Reacties van de huid op (felle) kou

Net als licht kan ook kou (zwemmers, opgepast voor koud water!) tot allergische reacties met gelijkaardige klachten leiden. De reden hiervoor is dat de huid zich instinctief verweert tegen al te plotse temperatuurschommelingen.

Atopische dermatitis / endogeen eczeem



Als je aan atopische dermatitis lijdt, gaat je huid buitengewoon overgevoelig reageren op normale prikkels uit je dagdagelijkse omgeving. Meestal begint deze huidreactie zich al af te tekenen bij zuigelingen, met de zogenaamde melkschurft of dauwworm (impetigo). Maar met de jaren gaat de huid zich verder verweren door de vorming van roodachtige bobbeltjes, uitdroging van de huid, blaasjes of knobbelachtige verdikkingen, vooral dan aan de binnenkant van de elleboog en in de knieholte, wat doorgaans gepaard gaat met een uiterst kwellende jeuk die vaak zo pijnlijk is dat je jezelf tot bloedens toe gaat krabben.

Opwekkers

Het is nog altijd gissen naar de precieze oorzaak van atopische dermatitis. Het mag dan wel niet echt om een allergie in de strikte zin van het woord gaan, toch wordt deze aandoening gekenmerkt door de typische symptomen die bij een allergie optreden, zoals hooikoorts, het feit van

bepaalde voedingsmiddelen niet te verdragen of zelfs allergische astma. Als mogelijke factoren die tot een atopische dermatitis kunnen leiden, zijn er sommige voedingsmiddelen, zoals melk en kippeneieren, maar ook stuifmeel (pollen), huisstof of schilfers van dierenvel. Ook stoffen die de huid irriteren, zoals wol, zeep, wasmiddelen en andere wasverzachters kunnen atopische dermatitis met zich meebrengen. Deze vorm van allergie kan trouwens ook de kop opsteken als je om een of andere reden psychisch onder druk staat (stress). Maar er is nog een factor die hier een rol kan bij spelen: overerving of erfelijkheid. Het risico op atopische dermatitis is namelijk bijzonder groot wanneer ook je ouders of broers en zussen al aan een of andere allergie lijden.

Preventie

- Kleding of beddengoed van wol van dierlijke oorsprong zijn uit den boze.
- Draag enkel zachte, weke stoffen op de blote huid.
- Gebruik geen wasverzachters.
- Gebruik enkel zachte producten om de huid te verzorgen of te reinigen, 't is te zeggen producten waardoor de huid niet gaat uitdrogen.
- Ook huisdieren zijn taboe.
- Maak in de mate van het mogelijke komaf met huismijt (cf. pagina 10)
- Vooral bij baby's en kindjes: houd hun vingernageltjes altijd kort, of bescherm ze desnoods met zo'n speciaal handschoentje, zodat ze zich niet tot bloedens toe zouden krabben.

(Voorbeelden van) voedingsmiddelen die je maar beter kunt “mijden”:
te veel zout, pikante kruiden, vet, noten en eetwaren op basis van noten, zoete eetwaren en suikerrijke drankjes, aangezuurde producten zoals fruit, tomaten, ketchup, spinazie, enz.

(Voorbeelden van) voedingsmiddelen die je “gerust mag hebben”:
zoete vruchten (bananen, peren, zoete appels), drop, koud geperste plantaardige olie, boter op basis van zure room, niet te veel melk, thee, plat water.

Behandeling

De medische behandeling van atopische dermatitis omvat de combinatie van verschillende maatregelen:

- de patiënt dient te vermijden van in aanraking te komen met alles wat schadelijk voor hem kan zijn, dient af te zien van voedingsmiddelen die hij niet goed “verdraagt” (uitsluitingsdieet) en van andere stoffen in zijn directe omgeving die hem niet goed bekomen;
- bovenop dit soort behandeling kan de patiënt ook altijd afdoende geneesmiddelen toegediend krijgen om de jeuk en de huidontsteking tegen te gaan, dan wel te verzachten.

HULPMIDDELEN BIJ ALLERGIE

Een tijdige preventie en een afdoende geneesmiddelentherapie vormen de sleutelbegrippen bij de behandeling van allergische ziekten en aandoeningen.

En, waar het bij een goede preventie vooral op aan komt, is om degelijk en volledig geïnformeerd te zijn – niet alleen voor alledaagse dingen, maar ook voor op reis.

Geneesmiddelentherapie

Door de forse toename van het aantal allergische ziektebeelden wordt er ook volop gezocht naar middelen om de kwaliteit van de geneesmiddelentherapie op dit vlak te verbeteren. Vandaag de dag vertonen moderne antiallergica dan ook een werking die beduidend meer verschillende allergieën bestrijdt, zonder dat ze de patiënt evenwel meer moeite zouden kosten.

Hardnekkige allergieën:

Loratadine en Cetirizine zijn twee geneesmiddelen die perfect beantwoorden aan al de eisen die vandaag de dag aan de moderne medicatie ter behandeling van allergieën worden gesteld.

Doeltreffende werking:

Loratadine en Cetirizine zorgen niet alleen voor een onderdrukking van de symptomen die respectievelijk optreden bij hooikoorts en niet seizoensgebonden allergische rhinitis, zoals niezen, loopneus, jeuk in de neus, jeuk en branderig gevoel in de ogen, maar ook voor verzachting van allergische huidreacties, zoals jeuk, rode vlekken en knobbeltjes op de huid.

Ze zijn ook makkelijk te gebruiken:

- ze moeten maar 1 x per dag worden ingenomen
- ze werken snel in, al na zo'n 20 minuten
- ze hoeven niet per se tijdens de maaltijden te worden ingenomen
- er zijn tot dusver geen wisselwerkingen met andere geneesmiddelen gekend
- ze blijven lang – meer dan 24 uur - effect hebben.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat Loratadine en Cetirizine de levenskwaliteit van mensen met een allergie gevoelig verbeteren.

Vraag hieromtrent gerust raad aan uw arts of apotheker.

Allergieën en reizen

Tips voor wie allergisch is voor pollen en op reis wil...

Voor mensen die allergisch zijn voor pollen is het een hele opluchting om ergens een “pollenvrije” vakantiebestemming te vinden. Nu, die zijn er echt wel, maar je moet dan wel precies weten door welke soort pollen je allergie veroorzaakt wordt en in welke landen je die aantreft.

“Pollenvrije” bestemmingen:

in volle zee heerst heel het jaar door een pollenvrij klimaat. Als je voor een cruise kiest, hoef je dus enkel in de kustwateren rekening te houden met een zwakke pollenconcentratie.

“Pollenarme” bestemmingen:

op eilanden die ver van het vasteland liggen, heb je vrijwel geen last van pollen. Eilanden die iets dichterbij de kust liggen, krijgen enkel bij aflandige wind het bezoek van stuifmeel en worden daarom als pollenarm bestempeld. Hetzelfde geldt in feite voor kuststreken, waar de lucht voor een groot stuk

zuiver wordt gehouden door de zeewind die daar in principe altijd hangt. Het hooggebergte, 't is te zeggen vanaf 2.000 meter, wordt in het beste geval amper twee weken per jaar door graspollen belegerd. In februari en maart gaat het om pollen die afkomstig zijn van de taxus, en in juni is het de beurt aan het stuifmeel van de els. Vanaf eind juni is het Alpengebied zo goed als pollenvrij.

Voor alle andere favoriete vakantiebestemmingen in Europa, kan de situatie als volgt worden samengevat.

In de maand maart vertoeven de pollen van de berk in Zuid-Europa en in april trekken ze naar Centraal-Europa. In Noord-Europa en in het gebergte staan de berken in de maand mei in bloei. In het zuidwesten van Europa, het zuiden van de regio aan de Middellandse Zee en op de Canarische Eilanden vind je geen berken.

Van januari tot eind februari passeren de pollen van de hazelaar en de els in de Pyreneeën, Noord-Spanje, de Balkan en Turkije. Van eind januari tot maart trekken ze naar Centraal-Europa en van maart tot eind april houden ze halt in Noord-Europa.

In juli staat de (gemene) alsem in Zuid-Europa in bloei en in augustus is dat het geval in Centraal-Europa.

De pollen van granen en grassen vertoeven van april tot juni in de landen aan de Middellandse Zee, van half mei tot half juni in Centraal-Europa en van juni tot juli in Noord-Europa.

Het stuifmeel van de cipres hangt vanaf half maart in Italië, Zuid-Frankrijk en aan de Spaanse kusten in de lucht.

WOORDENLIJST

Allergeen

stof die een allergie kan veroorzaken

Allergie

buitensporige reactie van het lichaam op sommige vreemde stoffen, die in feite onschuldig zijn, maar die door het immuunsysteem als gevaarlijk worden ingeschat

(Allergie)deficiëntie

het systematisch vermijden van stoffen die allergieën veroorzaken

Allergoloog

arts/specialist voor allergische aandoeningen en ziekten

Anafylaxie of overgevoeligheid

zware allergische reactie die zelfs levensbedreigend kan zijn wanneer ze evolueert naar een “anafylactische shock”

Antiallergica

geneesmiddelen tegen allergieën

Antigen

substanties van buiten het lichaam waartegen het immuunsysteem afweerstoffen (antilichamen) aanmaakt

Antihistaminica

geneesmiddelen om allergische reacties te milderen, dan wel te voorkomen

Antilichamen

afweerstoffen die door ons lichaam worden aangemaakt tegen substanties van buiten het lichaam

Atopie

aangeboren of erfelijke vatbaarheid voor allergieën

Blaasje

typisch huidverschijnsel bij allergie (zoals na aanraking van een brandnetel)

Bloedproeven

in het kader van de diagnose van een allergie wordt het bloed onderzocht op bestaande antilichamen

Dermatitis

zware ontsteking van de huid

Eczeem

fenomeen dat gekenmerkt wordt door uitdroging van de huid die gepaard gaat met hevige jeuk

Endogeen

substantie die in het lichaam zelf ontstaan is en dus niet van buitenaf werd aangevoerd

Histamine

boodschapper of “messengerstof” die eigen is aan het menselijke lichaam en die bij een allergische reactie wordt vrij gemaakt

Huidtests

omvatten, onder andere, epidermale, intracutane, prik-, wrijvings- en andere scratchtests. Bij dit soort allergietests wordt het allergeen ofwel op de huid aangebracht, ofwel onderhuids in het lichaam ingebracht om na te gaan hoe het lichaam op dat allergeen reageert.

Hyposensibilisatie

een lange en moeizame behandelingsmethode die tot doel heeft het immuunsysteem minder gevoelig te maken voor stoffen die allergieën veroorzaken. De patiënt krijgt daarbij een onderhuidse inspuiting met sterk verdunde of afgezwakte allergenen. Doorgaans treedt er een gewenning op en wordt de allergie merkkelijk beter.

Immuuncel

afweercel die bijvoorbeeld histamine bevat en die medeverantwoordelijk is voor de allergische reactie

Papel

kleine, lichte verhevenheid op de huid (knobbeltje)

Provocatietest

test waarbij het lichaam wordt blootgesteld aan een reeks stoffen waarvan vermoed wordt dat ze allergieën veroorzaken. Al naargelang het lichaam binnen de kortste keren met klachten reageert, kunnen de allergenen worden bevestigd (geïdentificeerd) dan wel uitgesloten.

Uitsluitingsdieet

door systematisch bepaalde voedingsmiddelen te schrappen, tracht men te achterhalen over welke vorm van allergie het precies gaat

KALENDER MET EEN OVERZICHT VAN DE STUIFMEELCONCENTRATIES

De pollenkalender



	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
● zwakke tot matige stuifmeelconcentratie												
● matige tot hoge stuifmeelconcentratie												
esdoorn			●	●	●	●						
zuring				●	●	●	●	●	●			
alsem							●	●	●	●		
berk			●	●	●	●						
brandnetel					●	●	●	●	●	●		
beuk				●	●	●						
tamme kastanje						●	●	●				
taxus			●	●	●	●						
eik			●	●	●	●						
els		●	●	●	●							
es				●	●							
spar					●	●						
sering				●	●							
madeliefje						●	●	●	●	●		
gerst					●	●	●					
gewone haver					●	●	●	●	●			
guldenroede							●	●	●			
grassen				●	●	●	●	●	●	●		
haver					●	●	●	●	●			
haagbeuk			●	●	●							
hazelaar		●	●	●								
vlier					●	●	●					
honinggras					●	●	●	●	●			
hop							●	●				
kamgras					●	●	●	●	●			

	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
● zwakke tot matige stuifmeelconcentratie												
● matige tot hoge stuifmeelconcentratie												
pijnboom				●	●	●	●	●				
dactylus / hazenpoot					●	●		●				
coniferen			●	●	●	●	●	●				
composieten				●	●	●	●	●	●			
doddengras					●	●	●	●	●			
linde						●	●	●				
raaigras / valse rogge					●	●	●	●				
paardenbloem				●	●	●	●	●				
maïs						●	●	●				
populier			●	●								
plataan				●	●							
koolzaad				●	●	●	●	●				
acacia				●	●	●	●					
rogge					●	●	●					
rietgras					●	●	●	●				
paardenkastanje				●	●	●						
reukgras				●	●	●	●	●	●			
zwenkgras					●	●	●	●	●			
zegge				●	●	●	●	●				
spitse weegbree					●	●	●	●	●			
bosgras						●	●	●	●			
zilver spar					●	●						
dravik					●	●	●	●	●			
iep	●	●	●	●	●							
walnoot					●							
weegbree				●	●	●	●	●	●			
wilg			●	●	●							
tarwe						●	●					
vossenstaart				●	●	●	●	●	●			
beemdgras					●	●	●	●				

DE KRUISALLERGIEËN DIE HET VAAKST VOORKOMEN

Combinaties van pollens met eetwaren	esdoorn	alsem	berk	beuk	eik	els	es	grassen	hazelaar	kruiden	populier	kornijn	rogge	huisstof	echt rubber
steenvruchten / pitvruchten			●	●	●		●				●				
vers fruit	●		●			●			●			●			●
wortelen		●	●	●	●	●	●		●	●	●				
selderij	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●				
tomaten	●	●	●			●		●	●						
hazelnoten			●	●	●	●	●		●		●				
pinda's / olienootjes			●					●	●						
peulvruchten								●							
sojaproducten			●					●					●		
kruiden / specerijen		●								●					
aardappelen			●					●					●		
groenten										●					
pepermunt										●					
kamille		●													
schaaldieren														●	
graanproducten								●					●		



Sandoz nv
Telecom Gardens
Medialaan 40 - B-1800 Vilvoorde
Tel.: +32 2 722 97 97 - Fax: +32 2 722 97 90
www.sandoz.be

a Novartis company

Deze informatie
wordt u aangeboden door



A healthy decision

Sandoz nv
Telecom Gardens
Medialaan 40 - B-1800 Vilvoorde
Tel.: +32 2 722 97 97 - Fax: +32 2 722 97 90
www.sandoz.be

a Novartis company