

HOOIKOORTS

Med-Raad BV weet raad.

Hooikoorts – aan het werk!

Het voorjaar betekent dat knoppen van bloemen en bomen open gaan. Voor veel mensen betekent het ook dat de neus dicht gaat. Heel veel mensen hebben last van seizoensgebonden allergieën. Dit betekent voor hen niezen, rode ogen, een verstopte neus, een loopneus en andere ellende. Dit wordt veroorzaakt door hooikoorts (seizoensgebonden allergische rhinitis). Voordat u kiest voor plastic bloemen, er zijn simpele dingen om de last te verminderen.

HERKENNING VAN DE KLACHTEN

Bij last van een verstopte neus, een loopneus, tranende of branderige ogen tussen januari en juni is het goed mogelijk dat u allergisch bent voor pollen. Voor wat? Het stuifmeel van bloeiende bomen, grassen, bloemen en onkruid wordt pollen genoemd. Vaak merkt u dat voor de specifieke pollen waar u allergisch voor bent, dat zodra de bloei van die plant/boom over is uw klachten verdwijnen.

WAT IS HET?

Hooikoorts is een onderdeel van de aandoening die seizoensgebonden allergische rhinitis wordt genoemd.

Door microscopisch kleine deeltjes (de pollen) in de lucht worden bij hooikoorts de slijmvliezen geprikkeld. Door deze prikkeling komen er in de slijmvliezen stoffen vrij die de doorgankelijkheid van de bloedvaten beïnvloeden en die de zenuwen prikkelen. Er ontstaan een grotere vochtafscheiding, jeuk en niezen.

Hooikoorts kan heel hinderlijk zijn. Het is meestal niet ernstig, maar het heeft grote invloed op het welbevinden van iemand. Meestal is het wel zo dat de klachten in de loop van de tientallen jaren verminderen.



Met Raad ...

REDUCEER DE BLOOTSTELLING AAN POLLEN

Er zijn een aantal simpele dingen die u kunt doen, om de blootstelling aan stoffen die uw allergie aanwakkeren te verminderen.

- Blijf binnen. Op droge en winderige dagen zweven er meer pollen door de lucht. De beste tijd om naar buiten te gaan is na een goede regenbui; hierdoor bevat de lucht minder pollen.
- Ga niet uw gazon maaien of in de tuin werken. Bij deze activiteiten komen juist pollen in de lucht.
- Ga in deze periode ook niet picknicken of kamperen.
- Trek kleren die u buiten aan had uit. Soms helpt een douche nemen om de pollen van uw huid en uit uw haar te krijgen.
- Hang geen was te drogen buiten. De pollen kleven dan aan uw schone wasgoed.
- Ga vooral 's morgens naar buiten of lucht uw kamers in de ochtend omdat 's middags de concentratie pollen vaak hoger is.
- Stop met roken! Prikkelende stoffen zoals tabaksrook, verf, parfum, chloor en haarlak kunnen de klachten doen verergeren.
- Plan uw vakantie in een pollenvrij seizoen of daar waar maar weinig pollen voorkomen.

