

Pollenallergie



Pollen (stufmeel) van grassen, kruiden en bomen komen elk op een bepaald moment van het jaar voor in de lucht, namelijk tijdens de bloeiperiode van de plantensoort waarvan ze afkomstig zijn. Deze allergie is dus seizoensgebonden. Vooral tijdens

warme, droge en winderige dagen zijn er veel pollen in de lucht. Graspollen komen voornamelijk voor van eind april tot midden juli, boompollen van eind februari tot midden april en kruidenpollen van midden juli tot midden september.

Ook schimmels die op planten groeien, kunnen door de verspreiding van sporen in de lucht allergische klachten uitlokken, vooral in de zomermaanden.

Tips

- ✓ Hou rekening met de hooikoortsberichten op radio of tv.
- ✓ Hou in het pollenseizoen tijdens droge, zonnige, winderige dagen de ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten.
- ✓ Hou de slaapkamervensters dicht. Open ze alleen 's morgens vroeg als de dauw de pollen heeft neergeslagen, op regendagen of als de kamer aan de windvrije zijde van de woning ligt.
- ✓ Neem na het buiten spelen en voor het slapengaan een douche en was ook je haar om alle pollen weg te spoelen.
- ✓ Bescherm je ogen buiten met een (zonne)bril.
- ✓ Hou in de wagen best de ramen gesloten. Eventueel kan je in de auto pollenfilters op de luchtcirculatie laten plaatsen.
- ✓ Vakantietip: aan zee zijn er minder pollen.
- ✓ Laat tijdens het pollenseizoen je kleren niet buiten drogen.

Bronnen

De Braeckelee N., Gevaert P.
De allergiesurvivalgids. Abimo uitgeverij

www.uzgent.be > Allergienetwerk

Neveland Graphics ocha-so 336558 Augustus 2016 WZ AS v.u.: Eric Morier, afgevaardigd bestuurder UZ Gent, De Pintelaan 185, 9000 Gent

Kinderziekenhuis Prinses Elisabeth
Secretariaat Kinderlongziekten
Tel. 09 332 24 64

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.



UZ Gent

Postadres

De Pintelaan 185

Toegang



C. Heymanslaan


B 9000 Gent

T: +32 (0)9 332 21 11

info@uzgent.be

www.uzgent.be

volg ons op  

 man, vrouw en kind
Universitair Ziekenhuis Gent



Preventie bij luchtwegallergie

Preventie bij luchtwegallergie

Bij de behandeling van een allergie is het van groot belang om contact te vermijden met de allergenen waar je gevoelig aan bent. Algemeen ga je best irriterende prikkels (sprays, detergents, ...) en vooral sigarettenrook uit de weg. Zelf roken, maar ook passief roken (verblijf in een ruimte waar gerookt wordt) is absoluut te mijden. Dergelijke prikkels veroorzaken immers meer astmaklachten.

Hieronder vind je specifieke tips voor verschillende vormen van allergie.

Huisstofmijtallergie



Huisstofmijten zijn kleine insecten die met het blote oog niet zichtbaar zijn. Ze houden van warmte en vochtigheid en voeden zich voornamelijk met menselijke huidschilfers. Het is niet mogelijk om een huis volledig huisstofmijtvrij te maken.

Maar er zijn wel richtlijnen om het

aantal huisstofmijten drastisch te verminderen en zo de kans op een allergische reactie (astma-aanval, oogontsteking, neusverstopping, ...) in belangrijke mate te voorkomen.

Omdat mensen ongeveer een derde van de dag, en kinderen soms de helft van de dag, in de slaapkamer doorbrengen is het heel belangrijk om deze ruimte te zuiveren. Natuurlijk moet je ook in de rest van het huis een aantal maatregelen nemen.

Tips

- ✓ Verlucht het huis goed, elke dag en liefst rond de middag (dan is de lucht droger).
- ✓ Vervang tapijt en matten door gladde vloerbekleding zoals tegels, parket, linoleum, laminaat.
- ✓ Kies niet voor gestoffeerde meubels zoals zetels of stoelen met gevoerde zittingen.
- ✓ Hang goed wasbare, synthetische gordijnen en was ze om de zes maanden.
- ✓ Neem stof zoveel mogelijk af met een dweil of vochtige doek. Een gewone stofzuiger zuigt het vuil wel op, maar blaast aan de achterzijde weer kleine stofdeeltjes zoals mijtallergenen uit. Hierdoor blijven die kleine deeltjes gemiddeld een uur in de lucht zweven en kunnen ze ingeademd worden. Een stofzuiger met een HEPA-filter heeft dit probleem niet.
- ✓ Voorkom vochtophoping door een goede ventilatie en een gelijkmatige verwarming van het huis. Probeer de luchtvochtigheid in huis in de herfst en de winter zo laag mogelijk te houden (best een relatieve vochtigheid onder 55%). Gebruik geen luchtbevochtigers.
- ✓ Droog de was bij voorkeur buiten of in de droogtrommel. Was in huis laten drogen, verhoogt de luchtvochtigheid.
- ✓ Plaats voorwerpen die stof aantrekken (pluchen speelgoed, boeken, computers, spelconsoles, tv, droogbloemen) in een afgesloten kast en zeker niet in de slaapkamer.
- ✓ Hang in de slaapkamer geen kaders aan de muur. Neem posters maandelijks van de muur voor reiniging.
- ✓ Kleed je aan en uit buiten je slaapkamer, bijvoorbeeld in de badkamer.
- ✓ Berg kleding op in een gesloten kast. Zet geen linnenmand in de slaapkamer.
- ✓ Verwarm je slaapkamer niet hoger dan 18°C.
- ✓ Laat het bed de hele dag open liggen zodat het goed kan verluchten.
- ✓ Was de lakens van je bed wekelijks op 60°C.
- ✓ Vervang een wollen of donzen dekbed of kussen door een synthetisch of katoenen exemplaar.
- ✓ Er bestaan speciale mijtondoorlaatbare hoezen voor je matras, dekbed en kussen. Kies voor volledig gesloten hoezen.

- ✓ Een hemelbed is geen goed idee, een waterbed kan wel.
- ✓ Kies slechts één synthetische, goed wasbare knuffel voor in de slaapkamer. Was deze regelmatig op 60°C of laat hem om de maand 24 uur in de diepvries doorbrengen gevolgd door een wasbeurt op 30°C.
- ✓ Vakantietip: in de bergen (boven 1500 meter) zijn er geen huisstofmijten.

Allergie voor dieren



Dieren kunnen allergie veroorzaken door hun speeksel, huidschilfers, haren of veren. Het is dus lang niet alleen het aanraken van een dier dat allergie veroorzaakt. De allergenen komen ook voor op kleding, meubels en op de vloer: door beweging komen

ze in de lucht en geven ze je last. De meest beruchte allergieverwekkers zijn de kat, het konijn, het Guinees biggetje, de hamster en de hond. Ook paarden, papegaaien en duiven kunnen allergie verwekken.

Tips

- ✓ Er zit niets anders op dan het dier waar je allergisch voor bent weg te brengen. Je moet wel weten dat je allergieklachten niet onmiddellijk zullen verdwijnen. Dat heeft tijd nodig omdat de allergenen (vooral kattenepitheel) nog lang na het verwijderen van het huisdier aanwezig blijven.
- ✓ Het dier alleen in een bepaalde ruimte (bv. de garage) houden heeft geen zin omdat de minste aanraking of nabijheid je al last kan geven.
- ✓ Als toch wordt besloten het huisdier te houden, laat het dan zeker niet in de slaapkamer, laat het regelmatig borstelen en was je handen na ieder contact met het huisdier.
- ✓ Vermijd ook elders, bv. als je ergens op bezoek bent, contact met dieren.