

Pollenallergie

Pollen (stuifmeel) 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. Pollenallergie 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 allergische klachten uitlokken door de verspreiding van sporen in de lucht, vooral in de zomermaanden.

Tips

- ▲ Hou rekening met de hooikoortsberichten op radio of tv.
- ▲ Hou in het pollenseizoen de ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten tijdens droge, zonnige, winderige dagen.
- ▲ 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 een douche nadat u hebt buiten gespeeld en voordat u gaat slapen. Was ook uw haar om alle pollen weg te spoelen.
- ▲ Bescherm uw ogen buiten met een (zonne)bril.
- ▲ Hou in de wagen de ramen het best gesloten. Eventueel kunt u in de auto pollenfilters op de luchtcirculatie laten plaatsen.
- ▲ Vakantietip: Aan zee zijn er minder pollen.
- ▲ Laat tijdens het pollenseizoen uw kleren niet buiten drogen.

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 388558 – November 2020 – versie 1

Long- en infectieziekten en aangeboren immuunstoornissen kinderen

Secretariaat: T +32 (0)9 332 35 81

Allergienetwerk

T +32 (0)9 332 67 08
(maandag tot vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur
en van 13.30 tot 15.30 uur)
allergie@uzgent.be

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

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



PREVENTIE BIJ LUCHTWEG- ALLERGIE

PREVENTIE BIJ LUCHTWEGALLERGIE

Bij de behandeling van een allergie is het van groot belang om contact te vermijden met de allergenen waar u gevoelig aan bent. Algemeen gaat u het best irriterende prikkels zoals sprays, detergenten enz. en vooral sigarettenrook uit de weg. Zelf roken, maar ook passief roken (in een ruimte zitten waar iemand rookt) is absoluut te mijden. Dergelijke prikkels veroorzaken immers meer astmaklachten.

Hieronder vindt u specifieke tips voor verschillende vormen van allergie.

Huisstofmijtallergie

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

Er zijn echter wel richtlijnen om het aantal huisstofmijten drastisch te verminderen en zo de kans op een allergische reactie zoals een astma-aanval, oogontsteking, neusverstopping enz. 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 die ruimte te optimaal te houden. Natuurlijk moet u ook in de rest van het huis een aantal maatregelen nemen.

Tips

- ▲ Verlucht het huis elke dag en liefst rond de middag, want dan is de lucht droger.
- ▲ Vervang tapijt 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. Daardoor blijven die kleine deeltjes gemiddeld een uur in de lucht zweven en kan iemand ze inademen. Een stofzuiger met een HEPA-filter heeft dat probleem niet.
- ▲ Voorkom vochtophoping door uw huis goed te ventileren en gelijkmatig te verwarmen. 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. De 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 om ze schoon te maken.
- ▲ Kleed u niet aan en uit in de slaapkamer, maar bijvoorbeeld in de badkamer.
- ▲ Berg kleding op in een gesloten kast. Zet geen linnenmand in de slaapkamer.
- ▲ Verwarm de slaapkamer niet hoger dan 18°C.
- ▲ Laat het bed de hele dag open liggen zodat het goed kan verluchten.
- ▲ Was de lakens van uw bed wekelijks op 60°C.
- ▲ Vervang een wollen of donzen dekbed of kussen door een synthetisch of katoenen exemplaar.
- ▲ Er bestaan speciale niet-doorlaatbare hoezen tegen mijten voor uw 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 die regelmatig op 60°C of stop hem om de maand 24 uur in de diepvries 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 een dier aanraken dat allergie veroorzaakt. De allergenen komen ook voor op kleding, meubels en op de vloer: door beweging komen ze in de lucht en bezorgen ze u last. De meest beruchte allergieverwekkers zijn katten, konijnen, cavia's, hamsters en honden. Ook paarden, papegaaien en duiven kunnen allergie opwekken.

Tips

- ▲ Er zit niets anders op dan het dier waar u allergisch voor bent weg te brengen. Uw allergieklachten verdwijnen daarna echter niet onmiddellijk. Dat heeft tijd nodig omdat de allergenen (vooral kattenepitheel) nog lang aanwezig blijven nadat het huisdier weg is.
- ▲ Het dier alleen in een bepaalde ruimte (bv. de garage) houden heeft geen zin omdat de minste aanraking of nabijheid u 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 uw handen na ieder contact met het huisdier.
- ▲ Vermijd ook elders contact met dieren, bv. als u ergens op bezoek bent.