Allergische rhinitis (hooikoorts)

Wat is allergische rhinitis?
Allergische rhinitis is een ontsteking van het neusslijmvlies door een allergische reactie op bepaalde stoffen (allergenen). Het wordt ook wel **hooikoorts** genoemd als het door pollen (stuifmeel) in bepaalde seizoenen ontstaat. Bij een allergie reageert je immuunsysteem overdreven sterk op stoffen die normaal gesproken onschadelijk zijn. In plaats van deze te negeren, ziet je lichaam ze ten onrechte als gevaarlijk en komt het in actie met een allergische reactie. Allergische rhinitis komt erg vaak voor: naar schatting heeft ongeveer **10–15%** van de mensen in Europa er last van. Zowel kinderen als volwassenen kunnen het krijgen. De klachten lijken vaak op een gewone verkoudheid (loopneus, niezen enz.), maar het verschil is dat allergische rhinitis **niet** door een virus komt, maar door een allergie.

Oorzaken en prikkels (allergenen)
Allergische rhinitis ontstaat door contact met een stof waarvoor je allergisch bent. Die stof noemen we een **allergeen**. Veelvoorkomende allergenen die neusklachten geven zijn:

- **Pollen (stuifmeel)**: bijvoorbeeld van bomen, grassen en onkruid (dit veroorzaakt hooikoorts).
- **Huisstofmijt**: piepkleine mijten die in huisstof leven, vooral in beddengoed, matrassen en tapijt. Niet de mijt zelf, maar zijn uitwerpselen en eiwitten veroorzaken de allergie.
- **Huidschilfers van dieren**: met name van **huisdieren** zoals katten, honden, cavia's en paarden. Dit wordt ook wel *huisdierenallergie* genoemd (in feite ben je allergisch voor eiwitjes in huidschilfers, speeksel of urine van het dier).
- **Schimmelsporen**: afkomstig van schimmels, zowel binnen (bijv. in een vochtig huis) als buiten in de natuur.

Naast deze allergenen kunnen ook aspecifieke prikkels zoals **sigarettenrook, stof, parfum of kou** de klachten verergeren als je eenmaal een gevoelige neus hebt. Zulke prikkels zijn op zichzelf geen allergenen (je immuunsysteem reageert er niet specifiek op), maar ze irriteren wel de neus.

Seizoensgebonden vs. het hele jaar door
Afhankelijk van het allergeen kunnen je klachten in bepaalde periodes optreden of continu aanwezig zijn. Hooikoorts (pollenallergie) is *seizoensgebonden allergische rhinitis*: je hebt klachten in het pollenseizoen (voorjaar/zomer) wanneer die pollen in de lucht zijn. Bij **huisstofmijt-** of **huisdierenallergie** heb je vaak het **hele jaar door**, omdat je dagelijks met die allergenen in aanraking komt. Wel kunnen pollen in sommige regio's bijna het hele jaar aanwezig zijn en veel mensen zijn voor meerdere dingen allergisch, waardoor seizoenen kunnen overlappen. Ook worden de hooikoortsseizoenen steeds

langer door klimaatverandering. Meer hierover kunt u lezen in het interview met onze arts: https://nos.nl/collectie/13871/artikel/2562387-hooikoortsseizoen-vroeg-van-start-steeds-meer-mensen-hebben-klachten.

Waarom de één wel en de ander niet?
Of je allergisch wordt, hangt samen met je afweersysteem en erfelijkheid. Allergische aanleg (ook *atopie* genoemd) komt vaak in families voor. Als één of beide ouders het atopisch syndroom hebben (hooikoorts, astma of eczeem), is de kans groter dat jij ook een allergie ontwikkelt. Factoren zoals luchtvervuiling en veel blootstelling aan allergenen op jonge leeftijd kunnen ook meespelen.

Symptomen van allergische rhinitis
De voornaamste klachten van allergische rhinitis hebben te maken met de neus, maar vaak ook met de ogen en keel. Typische symptomen zijn:

- **Neus:** veelvuldig niezen, een loopneus (waterige afscheiding), een verstopte neus (moeilijk door de neus kunnen ademen) en jeuk of gekriebel in de neus. Je kunt ook een verminderd reukvermogen hebben door de verstopping. Kenmerkend is de “allergic salute”. De **allergic salute** is het opwaarts afvegen of wrijven van de neus met de hand om jeuk te verlichten of slijm te verwijderen.
- **Ogen**: vaak jeukende, tranende ogen; de ogen kunnen rood en gezwollen raken. Ook de huid rond de ogen kan geïrriteerd raken door het wrijven. Mensen kunnen wakker worden met dichte ogen door vocht en zwelling.
- **Keel en mond:** een kriebelende keel of jeuk achter in de mond/neus (*jeukend gehemelte*), soms ook jeukende oren. Dit kan zich uiten in regelmatig schrapen van de keel. Een droge kriebelhoest komt ook vaak voor, doordat irritatie in neus en keel kan doortrekken naar de luchtpijp.

Daarnaast kan er sprake zijn van **post-nasal drip**: hierbij loopt er voortdurend slijm vanuit de neus of bijholten naar de keel. Dit slijm wordt normaal gesproken ongemerkt weggeslikt, maar bij allergische rhinitis wordt er te veel geproduceerd en is het dikker van structuur. Dat geeft een constant brok- of slijmgevoel in de keel, regelmatig hoesten of keelschrapen, en soms een onaangename smaak of geur. Post-nasal drip kan ook bijdragen aan heesheid en een aanhoudend geïrriteerd gevoel in de keel, vooral ’s ochtends of ’s nachts.

Bij ernstige allergie kun je je algemeen ook ziek of moe voelen. Sommige mensen krijgen hoofdpijn, worden erg vermoeid, of slapen slecht door een verstopte neus. Daardoor kun je je overdag lusteloos of duizelig voelen en moeite hebben met concentratie.

Hoewel allergische rhinitis vooral de neus betreft (de bovenste luchtwegen), kunnen bij gevoeligheid ook de lagere luchtwegen meedoen. De allergische ontstekingsreactie kan zich uitbreiden naar de bronchiën (longen). Bij sommige mensen leidt hooikoorts dan tot **astma-achtige klachten**: benauwdheid, een piepende ademhaling (*wheezing*), druk op de borst of kortademigheid, vooral bij inspanning. Astma en hooikoorts gaan geregeld hand in hand. Heb je naast neusklachten ook dergelijke benauwdheidsklachten, bespreek dit met je arts.

Kruisallergie (kruisreactiviteit):
Wist je dat een pollenallergie kan leiden tot jeuk in de mond bij het eten van bepaalde vruchten of noten? Dit heet het *orale-allergiesyndroom (OAS)*. Het komt doordat de eiwitten in sommige rauwe groenten/fruit lijken op pollen, waardoor het immuunsysteem ook daarop reageert. Bijvoorbeeld: mensen met berkenpollen-allergie krijgen vaak jeuk of een prikkelend gevoel in de mond als ze een rauwe appel, peer, hazelnoot of wortel eten. Dit kan vervelend zijn, maar is meestal onschuldig. Een andere (minder bekende) kruisreactie is die tussen huisstofmijt en schaaldieren: het eiwit tropomyosine in huisstofmijten lijkt op dat in garnalen en krabben, waardoor iemand met huisstofmijtallergie soms ook daarop kan reageren. Kruisallergieën betekenen dus níét dat je er "ineens een nieuwe allergie bij" hebt, maar dat je bestaande allergie ook op vergelijkbare stoffen reageert. Bespreek het met je arts als je dit vermoedt.

Hoe wordt de diagnose gesteld?
Aan de hand van je **klachtenpatroon** kan de huisarts of specialist vaak al vermoeden dat het om allergische rhinitis gaat. Typische klachten (zoals niezen bij het opmaken van het bed of bij het naar buiten gaan in de lente) geven een sterk vermoeden. Soms houdt men met *niet-allergische* oorzaken rekening, want niet alle neusklachten zijn een allergie. Uiteindelijk kan een **allergietest** uitsluitsel geven *waar* je precies allergisch voor bent. De arts kan zo'n test aanvragen of uitvoeren: dit is meestal een **huidpriktest** (priktest op de arm met druppels van verschillende allergenen) of een **bloedonderzoek** op allergieën. Bij Allergie Centra Nederland kiezen wij voor de huidpriktest met 10 stoffen. Bij de priktest brengt men druppeltjes van bijvoorbeeld boom- of graspollen, huisstofmijt, kattenharen etc. op de huid en prikt dat oppervlakkig in. Als er na ~15 minuten een rood bultje ontstaat op de plek van een allergeen, duidt dat op een allergie. Met bloedonderzoek wordt gekeken of je IgE-antistoffen hebt tegen bepaalde allergenen in je bloed. Samen met het verhaal van je klachten kan de arts zo de diagnose bevestigen en jouw persoonlijke allergietriggers in kaart brengen.

(Als je deze folder krijgt, is de diagnose waarschijnlijk al gesteld. Je weet dan dus al dat je allergische rhinitis hebt en waarvoor je allergisch bent. Hieronder lees je wat je er aan kunt doen en wat te verwachten.)

Behandeling
Het belangrijkste uitgangspunt is: **vermijd** de stof(fen) waarvoor je allergisch bent zoveel mogelijk. Daarnaast zijn er **medicijnen** die de klachten onderdrukken of voorkomen. Sommige mensen komen ook voor **immunotherapie** in aanmerking om de allergie bij de bron aan te pakken. We lopen deze opties langs.

Allergenen vermijden (zelfzorg)
Probeer contact met de uitlokkende allergenen te verminderen. Natuurlijk kun je niet altijd *alles* vermijden, maar zelfs kleine maatregelen kunnen helpen om de blootstelling te verlagen en klachten te beperken. Enkele tips:

- **Pollen (hooikoorts):** houd op hoog-pollendagen zoveel mogelijk ramen en deuren dicht om stuifmeel buiten te houden. Ventileer bij voorkeur vroeg in de ochtend of na een regenbui (dan zijn er minder pollen in de lucht). Draag eventueel een zonnebril buiten om pollen uit je ogen te houden. Douche en was je haar voor het slapengaan als je overdag veel buiten bent geweest, zodat je geen pollen mee naar bed neemt.
- **Huisstofmijt:** zorg voor een schone, droog geventileerde slaapkamer. **Was** beddengoed regelmatig (het liefst elke week) op **60 °C** om mijten te doden. Spullen die niet in de wasmachine kunnen, kunnen in de vriezer worden gelegd. Verminder “stofnesten”: kies bij voorkeur voor gladde vloeren in plaats van tapijt, geen gordijnen, geen sierkussens, geen knuffels en neem stof af met een vochtige doek, en laat iemand anders stofzuigen (of gebruik een HEPA-filter stofzuiger) terwijl jij niet in de kamer bent.
- **Huisdieren:** als je allergisch bent voor dieren (bijv. katten of honden), vermijd contact zoveel mogelijk. Laat het huisdier in ieder geval niet in je slaapkamer of op stoffen meubels. Was je handen na het aaien. In ernstige gevallen kan het nodig zijn een andere eigenaar voor het huisdier te zoeken, bespreek dit dilemma met je arts; het weghalen van het dier is namelijk de meest effectieve maatregel bij een huisdierallergie. Onderzoek naar hypoallergene huisdieren heeft **nog geen** bewijs gevonden dat bepaalde rassen minder allergenen produceren; de hoeveelheid allergenen verschilt vooral per individueel dier, niet per ras.
- **Schimmels:** vermijd vocht en schimmel in huis. Zorg voor goede ventilatie, zeker in badkamer en keuken. Reinig eventuele schimmelplekken met chloor of schimmelreiniger.
- **Algemeen**: rook niet en vermijd rokerige omgevingen, want rook irriteert de neus en verergert allergieklachten. Ook sterke geuren (verf, parfum, reinigingsmiddelen) en grote temperatuurwisselingen kunnen de neus prikkelen. Probeer deze te mijden.

Let op met neussprays: veel mensen gebruiken bij neusklachten direct een vrij verkrijgbare neusspray die de neus doet openzetten (bijvoorbeeld met *xylometazoline*, bekend als Otrivin® e.d.). Deze werken snel tegen neusverstopping, maar **gebruik ze maximaal 5-7 dagen!** Langer gebruik leidt tot een *rebound*-effect: je neus zwelt juist weer op zodra het is uitgewerkt, waardoor je steeds opnieuw moet sprayen. Je kunt er als het ware *verslaafd* aan raken en je neusslijmvlies kan beschadigen. Gebruik deze druppels dus alleen kortdurend voor acute verlichting. Voor langdurige behandeling van een verstopte neus zijn de onderstaande medicijnen meer geschikt.

Medicijnen
Als vermijden van allergenen niet voldoende helpt of niet mogelijk is, kunnen medicijnen de klachten aanzienlijk verlichten. Er zijn grofweg twee benaderingen: medicijnen die *direct symptomen bestrijden* en medicijnen die *preventief* werken (voorkómen dat je klachten krijgt). Vaak wordt een combinatie gebruikt.

- **Antihistaminica:** antihistaminica blokkeren de werking van histamine, de stof die jeuk, niezen en een loopneus veroorzaakt. Ze werken snel (binnen 30 minuten), vooral tegen jeuk en niezen. Verkrijgbaar als tablet, neusspray of oogdruppels. Moderne varianten maken meestal niet slaperig. Gebruik ze naar behoefte of dagelijks tijdens het allergieseizoen.
- **Corticosteroïden neusspray:** dit is een ontstekingsremmende spray die de allergische reactie in het neusslijmvlies onderdrukt. Ze werkt vooral goed tegen een verstopte neus en vermindert bij dagelijks gebruik ook niezen en een loopneus. De spray werkt niet direct, meestal merk je pas na enkele dagen verbetering en moet **alleen gebruikt worden zolang dat nodig is**, bijvoorbeeld tijdens het allergieseizoen. Te lang of verkeerd gebruik kan het neusslijmvlies irriteren en neusbloedingen veroorzaken. Gebruik de spray daarom in overleg met je arts, volgens voorschrift, en spray altijd richting de buitenkant van het neusgat (niet naar het neustussenschot). Bij aanhoudende irritatie of bloedneusjes is het verstandig tijdelijk te stoppen of over te stappen op een ander middel.

Immunotherapie (desensibilisatie)
Waar de hierboven genoemde medicijnen de symptomen onderdrukken, is **immunotherapie** erop gericht de oorzaak van de allergie aan te pakken. Dit wordt ook wel desensibilisatie genoemd. Het idee is simpel: je lichaam langzaam laten wennen aan het allergeen zodat het na verloop van tijd niet meer als vijand wordt gezien. In de praktijk houdt dit in dat je gedurende lange tijd regelmatig een zeer kleine hoeveelheid krijgt toegediend van hetgeen waar je allergisch voor bent. Daardoor “leert” je immuunsysteem er normaal op te reageren zonder allergische reactie. Immunotherapie kan bijvoorbeeld worden gedaan via **injecties** (allergie-prik in de bovenarm, opbouwend schema) of via **smelttabletten/druppels** onder de tong (sublinguale immunotherapie) voor bepaalde allergenen. Dit gebeurt onder begeleiding van een arts. De behandeling duurt lang, meestal 3 tot 5 jaar, maar het doel is dat je na afloop langdurig minder klachten hebt en mogelijk helemaal geen medicijnen meer nodig hebt. Immunotherapie wordt vooral toegepast bij mensen met ernstige allergieën die jaar na jaar veel last hebben, of als je ondanks medicatie klachten blijft houden. Bespreek met je specialist of je hiervoor in aanmerking komt