

NHG-PATIËNTENFOLDER

Hooikoorts

Versiedatum: augustus 2008

Wat is het?

Hooikoorts is een vorm van allergie. Iemand met hooikoorts is overgevoelig voor bepaalde soorten stuifmeel van grassen, planten of bomen. Stuifmeelkorrels worden ook wel pollen genoemd. Zodra de ogen, neus, mond, keel of luchtpijp van iemand met hooikoorts in aanraking komen met het stuifmeel, raken de slijmvliezen geprikkeld. Dat kan veel klachten geven. De neus kan jeuken, waardoor u veel niest. U kunt ook last hebben van een verstopte neus of een 'loopneus'. Uw ogen kunnen jeuken, tranen of branderig aanvoelen. Uw keel kan droog en branderig zijn, waarbij u moet hoesten. Soms is er een kriebelhoest. Sommige mensen hebben een vol gevoel in hun hoofd. Ook een koortsig en moe gevoel kan het gevolg zijn.

Al deze klachten zijn niet altijd het gevolg van hooikoorts. U kunt ook allergisch zijn voor andere dingen, zoals katten of huisstofmijt.

De klachten treden op in de bloeitijd van grassen, planten en bomen. Bomen bloeien eerder dan grassen. Daarom krijgen mensen met een allergie voor boomstuifmeel al vroeg in het jaar (februari-maart) klachten, terwijl mensen met een allergie voor grasstuifmeel later in het jaar (mei-juni) last krijgen. Sommige mensen hebben het hele seizoen last van hooikoorts, anderen af en toe een dagje. Het stuifmeel verspreidt zich in de lucht, vooral op zonnige, winderige dagen. De hooikoorts kan dan erger worden. Activiteiten buitenshuis, zoals wandelen, fietsen en kamperen, kunnen dan veel klachten geven.

Waardoor komt het?

Elk mens vormt antistoffen tegen stuifmeel in zijn lichaam. Bij iemand met hooikoorts reageert het lichaam erg heftig zodra de slijmvliezen met het stuifmeel in aanraking komen. Er ontstaat een 'overdreven' afweerreactie, waardoor de slijmvliezen zwellen en meer slijm gaan produceren.

Het is niet bekend waarom sommige mensen allergisch zijn voor stuifmeel en anderen niet. In sommige families komt hooikoorts meer voor dan in andere. De aanleg voor hooikoorts is al bij de geboorte aanwezig, maar de klachten ontstaan pas in de loop der jaren. Na verloop van tijd nemen de klachten weer af. Hoe lang dat duurt, is niet te voorspellen.

Kan het kwaad?

Hooikoorts kan heel hinderlijk zijn, maar het kan geen kwaad. De klachten gaan altijd weer over zodra het stuifmeel uit de lucht verdwenen is.

Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt niets doen om hooikoorts te genezen. Wel kunt u proberen contact met stuifmeel zoveel mogelijk te vermijden.

- Houd er rekening mee dat vooral op zonnige en winderige dagen er veel stuifmeel in de lucht zit. Binnenshuis heeft u daar het minste last van. Gesloten ramen voorkomen dat het stuifmeel gemakkelijk binnenwaait
- Draag buiten een zonnebril.
- In het 'hooikoortsseizoen' kunt u via radio of teletekst volgen of de weersomstandigheden gunstig of ongunstig zijn voor hooikoortspatiënten.
- Aan zee en hoog in de bergen zit minder stuifmeel in de lucht dan in het binnenland. U kunt proberen hiermee rekening te houden bij de keuze van uw vakantiebestemming.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als u denkt dat u hooikoorts heeft en meer wilt weten over oorzaak en behandeling;
- als u wilt weten waarvoor u allergisch bent;
- als u hooikoorts heeft en ondanks voorzorgsmaatregelen toch klachten houdt.