

Je zal maar ziek worden van je huisdier, niezend en met rode, tranende ogen wakker worden door de huisstofmijt in je kussen. Of in een levensbedreigende shock komen na een insectenbeet. Wat te doen?

< TEKST ARNOUD KLUITERS | M.M.V. STIJN MOL, LONGARTS IN HET MÁXIMA MEDISCH CENTRUM EINDHOVEN | BEELD ISTOCK >

Huisdieren het zijn de huilschilfers die 't hem doen

Een allergie voor bijvoorbeeld katten en honden heeft niets te maken met hun haren. Boosdoeners zijn hun huilschilfers, en bij vogels de veren. Ook in de urine en het speeksel van een huisdier kunnen zich stoffen bevinden die een allergische reactie uitlokken (allergenen). Mensen die veel met dieren in aanraking komen, kunnen ook allergenen bij zich hebben.

De allergische reactie kan in eerste instantie nog beperkt blijven tot acute klachten, zoals niezen, jeuk in de neus en ogen, een loopneus en een piepende ademhaling. Uren later kan een allergische ontsteking ontstaan met chronische klachten tot gevolg: continu rode en geprikkelde ogen, een verstopte neus en overgevoelige luchtwegen. Ook kun je je futloos voelen en hoofdpijn, lichte spierpijn en last van eczeem hebben.

Wat te doen?

Als je het beestje niet de deur uit kunt doen, moet je veel maatregelen nemen om het contact met het allergeen te minimaliseren. Zoals gladde vloeren nemen, geen gestoffeerde meubels of gordijnen in huis hebben om het ophopen van huilschilfers tegen te gaan, en ook nog vaak stofzuigen, stof afnemen en altijd je handen wassen nadat je het huisdier hebt aangeraakt. Helpt dat niet, dan zul je toch een ander baasje voor het dier moeten zoeken (soms verdwijnen de klachten pas maanden daarna). Vraag bezoekers die

een huisdier hebben om schone kleding aan te trekken en neem vooraf medicijnen in om mogelijke klachten te voorkomen of – zodra je ze voelt opkomen – te onderdrukken.

Huisstofmijt poepjes die je inademt als stof

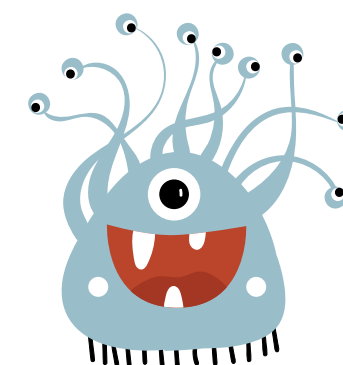
Slechts 0,1 tot 0,6 millimeter groot is de huis(stof)mijt. Het witte, spinachtige beestje eet huilschilfers van mens en dier. Het kruipt het liefst – vooral aan het einde van de zomer en begin van de herfst – rond op donkere, stoffige en vochtige plaatsen waar het zo'n 25 °C is. In matrassen, dekbedden en kussens bijvoorbeeld, maar ook in bekleding van meubilair, vloerbedekking en knuffelbeesten.

Alleen al in één bed vind je ruim een miljoen huisstofmijten. Daar laten ze hun uitwerpselen achter, die je als droge stofdeeltjes inademt. Ben je daar allergisch voor, dan krijg je tranende of jeukende ogen, een droge, branderige keel en word je snotterig. Slecht slapen, moeite met concentreren en astma-achtige klachten zoals kortademigheid kunnen ook het gevolg zijn. Wat eerst op een aanhoudende griep of verkoudheid lijkt, blijkt soms een huisstofmijtallergie.

Wat te doen?

Helemaal uitbannen kun je de mijt niet. Belangrijkste adviezen? Ventileer de woonruimtes goed (liefst dagelijks), houd de luchtvochtigheid zo laag mogelijk, gebruik allergeendichte matras- >

Alleen
al in één
bed vind
je ruim
een
miljoen
huisstof-
mijten.



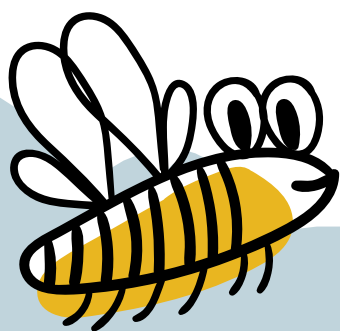
Hik
kan niet
niet tegen
mijn kat
(en nog 5 allergieveroorzakers)

en kussenhoezen en was het beddengoed weke-lijks op zestig graden. Toch klachten? Probeer ze direct te verlichten met medicijnen zoals neus-sprays. Helpt dit onvoldoende? Dan kan immu-notherapie (ook wel desensibilisatie genoemd) een uitkomst zijn: daarmee went je afweersys-tem langzaam aan de stof waarvoor je allergisch bent, waardoor het er op den duur niet meer zo overdreven op reageert.

Door de sterke toename van histamine in het lichaam kan er zelfs een levensbedreigende situatie ontstaan.

Insecten gif dat ziek maakt, soms levensbedreigend

Word je gestoken door bijvoorbeeld een wesp, bij, hommelt of daas, dan blijven de gevolgen ervan meestal beperkt tot een rood, jeukend of pijnlijk bultje. Dat is heel anders als je allergisch bent voor het binnendringende gif. Binnen een kwartier tot een paar uur kan er een forse zwelling ontstaan. Die zwelling kan lokaal zijn: je bent in bijvoorbeeld je linkerarm gestoken en de klachten beperken zich tot je linkerarm.



Ernstiger is het als je te maken krijgt met een systeemreactie. Dan kun je overal in je lichaam ernstige klachten krijgen. Je kunt door de sterke toename van histamine bijvoorbeeld duizelig worden, opzwellen, flauwvallen en je bloeddruk kan heel sterk dalen. Er kan zelfs een levensbedreigende situatie ontstaan: de zogeheten anafylactische shock, waarbij de symptomen trapsgewijs al binnen een paar minuten na de steek optreden.

Wat te doen?

Vermijd plaatsen met insecten, zoals afvalbakken. Gebruik geen parfum en draag geen kleurige kleding. Toch gestoken? Zuig of pomp de angel en het gif zo snel mogelijk uit en koel de huid met bijvoorbeeld een koude doek. Ook kan je arts je anti-histaminetabletten voorschrijven en een crème die de ontstekingsreactie tegengaat. Mensen met een risico op een anafylactische shock moeten altijd een injectiepen bij zich hebben om zichzelf na een steek direct adrenaline toe te kunnen dienen. Als je allergie dermate gevaarlijk is, kun je overigens ook in aanmerking komen voor immunotherapie.

Schimmels draden en sporen die je inademt of inslikt

Micro-organismen zoals schimmels hebben geen zonlicht nodig om te overleven. Sommige gedijen al bij temperaturen net boven het vriespunt. Ze hebben genoeg aan vochtige lucht en een beetje voeding. Je vindt schimmels dan ook in vochtige kelders, rondom ramen, in de badkamer en in matrassen, en zelfs buiten in rottend hout en op natte bladeren. Schimmels produceren schimmeldraden en sporen die je kunt inademen. Ben je daar allergisch voor, dan kun je het gevoel krijgen dat je constant of periodiek verkouden bent. Het is lastig te bepalen welke schimmel nu precies de veroorzaker van je klachten is; een huidtest moet dan uitsluitend geven. Ook het eten en drinken van voedsel en drank waarin (onzichtbare) schimmels zitten, kunnen tot een allergische reactie leiden. Tip is dan om een voedseldagboek bij te houden. Hierin noteer je waar, wanneer en na het eten van welk voedingsmiddel de klachten zijn ontstaan.

MARLOES COLLINS | 47

‘Ik houd mijn huis zo schoon mogelijk om een allergische reactie voor te zijn’

■ “Ik was een jaar of 14 toen de klachten begonnen. Ik was snottiger, had last van mijn keel, was altijd verkouden en mijn ogen waren dik. Lange tijd dacht ik dat ik hooikoorts had. Maar met de jaren werden de klachten heftiger. Vanaf het moment van opstaan tot het naar bed gaan, nam de allergie me in beslag. Zelfs het gehele jaar door en dat was gek. Want bij hooikoorts is dit nooit het geval. Dan duren de klachten namelijk maar een paar maanden per jaar, niet continu. Een krasjestest in het ziekenhuis gaf uiteindelijk uitsluitend, ik was toen 18. Ik bleek allergisch te zijn voor huisstofmijt. Sindsdien houd ik mijn leefomgeving zo schoon mogelijk, omdat ik zo min mogelijk afhankelijk wil zijn van onderdrukkende medicijnen. Stofzuigen laat ik zo veel mogelijk aan anderen over. Kleding die lang in de kast heeft gelegen, wordt gewassen. Ook mijn dekbed gaat iedere zes weken in de was. Zelfs de auto vergeet ik niet: niet alleen de bekleding wordt schoongehouden, maar ook de luchtfilters. Gelukkig is mijn allergie niet al te hevig. Door alert te zijn, kan ik vaak zonder medicijnen de dag door. Ik ga niet in een stoffige bus op reis. Boek ik een hotel, dan informeer ik vooraf of de vloeren glad zijn. Als dat kan neem ik mijn eigen kussen mee. Bij twijfel over wat de dag zal brengen, slik ik preventief een tabletje om de symptomen te onderdrukken. En overvalt de allergie me, dan heb ik altijd een tabletje paraat en probeer ik zo kort mogelijk op die plek te blijven.”

(Marloes is de stuwende kracht achter www.allergieplatform.nl)

Wat te doen?

Bestrijd schimmels in de woning! Ventileer, houd de luchtvochtigheid laag, verwijder beschimmeld behang, ga schimmelplekken te lijf met bleekwater. Kortom: vermijd ieder contact met schimmels – ook buiten. Bewaar voedingsmiddelen op de juiste manier (luchtdicht, gekoeld, etc). Medicijnen kunnen de klachten verminderen, en met immunotherapie kan een arts de natuurlijke afweer trachten te verbeteren.

Medicijnen praktisch ieder bestanddeel kan klachten geven

De waarschuwingen staat niet voor niets op iedere medicijnbijsluiter: sommige middelen

Sommige medicijnen geven vaker allergische reacties, zoals antibiotica en ontstekingsremmers.

kunnen bijwerkingen geven en je kunt er ook allergisch voor zijn. Het is niet altijd eenvoudig om die twee te onderscheiden, omdat de klachten elkaar overlappen. Als je verschillende medicijnen gebruikt, is het soms ook niet duidelijk welk medicijn ervoor verantwoordelijk is. Bekend is wel dat sommige medicijnen vaker allergische reacties met zich meebrengen, zoals antibiotica en ontstekingsremmers. En dan kan ook nog de hulpstof die in een medicijn is verwerkt een allergische reactie geven... Kortom, dat wordt een hele zoektocht. Maar dat heb je er wel voor over als de klachten ernstig zijn. Denk aan bloedingen, verwarring en lever schade. Gelukkig zijn de klachten ook vaak mild en krijg je alleen last van jeukende ogen, misselijkheid en pijn in je keel. >



Wat te doen?

Met een huidtest, bloedonderzoek of het bewust toedienen van een uitlokkend middel probeert een arts te achterhalen voor welk stofje je precies allergisch bent. Als je dat weet, weet je ook dat je geen medicijnen moet gebruiken waar dit stofje in zit en kun je kiezen voor een passend alternatief. Is dat er niet? Dan zal de dokter je een medicijn aanraden dat de ontstekingsreactie tegengaat en de symptomen bestrijdt.

Onder supervisie van een arts wordt soms ook geprobeerd om de patiënt (tijdelijk) ongevoelig te maken voor het medicijn. En is er sprake van een heel ernstige allergische reactie, dan krijg je een injectie met adrenaline om de reactie af te zwakken en zo je leven te redden.

Latex zijn het de eiwitten of de chemicaliën?

Latex is het plantensap van de rubberboom. Het bevat eiwitdeeltjes waarvan sommige een allergie kunnen veroorzaken.

Rubberen producten zoals ballonnen, condooms en kleding (bijvoorbeeld handschoenen, regenjassen en elastiek in ondergoed) bestaan nogal eens uit latex en industrieel toegevoegde chemicaliën. Heb je een rubberallergie, dan kun je zowel een *contactallergie* op de huid krijgen (eczeem, jeuk, roodheid) of een *allergische reactie* in de ogen (na inademen), de longen of de neus. Bij een contactallergie ben je allergisch voor de latexeiwitten, bij de allergische reactie voor de chemische toevoegingen. Soms blijven de klachten beperkt, maar ook hier is het gevaar van een anafylactische shock.

Wat te doen?

Om die reden moet je bij deze allergie altijd een medisch paspoort of een *medical alert* penning op zak hebben die dit vermeldt. En vanzelfsprekend moet je ieder contact met natuurlijke latex vermijden. Zorg er daarom bijvoorbeeld voor dat je bij een bezoek aan een zorg- of hulpverlener latexvrije handschoenen bij je hebt. Heb je een risico op een ernstige allergische reactie, dan kun je beter ook noodmedicatie bij je hebben: de adrenaline auto-injector. <

DOMINIQUE MITTENDORFF | 50

‘Na het kroelen met poes Bijoe was ik mijn huid altijd heel goed’

■ “Voor haar 12de verjaardag kreeg mijn oudste dochter een cavia. Nog diezelfde dag moest het diertje de deur uit. Zo benauwd werd ik en mijn ogen werden dik. Eerder reageerde ik al eens op een paar parkieten, kort na de eerste zwangerschap, ik was toen 20. Heeft mijn immuunsysteem daar een tik van gekregen?

In die periode ontwikkelde ik ook een allergie voor stof en huismijt. Maar met het schoonhouden van mijn omgeving en het innemen van medicijnen kan ik de klachten onderdrukken.

Omdat ik gescheiden ben en mijn kinderen het huis uit zijn, kreeg ik vorig jaar van een goede vriendin een poes met de naam Bijoe. Echt verstandig is dat niet, ik weet het. Dat zegt ook mijn arts. Zeker omdat ik sinds kort weet dat ik ook nog eens astma heb. Maar door medicijnen te gebruiken en mijn huis goed schoon te houden, lukt het me tot nu toe om de situatie onder controle te houden.

De poes de deur uit, dat kan en wil ik op dit moment niet. Ik kan Bijoe gelukkig nog steeds aaien en ze kan wel even in mijn nek kroelen als ik zit te kijken. Ik was meteen daarna mijn huid goed; dan blijven de klachten weg. Op de bank mag ze niet liggen, ik heb een plaid voor haar die ik goed schoonhoud. Steekt mijn allergie alsnog de kop op, dan heb ik mijn medicijnen achter de hand.”

