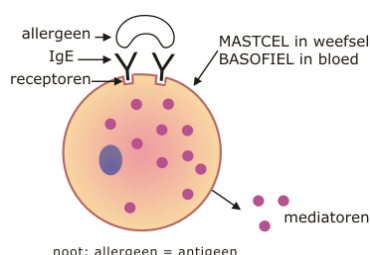


Allergie en allergische rhinitis (Versie 2023-2026)



Wat is allergie?

Allergie is een wellicht **verkeerde overgevoelighedsreactie** van het afweersysteem van het lichaam op onschadelijke stoffen. Deze stoffen, die altijd een eiwit bevatten, worden allergenen genoemd. Mensen kunnen een heel *typisch* klachtenpatroon ontwikkelen met niezen en snuiten na contact met gras of poes, ... maar ook *atypische* klachten als chronische of wederkerende verkoudheden of keellast.

Prevalentie van allergie ?

Naar schatting 25% van de bevolking heeft een aanleg allergisch te worden. Je erft als kind het risico dat je allergisch worden zal : als kind heb je globaal 10% kans dat je allergisch wordt, heeft één van je ouders allergie wordt dat al 40% en hebben beide ouders allergie is het 60%.

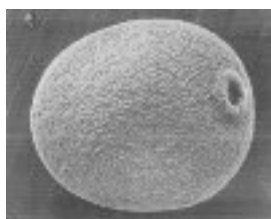
Belang van allergische rhinitis ?

Allergische rhinitis is belangrijk gezien het de **'quality of life'** drastisch doet dalen. Het is gekend dat artsen en vaak de patiënt zelf het belang van allergie onderschatten.

Wat zijn de belangrijkste allergenen?



De **huisstofmijt** is een net niet voor het blote oog zichtbaar (<0,3 mm) op zich onschadelijk spinnetje dat in alle huizen voorkomt. Het beestje leeft vooral in huisstof en voedt zich voornamelijk met huidschilfers. Huisstofmijten komen het hele jaar voor, maar hun aantal neemt in de herfst toe. De huismijt vermenigvuldigt zich in warme, vochtige plaatsen in huis, met name in matrassen en hoofdkussens. Koude, licht en droge warmte zijn nefast voor deze beestjes. Ongeveer 10% van de Belgische bevolking heeft last van de huisstofmijt en 50% van de allergische personen is er gevoelig voor.



Pollen zijn stuifmeelkorrels van bloeiende planten, grassen en bomen en kunnen alleen klachten geven in de bloeitijd. De belangrijkste pollen zijn graspollen (bloeitijd van mei tot september) en boompollen (februari tot mei). Ze overleven de wasmachine niet want ze zijn zeer

groot. De was ophangen tijdens een mooie lentedag doet het gunstig effect van wassen dan weer teniet.

Dierlijke producten zoals **huidschilfers** van katten, honden en knaagdieren kunnen ook allergische klachten veroorzaken. Katallergenen zijn zeer sterk. Het duurt een half jaar voor alle 'allergeensporen' van het beestje uit het huis zijn...

Kan allergische rhinitis de oorzaak van andere problemen zijn?

Verscheidene ziekten en klachten kunnen (mede) veroorzaakt worden door allergische rhinitis. Dit zijn onder andere oorontstekingen, sinusitis, neuspoliepen, hoesten, hoofdpijn en vermoeidheid. Vaak vermindert dit wanneer de allergie goed behandeld wordt.

Testen voor allergie ?

De anamnese leert ons vaak direct waarvoor men allergisch is. Alleszins is het belangrijk aan allergie te denken *indien mensen lang van de luchtwegen klagen*. Iedereen die een neusoperatie krijgt zou m.a.w. allergietesten moeten gehad hebben.

Het klinisch onderzoek toont vaak zeer congestief blauwe neusschelpen of juist eerder bleke neusschelpen. Typisch is ook 'le riz du nez', ... een horizontaal streepje boven de neuspunt dat vaak gezien wordt bij mensen die vaak aan hun neus reinigen. Het vele neuspeuteren leidt vaak tot neusbloedingen.

Om precies uit te zoeken op welke stoffen men reageert wordt een **huidtest** gedaan, waarbij een aantal prikjes met allergenen in de huid wordt gegeven. Op de plaats van de prik kan roodheid en zwelling optreden. De grootte van de rode plek is een maat voor de ernst van allergie. In het ziekenhuis staat het eerste SPAT (skin prik automated test) toestel ter wereld (ontworpen door mijn collega, dr. Senne Gorris) : hierbij worden alle testen in één keer uitgevoerd, vervolgens uitgelezen en bewaard.

Ook kan via een **bloedmonster** bepaald worden of men allergisch is, en zo ja, voor welke stoffen. Het duurt meestal een tweetal dagen voor de uitslag van dit onderzoek bekend is. Dit zijn de IgE RAST of ELISA testen.

In principe moeten symptomen die men als allergisch bestempelt verbeteren onder invloed van een anti-allergische behandeling, ... zoniet moet de diagnose worden bijgesteld d.m.v. een CT sinussen of biopsie...

Behandelen

Behandelen van allergie bestaat uit de triade : allergeen vermijden, medicamenteuze therapie en eventueel hyposensibilisatie.

Hoe kan contact met de voornaamste allergenen vermeden worden?

De **huisstofmijt** leeft in stof bij voorkeur op warme vochtige plekken. Het zoveel mogelijk vrij maken van huisstofmijt noemt men 'saneren'. De belangrijkste ruimte in huis waar de huisstofmijt bestreden moet worden is de slaapkamer, meer in het bijzonder de matras. Hieronder enkele tips :

Koude, droge warmte, licht,... zijn allemaal vijanden van de huisstofmijt. Zorg dus voor een droge slaapkamer door tijdig in het najaar de CV aan te zetten.

Om huisstofmijten te doden moet het beddengoed bij 65 graden Celsius worden gewassen of in de diepvries gestoken worden. 1 x per maand is in principe voldoende. Dit is perfect haalbaar voor het hoofdkussen.

Het matras en hoofdkussen kunnen beschermd worden met een speciale huisstofmijt dichte hoes (Cara C'Air[®] of Stallergene (Domehouse[®])) (150 euro voor een dubbel bed); een alternatief is een water-of luchtbed.

Gladde vloeren en schoonmaken van de vloeren met plakstofdoekjes en/of natte dweil, voorkomt dat hier stof ontstaat waar huisstofmijten in kunnen overleven maar is minder belangrijk dan de matrasbescherming. Stofzuigen helpt eigenlijk niet tenzij met een speciale (=dure) HEPA stofzuiger. Iets nieuws is Acar'Up[®] : 1 x per maand moet de slaapmatras worden ontbloot : een donker tapijtje wordt over de matras gelegd en besprenkeld met lokmiddel voor de huisstofmijt. Na 2 uur mag het

tapijt worden gewassen. De blote matras moet daarna ook nog gestofzuigd worden. Na de investering van het donker tapijtje (60 euro) moet er rekening gehouden worden met een jaarlijkse investering van 60 euro per jaar aan lokproduct. Q-viva[®] moet wekelijks op het bed gesprayd worden en bevat bacteriën die de allergenen opeten.

In het pollenseizoen zal de hooikoorts patiënt liefst niet te veel buiten gaan. Vooral 's-ochtends vroeg, op warme zonnige dagen, zijn er veel pollen in de lucht. De ramen van de slaapkamer moeten altijd toe in het pollen seizoen : enkel wanneer het regent mogen de ramen geopend worden. Beddengoed wekelijks wassen (pollen worden erdoor vernietigd) en met de droogtrommel drogen (niet buiten aan de wasdraad aub).

De aankoop van een Daikin[®] (of soortgelijke) lucht-filter kan de moeite zijn op voorwaarde dat de ramen gesloten blijven. Gelukkig verwijderen dergelijke filters niet alleen de pollen maar ook nog kwalijke geurtjes.

Als men allergisch is voor een huisdier doet men het best weg of koopt men best geen nieuw huisdier na overlijden. Alleszins mag het dier niet in de slaapkamer komen.

Medicamenteuze therapie

De beschermende middelen zijn meestal **neussprays** die corticoïden bevatten (bijvoorbeeld Nasonex[®], Avamys, Beconase[®], Flixonase[®], Mometasone[®], Rhinocort[®]). Vooral bij klachten van neusverstopping helpen deze medicijnen op lange termijn het best. Het is belangrijk goed te mikken : het hoofd moet naar beneden kijken en men richt best naar de buitenkant.

Antihistaminica werken niet zo goed tegen neusverstopping maar werken wel snel tegen niezen of oogprikkeling. Deze medicijnen kunnen gegeven worden als tablet, neusspray of als oogdruppels. In principe is een dagelijkse toediening voldoende maar wanneer 'het moeilijker gaat', mag er gerust 2 tot 3 x per dag een antihistaminicum genomen worden. De bekendste producten zijn Ceterizine (Zyrtec), Levoceterizine (Xyzall[®]), Desloratadine (Aerius[®]), Rupatadine (Rupatal[®]), Ebastine (Estivan[®]) en Bilastine (Bellozal[®]). De antihistaminica oogdruppels en neussprays moeten minstens 3 x per dag gegeven worden en zijn dus helemaal niet gebruiksvriendelijk.

Slaperigheid of sedatie wisselt erg van persoon tot persoon. Bilastine scoort het best en zou in dit opzicht een nieuwe generatie product kunnen zijn.

Leukotriëne inhibitoren (Montelukast of Singulair) helpen als add-on op allergie en polyposis nasi hoewel ze doorgaans minder krachtig zijn dan de klassieke anti-histaminica. Ze hebben wel het voordeel dat ze ook de longen minder astmatisch maken. Nevenwerkingen zijn beperkt maar recent in het nieuws gemeld : alleszins alert zijn voor stemmingswisselingen na inname.

Perorale corticoïden (Medrol, Triamcinolone) werken nog het beste maar kunnen niet gedurende heel het seizoen of het jaar gegeven worden wegens systemische neveneffecten.

Hyposensibilisatie

Een prikkuur met allergeen, wordt voornamelijk toegepast bij allergie voor bijen en wespen, pollen, soms ook voor huisstofmijt en katten. Hyposensibilisatie vergt *liefst 3 jaar* waarbij meestal 1 x per 4 tot 6 weken een prik moet worden gegeven. Men kan ook dagelijks *sublinguaal* het allergeen toedienen dmv druppels en sedert kort tabletjes (Oralair[®], Grazzax[®]). Voor huisstofmijt dient de vaccinatie (Acarizax[®], Oralmyte[®]) 3 volle jaren te worden toegediend. Voor de grassen allergie is het voldoende om 3 maanden en voor berken (Itulazax[®]) 5 maanden te hyposensibiliseren..

De resultaten zijn super voor bijensteken (100%), minder voor grassen en bomen (90%) en nog minder voor huisstofmijten (70%). De kansen verbeteren met de duur van de therapie.

Hyposensibilisatie is duur (300 euro per allergeen per trimester), arbeidsintensief, langdurig, het resultaat is niet zeker permanent. Anderzijds verbeteren de symptomen drastisch en fundamenteel. Het effect op astma is het best gedocumenteerd. De eerste vaccinaties worden daarom best in een ziekenhuis-setting gedaan. De procedure is niet risicoloos (gezien er geen 'rizivnummer' voor bestaat is het ook niet verzekerd). Het wordt best gegeven aan mensen die onvoldoende goed reageren op medicatie en preventie.

Besluit & toekomst

Het ziet er naar uit dat meer en meer mensen allergisch zullen worden. Niet alleen zijn er meer en meer allergenen die in steeds hogere mate rond dwarrelen in de lucht, ons slijmvlies wordt ook meer en meer beschadigd door de vervuilde lucht waardoor er meer penetratie en dus blootstelling is. Door het feit dat mensen zich goed behandelen wordt de genetische pool van allergische mensen tevens groter en groter...

Het is van belang te beseffen dat medicatie allergie niet 'geneest'. Allergie kan best zoveel mogelijk onderdrukt worden. Allergie trainen heeft geen zin. Hierin schuilt het belang van tijdig erkennen en opstarten van therapie (preventie en medicatie).

Het moet de bedoeling zijn om de kwaliteit van het leven zo hoog mogelijk te houden. Belangrijk is dus de allergische reactie zoveel mogelijk te temperen teneinde een relatief normaal leven te kunnen leiden (lijden?).

Wanneer er een sociaal draagvlak voor bestaat kan men volgende strategieën tegen allergie indenken :

- Verbieden om gewone matrassen of hoezen te maken
- Verplichte ventilatie in de huizen
- Hypo-allergene bomen of grassen creëren door gen-research
- Geen vervuiling meer
- Verplicht zoveel mogelijk blootstellen van de pasgeborene gedurende het eerste levensjaar (2 honden, een kat, matras vol met huisstofmijt, ...)