



Soms last van hooikoorts?

De lente en zomer zorgen meestal voor blije gezichten: we genieten van een extra dosis zon, buitenplezier én de natuur staat in bloei. Maar word je geplaagd door hooikoorts, dan kan dit seizoen ook best lastig zijn.

Iemand met hooikoorts is overgevoelig voor bepaalde soorten stuifmeel (pollen) van grassen, planten of bomen. Het is dus een verzamelterm voor een allergie aan pollen die vaak deels erfelijk bepaald is. Hooikoorts is vervelend, maar kan geen kwaad. De klachten verdwijnen weer van zodra het stuifmeel uit de lucht verdwenen is.

Klachten bij hooikoorts

Op warme, winderige dagen kunnen er miljoenen pollen in de lucht zweven. Als de pollen op het neusslijmvlies, de oogbollen of in de luchtwegen terecht komen, reageert het afweersysteem hierop. Dan komt er histamine vrij en dat veroorzaakt:

- jeuk aan de neus, veel niezen;
- een verstopte neus of een 'loopneus';
- jeukende, tranende ogen of
- droge keel en hoesten.

De klachten kunnen per jaar verschillen, zowel qua sterkte als aard. De hoeveelheid stuifmeel kan meer of minder zijn, en ook het weer speelt een rol. Als het veel regent, blijft er minder stuifmeel in de lucht hangen. Droog weer en wind zorgen juist voor veel pollen in de lucht en meer klachten. Daarbovenop kan je allergisch zijn voor verschillende types gewassen: bijvoorbeeld wél aan grassen, maar niet aan berken. Dit bepaalt dus wanneer je tijdens het jaar last hebt van je allergie. De [pollenkalender](#) is hierbij een handig hulpmiddel om te voorspellen wanneer je allergisch kan reageren.

Hooikoorts genezen?

Hooikoorts genezen kan niet, maar het contact met stuifmeel kan je proberen vermijden. Enkele tips:

- Hou ramen en deuren gesloten op dagen met veel stuifmeel in de lucht. Zo heb je binnenshuis geen last.
- [Volg het weerbericht en de pollenverwachting.](#)
- Draag buiten een zonnebril.
- Rij zelf het gras niet af.
- Laat de was niet buiten drogen want dan komen er pollen in.
- Aan zee en hoog in de bergen zit minder stuifmeel in de lucht dan in het binnenland.

Medicatie

Indien de klachten te ernstig zijn kan medicatie een oplossing bieden. Een eerste stap is de neus spoelen met een zoutoplossing of fysiologisch serum. Dat mag je zo vaak doen als je zelf nodig vindt. Daarnaast zijn er neussprays, oogdruppels of tabletten met anti-histaminica op de markt. Die werken rechtstreeks in op de klachten en zorgen ervoor dat je minder last hebt. Sommige antihistaminica zijn zonder voorschrift verkrijgbaar in de apotheek. Bij langdurige klachten bieden neussprays met corticosteroiden soelaas.

Start nooit met medicatie op eigen houtje. Vraag steeds raad aan je apotheker of huisarts voor de juiste behandeling!