



ALLERGISCHE RINITIS

Wat is rinitis?

Het woord *rinitis* is een soortnaam die het samengaan aangeeft van drie verschillende symptomen:

- gewaarwording van prikkelingen en niezen,
- lopende neus,
- obstructie (“verstopte” neus).

Iedereen kan bij gelegenheid wel eens last hebben van deze symptomen maar dat betekent nog niet dat elke rinitis het gevolg is van een allergische reactie.

Vormen van niet-allergische rinitis

Er zijn drie types:

- *infectieus*: veroorzaakt door een virus of een bacterie; het uitlopend neusvocht is dan etterig, gelig of groenig en dik; m.a.w. een “gewone” verkoudheid;
- door mechanische *obstructie*: verstopping te wijten aan b.v. de aanwezigheid van iets dat in de neus niet thuishoort, een afwijking van het neustussenschot, een poliep enz.;
- *spasmodisch of vasomotorisch*: benaming voor vormen van rinitis waarvan men de oorsprong niet heeft kunnen ontdekken. Ze zijn niet infectieus of duidelijk allergisch van aard, en de oorzaak ervan blijft dan ook een raadsel.

Vormen van allergische rinitis

De allergische rinitis, waarmee we ons in deze gids bezighouden, kan tot twee types behoren: seizoensgebonden of aperiodisch. In het eerste geval doen de symptomen zich voor op bepaalde tijden van het jaar, in het andere kunnen ze zich het hele jaar door voordoen.

Seizoensgebonden allergische rinitis of hooikoorts

Het gaat hier meer bepaald om rhinoconjunctivitis, aangezien de rinitis meestal samengaat met irritatie van het oogbindvlies. Het bindvlies is het slijmvliesmembran dat de oogbol met de oogleden verbindt.

De volkse benaming “hooikoorts” komt voort uit het feit dat men reeds lang geleden vaststelde dat de hooitijd het seizoen was waarin de symptomen zich voordeden. Bij uitbreiding wordt deze benaming algemeen gebruikt voor de meeste seizoensgebonden vormen van allergische rinitis.

Verantwoordelijke allergenen

Een dergelijke vorm van rinitis wordt opgewekt door contact met stuifmeel. De voornaamste bronnen van allergen stuifmeel zijn bomen en grassen. De aanwezigheid van het stuifmeel in de lucht varieert van 3 à 4 weken tot meerdere maanden.

- **Bomen:** bepaalde bomen produceren sterk allergiserend stuifmeel. Meestal heeft de stuifmeelproductie in het voorjaar plaats en duurt ze niet lang (1 à 2 weken). De betrokken boomsoort is afhankelijk van streek tot streek. We vermelden o.m. berk, plataan, cipres, notelaar. Naaldbomen daarentegen produceren grote hoeveelheden stuifmeel met een zwak allergiserend vermogen.
Opgelet: kerstbomen veroorzaken bij sommige mensen allergische reacties. De “kerstboom” blijkt in een goed verwarmde omgeving een vluchtige stof af te geven (terpeen), die bij bepaalde daartoe voorbeschikte personen verantwoordelijk is voor allergieverschijnselen van het type hooikoorts. De oplossing is eenvoudig: koop een imitatiekerstboom in kunststof.
- **Grassen:** dit is een grote plantenfamilie waaronder niet alleen de graansoorten vallen maar ook de meeste weide- en gazonplanten. Toch komt er maar bij een klein gedeelte van die planten die allergiserend stuifmeel vrij.
- **Tuinplanten:** bepaalde personen zijn gevoelig voor geraniums (pelargoniums) of sleutelbloemen (primula's), maar dat is eerder zeldzaam.

Het risico dat iemand hooikoorts gaat ontwikkelen, zal dus afhangen van diens genetische voorbeschiktheid — ook wel atopie genoemd — en bovendien met de

Oorsprong	POLLENKALENDER											
	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
hazelaar												
els												
olm												
plataan												
populier												
es												
berk												
wilg												
esdoorn												
haagbreuk												
paardenbloem												
eik												
paardenkastanje												
grassen												
weegbree												
linde												
liguster												
amarant												
guldenroede												

mate waarin de betrokkene zich blootstelt aan stuifmeel met hoog allergiserend vermogen.

Dat alles verklaart waarom deze aandoening sterk varieert van streek tot streek en, binnen dezelfde streek, afhangt van de plaats waar je woont — stad of platteland.

STUIFMEEL

Stuifmeel bestaat uit de mannelijke geslachtscellen van zaadplanten en is dus onmisbaar voor hun voortplanting. De ene plant geeft stuifmeel af dat door de wind of door een insect wordt verplaatst naar een andere plant, waar de bevruchting plaatsvindt. Dat het stuifmeel wordt herkend als afkomstig van dezelfde soort, is te danken aan een eiwitstructuur, en het zijn die eiwitten die een allergiserende stof bevatten. Elke plant heeft dus zijn eigen allergeenprofiel.

In de praktijk zullen de slijmvliezen van allergische personen vooral in contact komen met stuifmeel dat door de wind wordt vervoerd. Ander stuifmeel (in het bijzonder van planten met decoratieve bloemen), dat door insecten wordt overgebracht, is te zwaar en te kleverig om in de lucht te blijven hangen.

Het stuifmeelseizoen hangt af van de plantensoort en van de breedtegraad: de bodemtemperatuur zorgt ervoor dat dit later valt naarmate men noordelijker gaat.

Stuifmeel komt alleen overdag vrij en de hoeveelheid die in de lucht hangt, is veel groter bij warm en droog weer dan op frisse en regenachtige dagen. Die hoeveelheid is ook groter in valleien en landbouwgebieden dan in bergstreken en aan de kust.

Men dient eveneens te weten dat de stuifmeelhoeveelheid in de lucht van jaar tot jaar kan wisselen.

goed
om te
weten

Symptomen

De hevigheid van de symptomen wisselt zeer sterk van mens tot mens. Het is zelfs waarschijnlijk dat wat sommigen voor een wat lang uitgevallen zomerverkoudheid houden, niets anders is dan een seizoengebonden allergieprobleem. De eerste verschijnselen doen zich meestal in de kinderjaren voor, maar dat is zeker geen absolute regel: in feite kunnen ze zich ongeveer eender wanneer voordoen.

Klassiek vertonen de symptomen de neiging om gedurende twee of drie seizoenen erger te worden, waarna ze voor verscheidene jaren stabiel blijven en uiteindelijk geleidelijk verminderen. Dit soort allergie vormt dan ook slechts zelden een probleem voor oudere mensen.

Opgelet: mensen die aan hooikoorts lijden, lopen meer risico op het krijgen van astma (die niet noodzakelijk seizoengebonden zal zijn) dan anderen.

Wat zijn de typische symptomen bij hooikoorts? Er zijn verschillende symptomen:

- de indruk dat men zijn neus voortdurend “voelt”; gewaarwording van prikkeling en bijgevolg niesbuien.
- een overvloedig, waterig lopende neus die heel wat zakdoekwerk vereist. Ook kunnen kleine bloedingen optreden als gevolg van irritatie en scheurtjes in de bloedvaten die de binnenwand van de neus bekleden.
- neusverstopping met gevoel van een “opgeblazen” hoofd; tijdelijk kan men geur en smaak verliezen.
- verwijding van de buis van Eustachius, die het oor verbindt met het achterste deel van de keel; het gevolg daarvan is een gevoel van druk, pijn en gekraak in de oren.
Vooral bij kinderen kan zich in het middenoor vocht ophopen, wat tot gedeeltelijk verlies van het gehoor kan leiden, eventueel tot een infectie.
- jeukende irritatie van de ogen, met een vicieuze cirkel als gevolg; irritatie-wrijven-irritatie-wrijven ...

NEUSPOLIEPEN

Deze poliepen vinden hun oorsprong in de sinus. Ze worden gevormd wanneer het slijmvlies doordrenkt raakt met vloeistof en zwelt. Dit membraan strekt zich dan uit, verspreidt zich in de sinusholte, dringt de neusholte binnen en sluit de luchtdoorvoer af. Men treft deze poliepen vooral aan bij astmalijders en ze zijn erger en komen vaker en hardnekkiger voor bij personen met intrinsiek astma die bovendien gevoelig zijn (en niet allergisch) voor aspirine en ontstekingswerende middelen. Een poliep is geen tumor. Poliepen verdwijnen soms spontaan, maar meestal moeten ze worden verwijderd. Ook via de mond ingenomen corticosteroiden kunnen eventueel nuttig zijn, maar gedurende korte periodes om aanzienlijke bijwerkingen te vermijden. Een doeltreffende wisseloplossing zijn corticosteroiden die via de neus worden ingenomen (beclometason, fluticason, budesonide..., zie verder onder “Behandeling”). Ondanks die behandeling komen de poliepen in de meeste gevallen terug.

goed
om te
weten

Diagnose

De diagnose van hooikoorts ligt vaak voor de hand, en als de symptomen matig blijven, lijkt het niet nodig nog verder onderzoek te doen. In sommige ergere of minder typische gevallen kan men huidtests uitvoeren met verschillende antigenen, gekozen in functie van de streek waar de patiënt woont.

Behandeling

Bij hooikoorts is het ontlopen van het allergeen zo goed als onmogelijk. Toch kan je de blootstelling eraan trachten te beperken. Zo geeft een gazon minder stofmeel af als het regelmatig wordt gemaaid.

Opgelet: uiteraard laat je dat maaien over aan iemand anders dan de allergielijder zelf! Hou de ramen zoveel mogelijk gesloten. Het kan worden aanbevolen om een luchtverversingsinstallatie te laten plaatsen met luchtfilter.

Als geneesmiddel gebruikt men hoofdzakelijk:

- orale antihistaminica zoals *cetirizine, loratadine, meclozine, difenhydramine, ketotifen, desloratadine, ebastine, dimetindeen, buclizine, mizolastine, dimenhydrinaat, ciproheptadine, promethazine, dexchlorfeniramine, fexofenadine, alimemazine* en *levocetirizine*;
- corticosteroïden voor nasaal gebruik: *beclometason, budesonide, fluticason, mometason* en *flunisonide*.

De inname moet in de tijd worden beperkt omdat antihistaminica en corticosteroïden ernstige bijwerkingen kunnen veroorzaken, zoals slaperigheid (let op als je met de auto rijdt) en duizeligheid voor eerstgenoemde, neusirritatie en zelfs neusbloedingen voor laatstgenoemde. Antihistaminica worden afgeraden voor prostaatlijders aangezien zij het ophouden van urine bevorderen, voor mensen met een oogkwaal omdat ze glaucoom kunnen verergeren en voor vrouwen die borstvoeding geven omdat ze de melkproductie afremmen.

Andere nasale preparaten zijn het overwegen waard, op basis van antihistaminica zoals *azelastine, levocabastine* of op basis van anticholinergica zoals *ipratropium*. Natriumcromoglicaat kan preventief worden gebruikt.

Anti-allergische oogdruppels met *azelastine, lodoxamide, emedastine, levocabastine, olopatadine* en *epinastine* kunnen een oogontsteking voorkomen die vaak samengaat met allergische seizoensgebonden rinitis.

Natriumcromoglicaat werkt alleen preventief.

Orale corticosteroïden en immuuntherapie door onderhuidse inspuiting of inname onder de tong zijn voorbehouden voor ernstige gevallen. De keuze zal dus gebeuren in functie van de ernst van de symptomen, de betrokken allergenen en de diagnose van de arts.

Een goede raad: bescherm je ogen zodra de eerste allergiesymptomen merkbaar zijn. Kompressen met koud water of spoelen met gedistilleerd water geven doorgaans een zekere verlichting. Gebruik geneesmiddelen in druppelvorm (oogwater) alleen op aanraden van je arts, en gebruik er nooit die ouder zijn dan een jaar (zie vervaldatum op het etiket). Eens de verpakking is opengemaakt, moeten ze binnen de maand worden verbruikt, anders kunnen er zich ziektekiemen ontwikkelen in de vloeistof.

Aperiodische allergische rinitis

Aperiodische rinitis is een rinitis waarvan de symptomen zich niet in één bepaald seizoen voordoen, maar op willekeurige tijdstippen kunnen voorkomen. Theoretisch onderscheidt men in deze categorie nog twee vormen van rinitis: met of zonder allergische oorzaak. Maar in praktijk blijken allergische en niet-allergische factoren (irriterende stoffen b.v.) meestal met elkaar verweven. Louder allergische vormen van rinitis beginnen nagenoeg altijd in de kinderjaren en gaan vaak gepaard met andere allergische ziekten, zoals astma of eczeem.

Verantwoordelijke allergenen

Huisstofmijt

In de samenstelling van huisstof blijkt de hoofdverantwoordelijke voor allergieverschijnselen een uiterst klein diertje te zijn, *dermatophagoïdes* genaamd en lid van de familie van de mijtachtigen. Zijn naam kreeg het doordat het zich voedt (phago is Grieks voor eten) met de minuscule stukjes huid (derma) die wij iedere dag verliezen. Onze huid schilfert immers af en verliest elke nacht een halve tot één gram dood weefsel.

Het geliefkoosde plekje voor huisstofmijten is ons beddengoed, dat bijzonder rijk is aan huiddeeltjes — ieder bed bevat er zo'n 10 000 ! De hoeveelheid voedsel die zij nodig hebben om te overleven is zeer klein en de parameter die hun aantal gaat beïnvloeden is in hoofdzaak de vochtigheidsgraad in de kamer: hoe vochtiger het vertrek, hoe hoger hun voortplantingspercentage. Zakt de vochtigheidsgraad echter onder de 50 %, dan drogen ze uit en sterven. Dat verklaart meteen waarom in de allergieverschijnselen veroorzaakt door huisstofmijt toch seizoenswisselingen zitten. Jammer genoeg zijn de mijten slechts zo'n 0,3 mm groot, zodat ze met het blote oog moeilijk zichtbaar zijn. Bovendien meent men tegenwoordig dat het niet zozeer de mijten zelf zijn, maar hun uitwerpselen die verantwoordelijk zijn voor de allergieverschijnselen.

Onderzoekers hebben een blijkbaar zeer doeltreffende manier ontdekt om zich van die diertjes te ontdoen. Om de huiddeeltjes waarmee ze zich voeden verteerbaar te maken, hebben ze een schimmel nodig die erg vaak voorkomt in huizen, hoe goed ze ook onderhouden zijn. Het komt er dus op aan die schimmel te ver-

nietigen en aldus te beletten dat de huisstofmijt zich verder kan ontwikkelen. Dat kan gebeuren met een scheikundig product dat natamycine heet en dat men in sprayvorm kan kopen bij apothekers. Het beddengoed moet er zeer regelmatig mee worden behandeld volgens de aanwijzingen van de fabrikant. Natamycine (E235) wordt ook als bewaarmiddel gebruikt voor de oppervlaktebehandeling van sommige voedingsmiddelen.

Andere soorten mijten kunnen eveneens verantwoordelijk zijn voor allergieën aan de luchtwegen, maar komen slechts zeer zelden voor in onze streken.

Schimmels

Allergie voor schimmels komt meestal tot uiting door astma, in veel minder mate door rinitis. In het hoofdstuk over astma komen we er uitgebreider op terug.

Huisdieren

Zeer veel mensen lijden aan de allergie die men in de volksmond toeschrijft aan katten- of hondenhaar. In werkelijkheid is de allergiserende factor niet het haar zelf, maar de afgeschilferde huiddeeltjes die niet alleen aan het haar blijven kleven maar ook in de lucht hangen. Wat meteen verklaart dat een allergielijder de symptomen van zijn ziekte kan voelen zonder dat hij enig contact heeft met de verantwoordelijke kat of hond. Dat gebeurt soms met mensen die er niet van op de hoogte zijn dat er in het huis waar zij binnenkomen een kat of hond aanwezig is. De gevoeligheidsgraad voor die dieren wisselt sterk van persoon tot persoon.

Vogels

Allergie voor vogels uit zich eerder door reacties aan de luchtwegen dan door rinitis. Ook deze allergievorm wordt dus verder behandeld in het hoofdstuk over astma.

Proefdieren

Dit soort allergie werkt volgens hetzelfde principe als allergie voor huisdieren. Ze kan ernstige beroepsproblemen teweegbrengen voor mensen die voor hun werk dagelijks in contact komen met deze dieren (onderzoekers of laboratoriumpersoneel bijvoorbeeld).

Zogenaamde beroepsfactoren

Beroepsfactoren zijn elementen of stoffen waarmee iemand noodgedwongen herhaaldelijk in contact komt bij het uitoefenen van zijn beroepsactiviteit. Meestal uiten ook deze allergieën aan de luchtwegen zich in de vorm van astma. Toch vermelden we hier de allergische rinitis die voorkomt bij bakkers, als gevolg van een bepaald bestanddeel in het meel.

Voedingswaren

Allergenen in voedingswaren lijken slechts bij uitzondering allergische rinitis te veroorzaken. Wel kunnen bepaalde voedingsfactoren allergische reacties op andere allergenen versnellen als gevolg van andere mechanismen dan de klassieke allergiemechanismen.

Onbekende oorzaak

In een bepaald aantal gevallen van rinitis die alle schijn hebben van een allergische rinitis, kan het onmogelijk blijken het schuldige allergeen aan te wijzen. Zo'n aandoening noemt men dan vasomotorische of spasmodische rinitis. In verhouding tot allergische rinitis neemt het voorkomen daarvan aanzienlijk toe met de leeftijd.

Symptomen

Afhankelijk van het geval kan men te maken krijgen met dagelijkse, vaak voorkomende of slechts een enkele keer opduikende symptomen. Die symptomen zijn in essentie dezelfde als bij hooikoorts, zij het vaak met minder oogirritatie. Bij bepaalde mensen halen niesbuien en een loopneus de bovenhand, anderen zullen het meest te maken krijgen met neusverstopping. Doorgaans zal het verstoppingsymptoom zich mettertijd steeds sterker laten gevoelen.

De symptomen worden in hoofdzaak veroorzaakt door contact van het slijmvlies met het allergeen in kwestie, maar ook niet-specifieke oorzaken kunnen aan de basis liggen; het kan gewoon gaan om verandering van de luchttemperatuur, de aanwezigheid van rook of prikkelende gassen enz.

Tevens dient te worden vermeld dat er zich in het evolutieproces van dergelijke allergische rinitissen poliepen kunnen ontwikkelen op het oppervlak van het neusslijmvlies.

Diagnose

De diagnose van *allergische rinitis* zal gebaseerd zijn op:

- ziektegeschiedenis;
- allergietests op de huid, eventueel bevestigd door bloedtests (zie ook Diagnose);
- meting van de hoeveelheid eosinofiele cellen en immunoglobulines IgE in het bloed (zie Diagnose).

Jammer genoeg is zo'n diagnose niet altijd makkelijk met zekerheid te stellen.

Behandeling

De allereerste maatregel is uiteraard in de mate van het mogelijke contact met het allergeen *vermijden*, b.v.:

- bij allergie voor huisstof:

- het beddengoed verversen;
- in de slaapkamer een lage vochtigheidsgraad aanhouden, zodat dermatophagoides zich slecht kunnen vermenigvuldigen;
- zeer regelmatig stofzuigen enz.

Bij allergie voor een huisdier is de meest radicale maatregel uiteraard dat men het huisdier in kwestie van de hand doet — waar de eigenaar en/of diens gezin niet altijd makkelijk van te overtuigen zijn.

Daarnaast kunnen verschillende soorten geneesmiddelen worden voorgeschreven, die moeten aangepast zijn aan elk geval apart. Ze moeten oordeelkundig worden gebruikt, zonder de dosis te forceren als men daarover niet het advies van de behandelende arts heeft ingewonnen. Meestal schrijft de arts een antihistaminicum (zie lijst van geneesmiddelen hiervoor) en een decongestief (ontlastend) middel voor dat via de neus wordt toegediend. Courante geneesmiddelen zijn: *nafazoline*, *efedrine*, *xylometazoline*, *oxymetazoline*, *tramazoline*. Een antihistaminicum remt de productie van histamine af en stopt als het ware de allergische reactie. Een decongestief middel is in feite een vaatverwijder die de verstopping van de neus verlicht.

OPGELET: NEUSONTSTOPPERS

Neusontstoppers die via de neus worden toegediend om verlichting te brengen bij neusverstopping, al dan niet van allergische oorsprong, geven op het eerste gezicht een spectaculair resultaat. Dat wordt doorgaans echter gevolgd door nog ergere verstopping. Misbruik van dat soort druppels — wat bij een lastige allergie helaas vaak voorkomt — kan dan ook een vicieuze cirkel worden.

Van neusontstoppers die via de mond worden toegediend is de doeltreffendheid onvoldoende bewezen en bovendien kunnen ze aanzienlijke bijwerkingen hebben.

Antihistaminica veroorzaken slaperigheid en worden vaak vervangen door natriumcromoglicaat en corticosteroiden die via de mond ingenomen. Ook die mogen niet te lang worden ingenomen wegens de eerder vermelde bijwerkingen. De voorkeur gaat uit naar corticosteroiden in de vorm van een neusspray.

goed
om te
weten