

HELP, hooikoorts!

Heerlijk, de lente komt er weer aan. Het zonnetje schijnt, de temperatuur is aangenaam. Maar ook: bomen en grassen staan volop in bloei, waardoor veel mensen last krijgen van hooikoorts. Jij ook? Lees dan snel verder, want drogist Lieke geeft tips waardoor je er minder last van hebt.

WAT IS HOOIKOORTS?

Drogist Lieke: "Het is een allergische reactie van je lichaam op pollen van bloeiende bloemen, bomen en grassen. Wanneer die in aanraking komen met je slijmvliezen, komt het stofje histamine vrij. Dat is de boosdoener van die vervelende klachten als niezen, loopneuzen, jeukende of branderige ogen en een lusteloos of koortsig gevoel. Het lastige is dat je hooikoorts niet kunt genezen. Wel kun je met de juiste leefregels en geneesmiddelen ervoor zorgen dat je er zo min mogelijk last van hebt."

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

"Natuurlijk is het het beste om hooikoorts-klachten te voorkomen (zie kader). Daarom is het handig om te weten in welke periode van het jaar de planten of bomen bloeien die vervelende pollen produceren. Er zijn allerlei websites waar je per soort pollen waar jij gevoelig voor bent, de activiteit kunt zien."

GENEESMIDDELEN** EN HOOIKOORTS

"Er zijn verschillende soorten geneesmiddelen tegen hooikoorts, zoals tabletten, neussprays en oogdruppels. Ze werken allemaal op een andere manier. Je drogist vertelt je hoe lang deze middelen werken, hoe snel ze aanslaan en of je bijwerkingen kunt krijgen. Oogdruppels en neussprays met het stofje cromoglicinezuur gebruik je om klachten te voorkomen. Neussprays met azelastine gebruik je om klachten te verhelpen. Wanneer sprays en druppels onvoldoende werken, kun je antihistaminica in tabletvorm slikken, zoals loratadine en ceterizine. Begin op tijd met het gebruiken van antihistaminica, dan weet je zeker dat het goed werkt. Helpen de zelfzorgmiddelen en tips niet genoeg en heb je langere tijd veel last van hooikoorts? Neem dan contact op met je huisarts."



Lieke Melis, gediplomeerd drogist, werkt al acht jaar in een drogisterij in Leeuwarden met het keurmerk Erkend Specialist in Zelfzorg. Ze geeft dagelijks advies aan mensen en is een echte vakvrouw. Onlangs is ze uitgeroepen tot 'Beste zelfzorgadviseur van het jaar'. Dit zegt Lieke over hooikoorts:

TIPS VAN LIEKE

Mochten de pollen waar jij allergisch voor bent actief zijn, dan kun je het volgende doen om klachten zo veel mogelijk te voorkomen:

- **Probeer duinen, parken en tuinen te vermijden en draag een zonnebril om de pollen zo veel mogelijk tegen te houden.**
- **Houd ramen en deuren zo veel mogelijk dicht om te voorkomen dat de pollen in je huis (of auto) komen. Wil je toch naar buiten of de ramen even open hebben, doe dit dan het liefst 's ochtends of na een regenbui.**
- **Stofzuig regelmatig en kled je buiten de slaapkamer om. Zo zorg je ervoor dat je binnenshuis zo min mogelijk last hebt van de pollen.**
- **Wrijf zo min mogelijk in je ogen en gezicht om het verspreiden van pollen te voorkomen, dan verergeren de klachten niet. Handig is om het gedeelte rond je ogen, neus of mond in te smeren met vaseline. Zo blijven de pollen eerder aan de vaseline plakken en komen ze minder snel terecht in je ogen, neus of mond.**

* De Erkend Specialist in Zelfzorg is het landelijke drogistenkeurmerk voor deskundig advies over zelfzorggeneesmiddelen (middelen die zonder doktersrecept verkrijgbaar zijn). Meer info: www.erkendspecialistinzelfzorg.nl.



** Let op! Niet alle hooikoortsproducten zijn geschikt voor jonge kinderen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven. Ook kunnen sommige hooikoortsmiddelen je reactievermogen beïnvloeden, waardoor je je suf kunt gaan voelen. Vraag hiernaar bij je drogist en lees altijd de bijsluiters voor gebruik.