



Verslag 7 maart 2018 Longpunt Beverwijk e.o.

Allergieën door Yola de Vries, ervaringsdeskundige/secretaris van de Vereniging van Allergie Patiënten.

Wat is allergie? Allergie is een overdreven reactie van het lichaam op een niet giftige stof / of wat algemener: een normaal niet prikkelende stof. Het immuunsysteem is in de war en reageert op de allergenen die binnen komen.

Is het erfelijk? Ja, maar het kan ook een generatie overslaan.

Welke soorten allergieën zijn er? Eigenlijk kun je overal wel allergisch voor zijn.

Een van de meest voorkomende allergieën is **hooikoorts**. Tegenwoordig kun je hier bijna het hele jaar last van hebben, omdat er elke maand weer een nieuwe boom of gras bloeit waarop je kunt reageren (pollen).

Noten

Geuren (in bijv. shampoo, douche schuim, parfum)
Pinda (kan zelfs dodelijk zijn), Kruiden en specerijen
Geneesmiddelen, Huisstofmijt (de uitwerpselen)
Huisdieren (huidschilfers, speeksel, urine)
Wespensteken, Kleurstoffen in kleding
Stoffjes in wasmiddel, doucheschuim, shampoo ed.
Eieren, Schaal- en schelpdieren, Soja en de zon! Etc.

Glutenintolerantie geeft ook een allergische reactie; bij blootstelling aan gluten (een eiwit dat in veel graansoorten voorkomt) kan iemand toch heel ziek worden. Door deze reactie wordt het vaak een allergie genoemd. Echter het is geen allergie, maar een intolerantie.

Des te vaker je met het allergeen waarvoor je allergisch bent in aanraking komt, des te eerder je erop kunt reageren. Dus waarschijnlijk zullen er over 10 jaar weer allergieën ontstaan voor het nieuwe materiaal Ethryl handschoenen, dat nu nog een goed alternatief is voor latexhandschoenen.

Je kunt echter ook allergisch reageren op prikkels van buitenaf:

Mist, overgang warm / koud, rook (bij ingang van gebouwen), emoties (stress), luchtvervuiling, barbecues, houtkachels

Kruisreactie: Mensen met een pollenallergie of latexallergie hebben vaak een allergie voor bepaalde fruitsoorten, groenten of noten. Dit noemen we 'kruisreactie'. Het immuunsysteem kan soms geen onderscheid maken tussen eiwitten, omdat deze sterk op elkaar lijken. Dit kan tussen voedingsmiddelen onderling of tussen voedingsmiddelen, en pollen en/of tussen voedingsmiddelen en latex.

Voorbeelden van kruisallergieën zijn: Berk: appel, hazelnoot, wortel, aardappel, selderij, kers, peer, walnoot.

Bijvoet: selderij, wortel, venkel, peterselie, koriander, mosterd.

Gras: aardappel, tomaat, tarwe, pinda.

Koemelk: geitenmelk, schapenmelk, rundvlees.

Pinda: boomnoten, soja bonen, groene bonen, groene erwten, linzen, lupine.

Linzen: soja, pinda.

Latex: banaan, avocado, kiwi, kastanje, papaja, vijgen (aardappel, tomaat).

Varkensvlees en kat.

Bouwsteentjes: Een allergie kan ook een opeenstapeling zijn.; de ene keer gaat het goed met bijvoorbeeld nikkel, de andere keer niet. Bijv. oorbellen (vaak met nikkel). Als het goed met je gaat, kun je best oorbellen dragen, zonder reactie; en je eet een paar pinda's. Echter, als je lichamelijke conditie wat minder is, kan je lijf minder hebben. Dan stroomt je 'emmertje' over als het ware en kan je lichaam niet twee allergenen tegelijk verwerken en je krijgt dus nu wél een allergische reactie; stapeleffect.

Er zijn ook vele beroepsallergieën: Een kapper die allergisch is voor de permanentvloestof (eczeem)

Een slager die uitslag krijgt van varkensvlees

Zeker ook huisvrouwen, die veel met schoonmaakmiddelen in aanraking komen

Caissières die niet tegen nikkel in het muntgeld kunnen

Latex handschoenen in de gezondheidszorg

Bakker (meel = fijnstof)

Schilder (terpentine, handschoenen aan om dit te kunnen gebruiken)

Paprikatelers (contactallergie (kan soms ondervangen worden handschoenen aan te doen), problemen met longen)

Uitingen van allergie: Ogen: jeuk, tranen, huilen, dichtzitten

Oren: jeuk, oorpijn

Luchtwegen: benauwdheid, niezen, verstopte neus, (kriebel)hoest

Darmen: verstopping, diarree, buikpijn, overgeven, geen eetlust meer

Huid: jeuk, eczeem (er bestaat ook constitutioneel eczeem dat 'gewoon' in je systeem zit en niet een allergische uiting is), urticaria: galbulten / netelroos

Zenuwstelsel: prikkelbaar, lusteloos, hoofdpijn, zelfs in een rolstoel (geen neurologisch probleem, maar na heel veel onderzoek kan het om een allergie gaan)

Hoe kun je allergische reacties voorkomen? Dan moet je alle allergenen waarvoor je allergisch bent, vermijden.

Helaas is dat lang niet altijd mogelijk. Als je toch een allergische reactie krijgt, dan is er medicatie als hulpmiddel ter onderdrukking. Bijvoorbeeld antihistaminica of een zgn. Epi-pen.

Hoe kom je er achter of je een allergie hebt? Hiervoor zijn diverse testen beschikbaar, maar deze zijn niet 100% betrouwbaar. Een test is een momentopname. Als je net in goede conditie bent, reageer je misschien minder snel dan als je verkouden bent.

Voor de meeste testen moet je stoppen met allergiemedicatie, omdat de uitslag anders niet klopt.

Plakproeven: Een plakproef is een test om te kijken of u een contactallergie heeft. Als u een contactallergie heeft, dan houdt dat in dat u allergisch reageert op stoffen waarmee de huid regelmatig in contact komt. Bij de test worden ongeveer vijftig verschillende stoffen op uw huid geplakt. Het gaat om stoffen waar iedereen in het dagelijks leven mee in aanraking komt. De test kan ook aangevuld worden met specifieke stoffen uit uw persoonlijke leefomgeving of werkplek. Met de arts overlegt u welke stoffen u zelf meeneemt naar de test. De plakproef neemt minimaal drie dagen in beslag. Op de eerste dag van de plakproef worden de geselecteerde stoffen waar u mogelijk allergisch voor bent op uw armen of bovenrug geplakt. Op de andere dagen wordt gekeken hoe uw huid op de stoffen reageert.

Het kan natuurlijk dat je allergisch bent voor de plakkers zelf ☹. In dat geval zou je een plakker per keer kunnen gebruiken, maar dan gaat het wel heel erg lang uren eer op alle gewenste allergenen getest is.

Krasjes op armen: Kleine hoeveelheden van diverse allergenen worden in de vorm van een druppel op de huid van de linker- en rechterarm aangebracht. Via een krasje door de druppel heen wordt het allergeen in contact gebracht met de huid. De krasjes doen nauwelijks pijn. Na 20 minuten wordt de test door de arts afgelezen. Een eventuele allergische reactie is dan zichtbaar als een kleine jeukende, rode bult.

Bloedtest, heeft vele voordelen boven andere manieren van testen:

- je krijgt een betrouwbare uitslag (als de bloedtest geen uitsluitsel geeft en je reageert toch overgevoelig op bepaalde stoffen dan ben je hyperreactief of je kunt intolerant zijn).
- medicatie heeft geen invloed op de uitslag, dus je kunt blijven innemen
- met 10 ml bloed (=1 buisje) kun je ruim 100 allergietests doen; je rug of arm komt dus niet vol met prikjes/krasjes
- geen risico op een anafylactische reactie

Provocatietesten: Het lichaamsdeel dat de klachten veroorzaakt wordt met het vermoedelijke allergeen in aanraking gebracht. Op deze manier wordt een allergische reactie opgeroepen. Het zal duidelijk zijn dat dit voor de patiënten geen prettige methode is. Voorbeeld: Je krijgt een slangetje door je neus. Je krijgt een beetje kaas (bij vermoeden van allergie daarvoor) te eten en dan wordt gekeken hoe je reageert, of je nog wel door slang kunt blazen of dat je longen dichtslaan.

Eliminatie-dieet: Dit is een dieet dat wordt gebruikt bij het opsporen van voedselallergieën. Daarbij worden gedurende enige tijd (vaak 4 tot 6 weken) alle voedingsmiddelen vermeden waarvan bekend is dat ze bij sommige mensen gezondheidsklachten kunnen opwekken. Het dieet is daardoor behoorlijk streng. Wanneer de klachten in deze periode verdwijnen of sterk verminderen, is de kans groot dat (een deel van) de oorzaak van de klachten gezocht moet worden in de voeding, en wel een allergie of intolerantie voor bepaalde stoffen in de voeding.

Als het goed gaat, kan een nieuw soort groente of fruit toegevoegd worden. Als een reactie uitblijft, kan dit verder uitgebreid worden.

TIP: Houd een dagboek bij met al je klachten ed. Hierin schrijf je niet alleen wat je eet, maar ook alle activiteiten als opstaan, douchen, koffie zetten, bedden opmaken. Echt alles. De arts kan dan makkelijker patronen ontdekken en in bepaalde groepen zoeken.

Welke medicijnen zijn er: Anti-histaminica: bij een allergie komt histamine vrij bij contact met het betreffende allergeen. Dit medicijn zorgt ervoor dat deze histaminica niet vrij komen. Bij bijvoorbeeld hooikoorts wordt dit veel gebruikt.

Toedieningsvorm: tabletten, druppels, neussprays, inhalators.

Corticosteroïden: wordt gegeven als je erg veel en langdurig last hebt van de allergie.

Prednison is hiervan een voorbeeld. Werkt vaak goed, maar kan (ernstige) bijwerkingen hebben als spierafbraak en osteoporose. Bij langdurig gebruik kan zelfs diabetes type II ontwikkeld worden.

Zout water: Bij huidproblemen ten gevolge van de allergie kan zout water wonderen doen. Een reisje naar Egypte (Dode Zee, Rode Zee) kan ervoor zorgen dat de huid de kans krijgt te genezen.

EpiPen: Soms is een allergie zo ernstig dat de persoon in een zgn. anafylactische shock kan raken. Levensbedreigend wordt de reactie als de luchtwegen en het hart- en vaatstelsel mee gaan doen in de vorm van zwellingen van tong en keel, blauwe lippen, moeilijke ademhaling, moeizaam spreken, hese stem, aanhoudend hoesten, een daling van de bloeddruk en uiteindelijk bewusteloosheid. We spreken dan van een anafylactische shock. Of en in welke volgorde deze klachten voorkomen, verschilt per persoon.

Niet alle genoemde klachten komen altijd voor. De tijd tussen het nuttigen van voedsel en de reactie varieert. Maar meestal treden de eerste symptomen binnen een paar minuten op. Bovendien geldt als regel: hoe sneller de reactie optreedt, hoe ernstiger het verloop.

Iemand die ernstig allergisch is en misschien al eerder een anafylactische shock gehad heeft, draagt meestal een EpiPen bij zich. Dat is een injectiepen met adrenaline die speciaal ontwikkeld is zodat niet-medisch geschoolden deze kunnen gebruiken. Bij gebruik moet men dan zo snel mogelijk naar de spoedeisende hulp van een ziekenhuis voor verdere behandeling. Naast adrenaline zullen zo mogelijk antihistaminica en steroïden worden toegediend.

Voor meer informatie neem contact op met Yola: Mob: 06 11456100, of mail haar info@allergievereniging.nl

