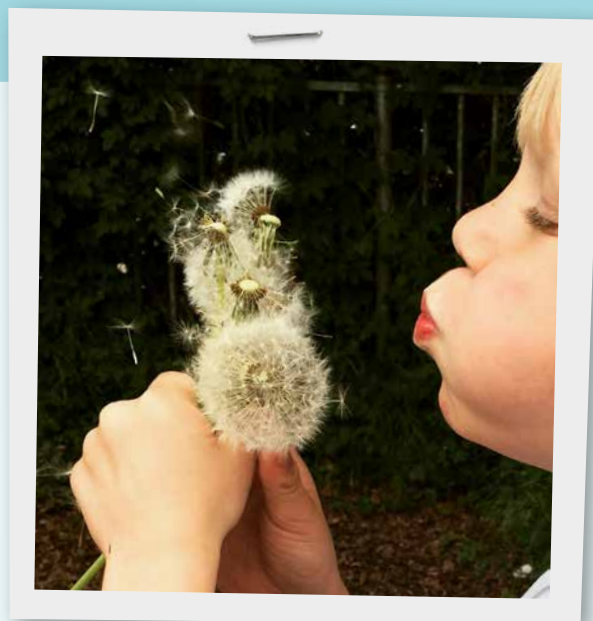


De allergiepoli van DeKinderkliniek geeft u een aantal tips over pollen!

Het is weer zover, de pollen zijn er weer. Dat is onprettig voor mensen die hiervoor allergisch zijn. Hier volgen tips van de allergiepoli van DeKinderkliniek:



Algemeen

- Indien je allergisch bent, probeer dan zoveel mogelijk de pollen te vermijden. Blijf binnen op de dagen dat het erg is.
- Heb je last van je ogen, wrijf er dan niét in, dit maakt het enkel maar erger.
- Je kunt de irritatie verminderen door een vochtig washandje op je ogen te leggen of te spoelen met lauw water. Ook het druppelen van de ogen brengt vaak verlichting.
- Hooikoorts wordt erger door huisstof, chloor, ammoniak, haarlak, uitlaatgassen en sterk ruikende bloemen en planten.
- Als de allergische reactie te sterk wordt, neem dan een (warme) douche. De warme vochtige lucht zuivert de lucht van pollen in de badkamer waardoor je ademhaling stabiliseert. Tevens zorgt het water dat alle pollen van je huid verdwijnen. Eveneens zorgt het water dat je ogen gezuiverd worden en het jeukend en/of branderige gevoel zal verdwijnen en je ogen kunnen herstellen. Eveneens heeft het een positieve werking op de prikkelende neus en keel. Je lichaam kan hierdoor herstellen. De allergische reactie zal sterk verminderen tot zelfs tijdelijk verdwijnen tijdens en kort na het douchen. Gebruik tijdens het douchen geen shampoo/douchegel/zeep die té sterk ruikt, omdat sterke geuren de allergische reactie versterken.

In huis

- Houd ramen gesloten van het huis. Slaap in deze periode met je ramen dicht. Als je het huis wil luchten, doe het dan 's morgens. 's Avonds hangen er namelijk meer pollen in de lucht dan 's morgens. Of na een regenbui. Wil je toch je ramen open hebben, open dan de ramen waar geen wind op staat en zet er horren in.
- Kleed je niet om in de slaapkamer, pollen op de kleding komen hierdoor vrij in de ruimte waarin je ook slaapt.
- Was je haar wat vaker en borstel je haar vóór het slapen gaan. De pollen komen dan niet op je hoofdkussen terecht.
- Droog je was niet buiten. De pollen kunnen zich namelijk ook in kleding nestelen.

Tips bij allergie voor Pollen

- Stofzuig regelmatig en met een stofzuiger die een goede filter heeft. Pollen vallen snel op de grond (indien er geen tocht is), zodat je in huis de concentratie van pollen zo laag mogelijk kunt houden. Nog beter is het om te dweilen.
- Haal geen bloemen in huis. Deze verspreiden ook pollen binnen in je huis.
- Je huisdieren verspreiden eveneens stuifmeel in huis die ze binnen brengen van buiten. Houd hiermee rekening. Bovendien zijn ook veel mensen allergisch voor huisdieren, die versterkend kunnen werken in combinatie met stuifmeel.

Buitenshuis

- Draag een zonnebril als je naar buiten gaat; ze beschermen je ogen tegen invliegend stuifmeel.
- Indien je toch buiten komt, probeer dan geen dingen te doen in de tuin die veel pollen veroorzaken, zoals het gras afmaaien.
- Laat het gras geregeld maaien door iemand anders, zodat dat het gras niet in bloei komt.
- Houd de ramen van de auto gesloten. Installeer een pollenfilter in de auto; vele auto's hebben dit tegenwoordig standaard voorzien bij de airconditioning.
- Als je buiten bent geweest, was dan je handen en gezicht en spoel/snuit je neus om de pollen te verwijderen.

Sporten

- Als je sport, probeer dan 's morgens te sporten, dan zijn er het minste pollen. Of ga sporten juist na een regenbui, wanneer de concentratie van pollen ook bijzonder laag is.
- Heb je geen tijd om na het sporten te douchen? Was dan wel altijd je handen en je gezicht als je buiten bent geweest én snuit je neus!

Op pad

- Vermijd plaatsen met hoge pollenconcentraties zoals parken, tuinen en velden.
- Houd er rekening mee dat op het platte land drie tot vijf keer méér stuifmeel in de lucht is dan in de stad. In de stad is het rond drukke autowegen dan weer meer stuifmeel dan in de buurt van stillere wegen.
- Tip voor op reis: in de bergen (boven 1500 meter) of aan zee zijn nauwelijks pollen.
- Vermijd tabaksrook en rokerige ruimtes, deze zorgen namelijk voor extra prikkeling en snellere reactie op pollen. Vermijd eveneens zelf roken.

Medicijnen

- Tot slot kun je je toevlucht nemen naar medicijnen. De medicijnen proberen de allergische reactie te onderdrukken. Neem hiervoor echter contact op met je huisarts. De meeste medicijnen mogen maar een korte tijd genomen worden, andere langdurig. Niet iedereen reageert evengoed op elk medicijn en soms is het zoeken tussen de verschillende producten die voorhanden zijn. Houd er rekening mee dat medicijnen geen wondermiddel zijn, ze proberen de hooikoorts te onderdrukken, maar dit lukt niet altijd 100%.
- Neem je medicijnen, je antihistaminica tabletje of drankje, je neusspray of oogdruppels.

Nuttige informatie

Kijk voor informatie op **www.pollennieuws.nl** (site en app) of LUMC (site). Dan kun je zien hoeveel en welke pollen er zijn.