

### Astma voorkomen?

De luchtwegen van iedereen kunnen geprikkeld worden door bijvoorbeeld rook en stof. Mensen met astma hebben echter luchtwegen die extra prikkelbaar of overgevoelig zijn. Allerlei prikkels kunnen hun luchtwegen irriteren, waardoor ze gaan hoesten of het benauwd krijgen.

Bovendien reageren astmapatiënten verschillend op die prikkels: sommige patiënten reageren op de ene prikkel niet en op de andere juist heel sterk. Allerlei factoren, zoals het weer of de seizoenen, kunnen de overgevoelige reactie beïnvloeden.

We kunnen deze prikkels onderverdelen in allergische en niet-allergische prikkels.

### Allergische prikkels

Vaak, maar niet altijd, is astma te wijten aan allergie. Hierbij reageert onze eigen afweer op vrij onschuldige stoffen uit onze omgeving. Belangrijke allergische prikkels of allergenen zijn huisstofmijt, gras- en boompollen, huidschilfers van huisdieren en sporen van schimmels. Indien je hiervoor gevoelig aan bent, is het uiteraard belangrijk om deze allergenen in de mate van het mogelijke te vermijden.

Ben je allergisch voor **huisstofmijt**? De huisstofmijt houdt van een warme en vochtige omgeving en voedt zich met huidschilfers van mensen en dieren. Ze vertoeft graag in matrassen, kussens, gestoffeerd meubilair, tapijt en op beschimmelde muren. Het is vaak een onmogelijke opdracht om huisstofmijt volledig uit het huis te weren, maar met de volgende tips kan je haar toch het leven zuur maken:

- Ventileer de woning dagelijks en houdt ze stofvrij.
- Kies voor een glad vloeroppervlak dat je makkelijk kan reinigen. Vermijd tapijt, zeker in de slaapkamer. Verwijder ook andere voorwerpen die stof aantrekken (kledij, knuffels, boeken en planten) uit de slaapkamer.
- Het schoonmaken in de slaapkamer doe je met een dweil en niet met een stofzuiger, tenzij die voorzien is van een speciale HEPA filter. Neem ook regelmatig stof af met een vochtige doek.
- Kies in de mate van het mogelijke voor synthetische matrassen, lakens, dekens en gordijnen.
- Maak het bed niet op, laat het liever luchten. Was je beddengoed tenminste eenmaal per twee weken, gedurende minimaal één uur op 60 °C.
- Leg zacht (pluche) speelgoed om de drie maanden 24 uur in de diepvriezer en reinig het speelgoed nadien met de stofzuiger.
- Vermijd huisdieren.
- Je kan ook het gebruik van allergeenwerende hoezen voor matras, kussen en dekbed overwegen, maar weet dat ze enkel zinvol zijn als onderdeel van een totaalpakket aan maatregelen om de Huisstofmijt te bestrijden.

Bij een allergie voor **huisdieren** is het wegdoen van het dier de meest efficiënte maatregel. Het dier korte tijd uit huis doen, heeft dikwijls weinig effect omdat het enige maanden kan duren vooraleer de allergenen verdwenen zijn. Wie geen afstand van het huisdier wil nemen, kan wel de volgende maatregelen nemen:

- Geef het huisdier elke week een bad.
- Vervang tapijt door een vloerbedekking die je makkelijk met water kan reinigen.
- Reinig regelmatig en zorgvuldig de kamers waar het dier vaak vertoeft.
- Weer je huisdier uit de slaapkamer.

Het vermijden van **pollen** is niet eenvoudig en slechts beperkt mogelijk. Volgende tips kunnen je alvast helpen:

- Laat het gras door iemand anders maaien. Het is wel zo dat een regelmatig gemaaid gazon minder stuifmeel produceert.
- Vermijd buitenactiviteiten gedurende het pollenseizoen (lente, zomer), zeker bij droog en winderig weer. Bekijk daarom regelmatig het weerbericht. Op [www.airallergy.be](http://www.airallergy.be) vind je een pollenkalender die aangeeft wanneer de verschillende pollen het meest in de lucht rondvliegen.
- Laat de was tijdens het pollenseizoen niet buiten drogen.
- Houd de vensters dicht, ook tijdens de nacht. Je kan de kamers best verluchten in de voormiddag of tijdens of na een regenbui. Er bevinden zich dan minder pollen in de lucht.
- Houd ook de ramen van de auto gesloten en sluit eventueel een pollenfilter op de airco aan.
- Vergeet niet dat ook huisdieren pollen kunnen rondragen.

Bij een allergie voor **huisschimmels**, is vochtbestrijding in de woning de beste maatregel. Schimmels ontstaan immers als het vocht de ruimte niet kan verlaten. Denk in dit geval ook aan planten binnenshuis: de vochtige aarde in een bloempot vormt steeds een broeihaard voor schimmels.

Wist je dat je ook voorzichtig moet zijn met **geneesmiddelen**? Het is welbekend dat acetylsalicylzuur (Aspirine®, Sedergine® en andere) een astmacrisis kan uitlokken. Ook andere geneesmiddelen van deze klasse (de zogenaamde ontstekingsremmers) kunnen gevaarlijk zijn. Als je een nieuw geneesmiddel wil nemen, zelfs een geneesmiddel dat je onschuldig lijkt, vraag je best je apotheker of arts om advies.

### **Niet-allergische prikkels**

Sommige mensen zijn overgevoelig voor niet-allergische prikkels. Bij deze astmapatiënten kunnen irriterende stoffen in de lucht, zoals rookdeeltjes (sigaretten), stofdeeltjes (smog) of prikkelende geuren (verflucht, lijmgneur, geur van onderhoudsproducten of parfum) een astma-aanval uitlokken.

Wanneer er in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe. De fijne rookdeeltjes kunnen tot wel acht uur na het **roken** in huis blijven zweven en de luchtwegen irriteren. Buiten roken is de enige oplossing om rookdeeltjes uit het huis te weren. Als je zelf rookt, is het verstandig om zo snel mogelijk te stoppen. Wil je stoppen met roken maar weet je niet goed hoe? Vraag dan zeker raad aan je dokter of apotheker.

Astma kan ook verergeren bij een **luchtweginfectie**, zelfs bij een gewone verkoudheid. Patiënten met ernstige astma laten zich daarom best jaarlijks vaccineren tegen de griep.

Heel wat mensen hebben last van astma na een **inspanning**. Typische verschijnselen zijn hoestbuien, kortademigheid en piepen tijdens en in de eerste minuten na de inspanning. De klachten bereiken vaak hun hoogtepunt na een kwartiertje en zijn meestal binnen het uur weer verdwenen. Dikwijls bestaat de oplossing uit het inhaleren van een luchtwegverwijder, kort voor de inspanning. Sowieso is astma geen reden om niet te sporten.

Tijdens piekperiodes van **luchtvervuiling** en ozon beperk je best je buitenactiviteiten en doe je er goed aan om intensieve sporten te vermijden.