





# Hooikoorts te lijf met pollenfilter

Het is lente! De zon laat zich vaker zien en de natuur komt weer tot leven. De meeste mensen zijn er blij mee, maar wie hooikoorts heeft, krijgt last van stuifmeel en pollen die door de lucht zweven. Hooikoorts is een overreactie van het afweersysteem dat slijmvliezen van ogen, neus en keel doet zwellen. Het geeft klachten zoals niezen, jeuk, een verstopte neus, tranende ogen en benauwdheid. Voor de cpap-gebruiker knap lastig.

## Zuivere lucht

Gelukkig zijn er luchtzuiverende pollenfilters voor de cpap. Die halen de pollen uit de lucht, zodat je zuivere lucht inademt. Er zijn herbruikbare filters en wegwerpfilters, die je regelmatig moet vervangen. Ze zijn verkrijgbaar bij de leverancier en worden met een attest van de behandelend arts vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

## Raam dicht

Verder is het raadzaam om met het raam dicht te slapen, zodat pollen niet de slaapkamer binnen waaien. Heb je last van een verstopte neus, gebruik dan een neusspray met een onschuldige zoutoplossing (zonder xylometazoline). Helpt dat niet, dan is een medicinale spray of inhalator op voorschrift van de huisarts mogelijk, al dan niet met een ontstekingsremmer voor hooikoorts. En check hooikoortsradar.nl dat de dagelijkse verwachting van het aantal pollen in de lucht weergeeft. (THUISARTS.NL)

Meer tips over hooikoorts? Scan de QR-code of kijk op thuisarts.nl.

Meer tips over hooikoortst: scan de QR-code.

