

## ASTMA EN ALLERGIEËN IN DE BERGEN

**Auteur: Medische commissie NKBV**

Het hebben van astma vormt doorgaans geen bezwaar voor een vakantie in de bergen. Mensen met astma hebben overgevoelige luchtwegen. Astmaklachten (benauwdheid, piepen, hoesten, slijm opgeven) ontstaan of verergeren in het algemeen door blootstelling aan prikkels die de overgevoeligheid van de luchtwegen verergeren. Deze prikkels verdelen we in zogenaamde allergische prikkels, zoals bijvoorbeeld stof (of, beter gezegd, de huisstofmijt, een klein beestje dat leeft in stof en verantwoordelijk is voor de stofallergie), honden, katten, en schimmels, en niet-allergische prikkels, zoals bijvoorbeeld inspanning, mist, kou, vocht, uitlaatgassen en sigarettenrook.

In het algemeen is de blootstelling aan allergische prikkels in de bergen geringer dan op zeeniveau. Zo komt bovengenoemde huisstofmijt boven de 1000 m hoogte bijna niet meer voor (omdat hij het daar te koud en te droog vindt) maar ook andere andere "huisdieren" kom je daar veel minder tegen. Hierdoor nemen astmaklachten in de bergen in het algemeen af.

Niet-allergische prikkels, zoals inspanning, mist en kou, komen in de bergen echter wel regelmatig voor, maar het nadeel hiervan weegt meestal niet op tegen het voordeel van de verminderde blootstelling aan allergische prikkels. Bovendien maakt het lichaam met name op grotere hoogte meer zogenaamde stresshormonen aan, die qua werking lijken op astmamedicijnen en de luchtwegen minder overgevoelig maken.

### **Gunstig effect**

Al met al kan een vakantie in de bergen dus juist een gunstig effect hebben op astmaklachten! Voorwaarde is wel, dat het astma licht tot matig van ernst is, en goed onder controle. Dat wil zeggen dat de betreffende persoon een (vrijwel) normale longinhoud heeft, met gebruik van de juiste astmamedicijnen in het dagelijks leven weinig klachten en hinder heeft van zijn/haar astma en zonder problemen kan sporten. Verder is het heel belangrijk om voldoende van de gebruikelijke astmamedicijnen mee te nemen op vakantie: hoewel de berglucht vaak heilzaam is voor astma, kan het de astmamedicijnen niet vervangen!

Op grotere hoogte krijgt het lichaam in toenemende mate te maken met het zuurstoftekort in de buitenlucht. Uit onderzoek (tot op 6.500m hoogte) is echter gebleken dat mensen met astma hiervan niet méér last hebben dan mensen zonder astma, onder voorwaarde dat het astma mild is en goed onder controle.

### **Concluderend**

Mensen met licht tot matig astma, dat goed onder controle is, kunnen in het algemeen prima de bergen in. Bij twijfel over geschiktheid voor een vakantie in de bergen is het raadzaam contact op te nemen met je behandelend arts of met de Medische Commissie van de NKBV.