

Iedereen kan een allergie voor wespen ontwikkelen. De kans hierop wordt groter naarmate men vaker gestoken wordt. Een allergie voor bijengif komt vooral bij imkers voor.

## **Hoeveel mensen hebben een allergie voor bijen en wespen?**

Tussen de tien en twintig procent van de bevolking reageert waarschijnlijk gevoelig op bijen- en wespentekken. De meeste mensen reageren alleen met een matige tot forse plaatselijke zwelling, bijvoorbeeld een heel dikke hand of arm nadat zij in de vinger gestoken zijn. Hoewel deze reactie erg vervelend kan zijn, is dit vrijwel nooit gevaarlijk. Het is wel gevaarlijk als iemand in de keel wordt gestoken. Bij ongeveer een op de honderd mensen kan er echter een uitgebreide allergische reactie optreden. Zij krijgen bijvoorbeeld een ernstige astma-aanval, zwelling van de keel of een shock. In Nederland overlijden per jaar naar schatting vijf mensen aan de gevolgen van een allergie voor bijen- en/of wespengif. Oudere mensen en mensen met hart- en vaatziekten lopen meer risico op overlijden.

## **Wat kan er gebeuren bij een allergische reactie na een insectensteek?**

De allergische verschijnselen na een insectensteek kunnen per persoon verschillen. Zo kan er netelroos op afstand van de steekplaats ontstaan. Ook (heftige) jeuk en zwelling over het hele lichaam, moeilijkheden bij het ademen of slikken, misselijkheid, braken, duizeligheid, een gevoel van wegraken of verlies van bewustzijn is mogelijk. Deze klachten kunnen heel snel, binnen enkele minuten na de steek, ontstaan maar kunnen ook nog twintig of zelfs zestig minuten na de steek optreden.

## **Krijg je bij een volgende reactie dezelfde allergische klachten?**

Als u weer reageert bij de volgende steek, is het meest waarschijnlijke dat u minimaal dezelfde verschijnselen krijgt als bij de vorige allergische reactie. Als u tot nog toe bijvoorbeeld alleen huidverschijnselen over het hele lichaam hebt gehad, is een ernstiger reactie op een volgende steek zeker waarschijnlijk.

## **Kan de allergie verdwijnen?**

Een insectenallergie duurt waarschijnlijk levenslang. De kans op een ernstige reactie neemt in de loop der jaren wel af, maar blijft verhoogd in vergelijking met de gemiddelde bevolking.

## **Wie komen er in aanmerking voor behandeling?**

Volwassenen en kinderen boven de 12 jaar die een uitgebreide allergische reactie hebben doorgemaakt moeten behandeld worden.

## **Welke behandelingsmethoden zijn er?**

### **EpiPen**

De EpiPen is voor iedereen die na een steek van een insect een uitgebreide allergische reactie heeft gehad. Een EpiPen is een grote pen, waar een spuitje met adrenaline in zit. Op de pen zit een beschermdopje. Wanneer u het beschermdopje eraf haalt en de pen tegen uw been aandrukt, springt het naaldje er uit en krijgt u vanzelf de adrenaline toegediend. Wanneer u gestoken bent, weet u nog niet of u allergisch zult reageren. Daarom moet u de pen altijd bij u hebben. Direct na de steek, moet u het beschermdopje van de pen halen en uw reactie op de steek afwachten. Als er een reactie rond de steekplek ontstaat of alleen huidverschijnselen over het hele lichaam, hoeft u de EpiPen niet te gebruiken. Zodra u echter na de steek benauwd wordt of het gevoel krijgt weg te raken, zet u de pen op uw been en zal de adrenaline via het spuitje binnendringen. Wanneer u het niet zeker weet, kunt het beste maar het zekere voor het onzekere nemen, en de pen gebruiken. Daarna moet u zo snel mogelijk een dokter waarschuwen, die zo nodig voor verdere behandeling zorgt. Het gebruik van de EpiPen voorkomt dus niet het ontstaan van een allergische reactie, maar gaat de ernstige gevolgen van een reactie tegen.

### **Heeft de EpiPen bijwerkingen?**

Er kunnen bijwerkingen optreden. Mogelijke bijwerkingen zijn: hartkloppingen, stijging van de bloeddruk, angst, rusteloosheid, hoofdpijn, bleekheid en trillen van het lichaam. Verder kunnen ook hartritmestoornissen en pijn op de borst (angina pectoris) ontstaan, vooral bij mensen die al hartklachten hebben. Zodra de EpiPen is uitgewerkt, zijn ook de bijwerkingen verdwenen.

### **Immunotherapie (desensibiliseren)**

Immunotherapie is een injectiekuur, waarbij iemand gedurende enige tijd gezuiverd bijengif of wespengif krijgt ingespoten. Een ander woord hiervoor is desensibiliseren. Het doel is om iemand "immuun" te maken voor het gif. De behandeling bestaat uit een instelfase en een onderhoudsfase. In Zaandam vindt de instelfase in principe altijd plaats in het ziekenhuis. U wordt dan een dag opgenomen. Deze dag krijgt u zes injecties met telkens een uur tussenpoos. In de namiddag kunt u naar huis. Daarna krijgt u elke week, in het ziekenhuis, steeds wat meer gif ingespoten. Na iedere injectie moet u een half uur wachten voordat u naar huis kunt gaan. Na 6 tot 8 weken, afhankelijk van de bijwerkingen, begint de onderhoudsfase. Deze injecties worden een keer in de 4 weken gegeven. Dit kan eventueel ook bij de huisarts gebeuren. Ook nu moet u na iedere

injectie een half uur wachten voordat u naar huis kunt gaan. De onderhoudsfase duurt 3 jaar. Zodra u de onderhoudsfase heeft bereikt, loopt u evenveel risico op een allergische reactie als de gemiddelde Nederlander. En als er een reactie optreedt, ontstaan er hooguit verschijnselen van de huid.

### **Heeft immunotherapie bijwerkingen?**

Er kunnen lichte verschijnselen ontstaan op de plaats waar geprikt is. Sommige mensen hebben vooral aan het begin van de behandeling last van een plaatselijke zwelling, roodheid en warmte van de huid bij de injectieplaats. Anderen voelen zich de dag dat zij geprikt zijn niet helemaal lekker. De klachten verdwijnen meestal in de loop van de behandeling en zijn geen reden de behandeling te vertragen. Bij een kleine tien procent van de mensen kan een algemene allergische reactie het gevolg zijn van de injectie. Dit is meestal een milde reactie. Het doseringsschema wordt dan aangepast ter voorkoming van ernstige bijwerkingen. Er is nog nooit iemand overleden door immunotherapie met wespengif.

### **Waarom ruim 3 jaar behandeling?**

Het opbouwen van blijvende bescherming duurt ongeveer 3 jaar. Vroeger dacht men dat behandeling levenslang diende te gebeuren. De meest recente inzichten geven echter aan dat drie jaar voldoende is. Is de EpiPen ook nodig als je gedesensibiliseerd wordt? Na de instelfase, dus 6 tot 8 weken na de start van de immunotherapie, bent u al voldoende beschermd tegen een insectensteek en is de EpiPen niet meer nodig.

### **Kun je ook behandeld worden als je zwanger bent?**

Tijdens de instelfase mag iemand niet zwanger zijn. Is de onderhoudsfase bereikt en verloopt deze probleemloos, dan kan een zwangerschap geen kwaad. De injecties zijn niet schadelijk voor de baby.

### **Wat kun je zelf doen als je gestoken wordt?**

Het allerbelangrijkste is dat u de EpiPen pakt en gebruiksklaar maakt. Probeer rustig te blijven en wacht af tot er iets gebeurt.

Probeer de eventueel achtergebleven angel zo snel mogelijk te verwijderen. Wrijf deze met een scherp voorwerp (nagel, paperclip, mesje) uit de huid. Pak de angel nooit met twee vingers beet, anders wordt deze leeg geknepen, en komt er meer gif vrij.

U kunt de insteekopening uitzuigen, of laten uitzuigen. Er is een miniatuur vacuumextractor op de markt (Aspivenin R) te verkrijgen bij apotheek en drogist. Men neemt aan dat dit het verder vrijkomen van gif in het lichaam kan helpen voorkomen. Het nut van deze vacuumextractor is echter niet wetenschappelijk aangetoond.

## Hoe kun je voorkomen dat je gestoken wordt?

Er zijn geen maatregelen wetenschappelijk onderzocht. Onderstaand overzicht is dan ook gebaseerd op gezond verstand. Wespen komen altijd af op geuren. De volgende zaken of situaties trekken daarom wespen aan.

- Allerlei cosmetische artikelen, zoals deodorant, parfum, haarspray, zonnebrandcrème, aftershave en dergelijke.
- Etenswaaren.
- Vuilnisbakken en afvalcontainers.
- Bloemen.
- Overrijp fruit.

Transpiratie trekt eveneens wespen aan. Gebruik zonnodig een niet geurende deodorant.

Wespen en bijen steken wanneer zij zich, letterlijk of figuurlijk, in het nauw gedreven voelen. Kleding die zo ruim zit dat het insect naar binnen kan vliegen, is daarom riskant. Aantrekkelijke kleding voor wespen en bijen zijn zwarte stoffen en kleurige bloempatronen. Ook het slaan vergroot de kans om gestoken te worden.

Wespen en bijen kunnen zich ook op de grond en in het gras bevinden. Op blote voeten lopen is daarom riskant.

In uw slaapkamer kunt u niet alert zijn op rondvliegende insecten. Wel kunt u voorkomen dat ze in uw slaapkamer komen door de ramen van uw slaapkamer gesloten te houden of door een hor aan te brengen.

Als er in uw omgeving een wespennest is, heeft u meer last van wespen. Laat daarom zo'n wespennest verwijderen.