

Wat is netelroos?

Video

Video voice-over

Elk moment van de dag leven we tussen verschillende prikkels, zoals virussen en bacteriën. Deze prikkels proberen ons lichaam binnen te dringen.

Het lichaam heeft daar iets op bedacht: het afweersysteem. Het afweersysteem herkent de prikkels en schakelt deze vervolgens uit. Het afweersysteem krijgt hierbij hulp van mestcellen.

Mestcellen zijn een soort bommetjes. Komen er prikkels in de buurt? Dan gaat het bommetje af. Er komen dan korrels met histamine vrij. Histamine is een krachtig stofje dat het lichaam helpt om de prikkels uit te schakelen. Door deze reactie krijg je een bult en jeuk op de huid.

Misschien heb jij netelroos. Dit betekent dat jouw mestcellen heel erg gevoelig zijn voor prikkels. Daardoor komt er bij prikkels veel te veel histamine vrij. Het is niet altijd duidelijk welke prikkels ervoor zorgen dat de mestcel zo reageert. Door de reactie van de mestcellen krijg je opeens één of meerdere bulten op je huid.

Die bulten kunnen voor veel ongemak zorgen. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van erge jeuk, een branderig gevoel of zelfs pijn. Ook kun je zwellingen krijgen.

De bulten verdwijnen vaak snel weer, maar kunnen ook steeds terugkomen op een andere plek.

Het is niet altijd duidelijk waardoor de netelroos ontstaat. Daarom bespreek je samen met je zorgverlener hoe je de netelroos kunt behandelen.



Je hebt last van netelroos. Dit heet ook wel galbulten of urticaria. Netelroos is een erg jeukende uitslag op de huid. Netelroos zorgt voor kleine of grote bulten. Het lijkt op uitslag van brandnetels of muggenbulten.

Hier geven we je informatie over netelroos.

Soorten netelroos

Netelroos komt altijd ineens op. De galbulten trekken na een aantal uren tot een dag weer helemaal weg. De netelroos kan ook terug blijven komen en verspringen naar andere plekken.

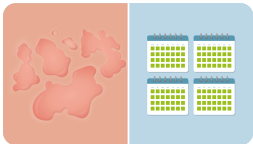
Er zijn verschillende vormen van netelroos:

Acute netelroos



Bij acute netelroos duurt de aanval niet lang. Meestal een paar uur of een paar dagen. Dit komt bij heel veel mensen een keer in hun leven voor.

Chronische netelroos



Bij chronische netelroos blijven de galbulten steeds terugkomen. Duurt dit langer dan 6 weken? Dan heet dit chronische netelroos.

Chronische netelroos heeft 2 verschillende vormen:

1. Spontane netelroos: Hierbij zorgen verschillende prikkels voor nieuwe galbulten. Ook zijn de galbulten vaak groter.
2. Op te wekken netelroos: Hierbij is de prikkel die de netelroos uitlokt makkelijker te vinden. Voorbeelden hiervan zijn warmte, koude, zonlicht of inspanning.

Klachten

Galbulten



De bulten op je huid zijn rood. Soms is de binnenkant van de bult wit. Vaak zijn de randen van de bulten iets hoger en wat roder. De bulten kunnen verschillende vormen hebben.

Galbulten veranderen van plek



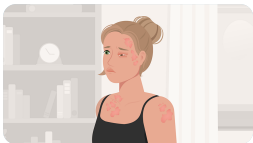
De galbulten verspringen van plek. Het ene moment kunnen ze op je gezicht zitten en het andere moment op je arm. Galbulten blijven meestal een aantal uren op dezelfde plek zitten. Ze blijven vaak niet langer dan 1 dag op dezelfde plek zitten. Je kunt dus wel langer dan een dag last hebben van de plekken, maar dan zijn de galbulten wel versprongen.

Jeuk



Je hebt meestal last van erge jeuk. Soms zorgen de bulten ook voor een branderig gevoel of pijn.

Zwellingen



Soms wordt een deel van je lichaam wat dikker en zet het op. Dit heet een zwelling. Zwellingen komen vaak voor bij bij je:

- Ogen;
- Lippen;
- Handen;
- Voeten.

Prikkels

De oorzaak van netelroos zoeken

Het is niet altijd duidelijk wat netelroos heeft veroorzaakt. Vaak probeer je er wel samen met de zorgverlener achter te komen wat de oorzaak is. Het is mogelijk dat de zorgverlener hiervoor je bloed onderzoekt. Vaak is dit niet nodig bij kinderen.



Helaas vinden we bijna nooit de oorzaak van chronische netelroos. Meestal is de oorzaak wel aanwezig geweest, maar is het nu niet meer aanwezig. Bijvoorbeeld doordat je een virusinfectie hebt gehad. De mestcellen hebben hierop gereageerd. Je moet dan wachten tot de mestcellen weer goed werken.

De mestcellen in jouw lichaam kunnen gevoelig reageren op bepaalde dingen. Hierdoor krijg je klachten. Dit noemen we prikkels.

Weet jij door welke prikkel je de klachten van netelroos krijgt? Dan is het belangrijk dat je deze prikkels uit de weg gaat.

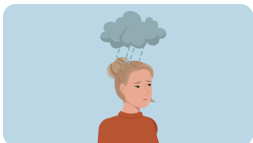
We geven je hier een aantal voorbeelden:



Krijg je netelroos door de zon? Blijf dan zo veel mogelijk uit de zon. Gebruik ook een goede zonnebrand.



Krijg je netelroos door de kou? Doe dan warme kleding aan. Draag bijvoorbeeld een muts en een sjaal.



Krijg je netelroos door stress? Probeer dan stress uit de weg te gaan.



Krijg je netelroos door een medicijn? Dan kan de zorgverlener je een ander medicijn geven. Sommige mensen krijgen netelroos door pijnstillers, de zogenaamde NSAID's. Voorbeelden hiervan zijn ibuprofen, diclofenac of aspirine.

Gebruik daarom deze medicijnen zo min mogelijk. Je bent hier dan niet allergisch voor, maar je mestcellen zijn te gevoelig afgesteld. Hierdoor kun je

niet goed tegen deze medicijnen.

Prikkels onbekend



Bij veel mensen is het niet duidelijk wat de netelroos veroorzaakt. Het heeft dan geen zin om voor de zekerheid alle risico's uit de weg te gaan.

Behandelen

Kan je de prikkels niet uit de weg gaan? Of is de oorzaak van de klachten niet bekend? Dan kan je de netelroos behandelen met medicijnen.

Video

Video voice-over

Om de netelroos te behandelen, heeft de arts een behandeling met antihistaminica voorgesteld.

Antihistaminica zijn medicijnen die kunnen helpen als je mestcellen te veel histamine vrijgeven. Deze medicijnen blokkeren de histamine. Hierdoor neemt de werking van de histamine af. Zo heb je minder last van bulten en jeuk.

De antihistaminica kunnen er niet voor zorgen dat de mestcellen minder gevoelig worden. Zolang de overgevoelige mestcellen leven, blijven ze te veel histamine vrijgeven. Netelroos gaat daarom pas over, wanneer alle mestcellen vervangen zijn door nieuwe, goed werkende mestcellen. Dit kan maanden of zelfs jaren duren.

Daarom moet je de antihistaminica een lange tijd blijven gebruiken.

Hoeveelheid antihistaminica aanpassen

Helpt de behandeling met antihistaminica niet genoeg? Dan is de eerste vraag of je de medicatie wel dagelijks voor langere tijd trouw hebt genomen. Want als je het een keer vergeet kan de



netelroos direct weer opvlammen.

Heb je je medicatie trouw genomen dan kan er besloten worden om de dosis op te hogen. Dit hangt namelijk af van hoe gevoelig jouw mestcellen zijn. Het komt regelmatig voor dat je 4 keer zoveel moet nemen als bijvoorbeeld de dosis die bij hooikoorts wordt gebruikt.

Het is belangrijk dat je een dosis vindt die ervoor zorgt dat je mestcellen langdurig rustig blijven. Zo kunnen de mestcellen uiteindelijk vervangen worden door gezonde en nieuwe mestcellen.

Biologicals



Werkt de antihistaminica na het ophogen van de hoeveelheid nog niet? Dan kan je starten met biologicals. Een biological is een medicijn dat bestaat uit natuurlijke eiwitten. Het wordt gemaakt met behulp van biologische technieken. Dit medicijn zorgt ervoor dat er minder histamine vrij komt. Je krijgt dan elke maand het medicijn onder de huid ingespoten in je bovenarm of bovenbeen.

Werkt de biological? En heb je minder klachten? Dan geeft de zorgverlener aan dat je langzaam kan afbouwen met de antihistaminica.

Volhouden



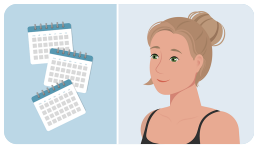
Het kan lang duren voordat de netelroos helemaal weg is. Dit komt omdat het lichaam alle mestcellen moet vervangen.

Gelukkig is met een goede behandeling de chronische netelroos bij de helft van de mensen weg binnen een jaar. Bij de andere helft van de mensen gaat het met goede behandeling binnen 3 tot 5 jaar over. Er is een kleine groep mensen die na 5 jaar nog klachten heeft.

Het is heel belangrijk dat je de antihistaminica blijft slikken en niet vergeet. Lukt dit niet? Dan komt het terug en moet je weer helemaal opnieuw beginnen met de behandeling. Je zorgverlener bespreekt met je wanneer je heel voorzichtig kunt beginnen met afbouwen.

Klachten worden minder

Door het slikken van de medicijnen worden de klachten minder. Dit kan heel snel gebeuren, maar dit kan ook een paar maanden duren. Je krijgt dan geen bulten meer op je huid.



Klachten beoordelen



Het is belangrijk om te onderzoeken of de behandeling goed werkt. Daarom krijg je van het ziekenhuis vragenlijsten. Deze kan je thuis invullen. De vragenlijsten geven de zorgverleners belangrijke informatie voor de behandeling.

1. De eerste vragenlijst is de Urticaria Activiteit Score (UAS 7). Je geeft de jeuk en het aantal galbulten iedere dag een cijfer. Je kunt kiezen tussen de 0 en de 3. Dit doe je 7 dagen lang.
2. De tweede vragenlijst is de Urticaria Controle Test (UCT). Je geeft dan antwoord op vragen over hoe het de afgelopen 4 weken is gegaan en hoeveel last je van de ziekte hebt.

Leven met netelroos



Douchen

Douche niet te lang en te vaak. Gebruik lauw water bij het douchen. Zo voorkom je dat je een droge huid krijgt. Een droge huid jeukt namelijk sneller.



Producten zonder zeep

Gebruik producten zonder zeep. Zeep zorgt namelijk voor een droge huid. Een droge huid jeukt sneller.

Niet krabben

Probeer niet te krabben. Krabben helpt namelijk tijdelijk. Als je veel krabt, beschadigt je jouw huid. Hierdoor wordt de jeuk uiteindelijk alleen maar erger.



Pillendoos



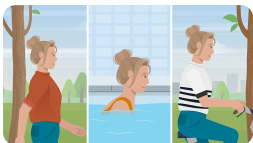
Het is belangrijk dat je niet vergeet de anithistamine te nemen. Koop daarom een pillendoos. Dit kan je helpen bij het onthouden van het innemen van de tabletten.

Alarm zetten



Help jezelf herinneren dat u de antihistaminica inneemt. Je kan jezelf helpen herinneren door een alarm in te stellen op je telefoon. Je krijgt dan iedere dag een melding.

Beweeg genoeg



Jeuk kan ervoor zorgen dat je slecht slaapt. Zorg er daarom voor dat je overdag genoeg beweegt of sport. Als je lichaam moe is, slaap je namelijk ook makkelijker.



Cafeïne

Drink in de avond geen dranken met cafeïne. Cafeïne zorg er namelijk voor dat je minder makkelijk slaapt.

Kleding



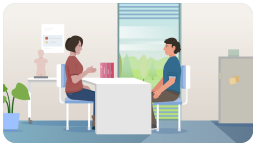
Kies prettige kleding. Wordt de netelroos erger door warmte? Draag dan luchtige kleding. Wordt het erger door kou? Kies dan voor warme kleding. Draag wijde kleding. Hierdoor krijgt je minder snel jeuk.

In gesprek

Netelroos kan een grote invloed hebben op je leven. Niet iedereen zal dat begrijpen. Het kan daarom helpen om over je gevoelens te praten met je vrienden, familie, partner of collega's.



In gesprek met een zorgverlener



Je mag je problemen ook bespreken met jouw zorgverlener. Als dat nodig is kan je ook hulp krijgen van een psycholoog.

Contact opnemen

Wanneer moet ik contact opnemen?



Neem snel contact op met uw zorgverlener of 112 als je in korte tijd steeds meer bulten krijgt met daarbij:

- Dikke ogen, lippen, tong of keel;
- Benauwdheid of moeite met ademen.



Houd je je goed aan de behandeling? En krijg je alsnog klachten van de netelroos? Neem dan contact op met je zorgverlener. Je zorgverlener denkt dan met je mee over hoe je het weer onder controle kan krijgen.