



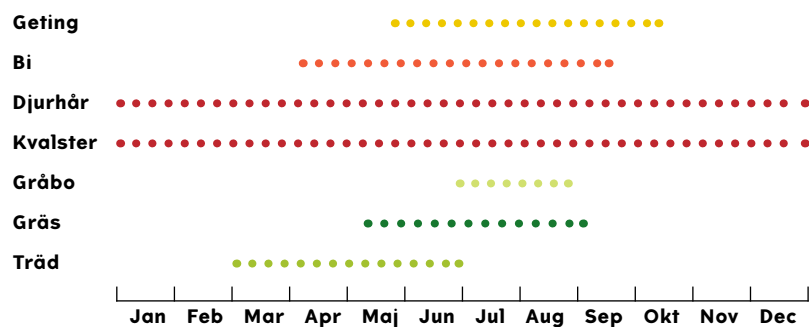
Värt att veta om allergi

POLLEN | KVALSTER | PÄLSDJUR | INSEKTSKIFV

Vad är allergi?

Ditt immunsystem skyddar dig vanligtvis mot infektioner och andra sjukdomar. Är man allergisk överreagerar immunförsvaret på ämnen som normalt sett är ofarliga. Dessa ämnen kallas allergener och finns i till exempel gräs, kvalster, djurhår, bi- och getinggift samt vissa livsmedel. När man som allergiker utsätts för allergen agerar immunförsvaret genom att bilda antikroppar. Antikropparna reagerar på allergenet och ger upphov till olika allergiska symtom som rinnande näsa, nysningar, klåda i ögonen och i svåra fall även andningsbesvär i form av astma.

Allergikalender



Pollenallergi

Pollenallergi är en av de vanligaste allergiformerna. Ungefär 20% av befolkningen har någon form av allergi – pollenallergi är vanligast. Oftast visar sig allergin som hösnuva med klåda i ögon och näsa, nysningar och täppt eller rinnande näsa. Vid svår allergi eller när det är stora mängder pollen i luften kan man också få andningssvårigheter. Vissa personer kan även få hudutslag, nässelfeber, efter tät kontakt med pollen, om man till exempel har legat på en gräsmatta.

Korsreaktioner

Allergener i frukt, grönsaker och växtsafter har ibland liknande uppbyggnad som pollenallergener. Det gör att man i vissa fall kan få klåda i mun och svalg när man äter viss mat, detta kallas korsreaktion. Ett vanligt exempel på detta är lövträdsallergiker som får klåda i munnen av äpple. Ofta kan en allergisk person äta de här sakerna om de kokas först, men nötter och selleri kan ge problem även om de hettas upp först. Frukt brukar tålas bättre om den skalas.

Symtomrelaterade allergener	Vanliga korsreagerande allergener
Björk	Äpple, hasselnöt, morot, potatis, selleri, körsbär, päron m.fl.
Gråbo	Selleri, morot, fänkål, persilja, koriander, senap m.fl.
Gräs	Tomat, vete och jordnötter, dessa ger dock sällan upphov till några problem i verkligheten

Tabellen visar några av de vanligaste korsreaktionerna.

Björk (*Betula verrucosa*)**Timotej**
(*Phleum Pratense*)**Gråbo** (*Artemisia vulgaris*)

Pollensorter

Träd, gräs och örter producerar periodvis stora mängder pollen som sprids med vinden. Alla exponeras för dessa pollensorter och en del personer utvecklar allergi. Pollen från träd, gräs och örter är olika och man kan därför utveckla olika typer av pollenallergi. En del kanske bara blir allergiska mot lövträd medan andra utvecklar allergi mot både träd, gräs och örter. En person som utvecklat allergi mot lövträd upplever sina symtom under våren medan någon som utvecklat allergi mot träd, gräs och örter, vanligen gråbo, kan ha symtom från våren till hösten.

Trädpollen

Björken är ett av våra vanligaste lövträd med stor geografisk utbredning. Detta medför att det är vanligt med björkpollenallergi i Sverige. Björkpollen sprids från de långa hängena som växer till sig på våren och varje hänge innehåller miljontals pollen. Dess säsong karakteriseras ofta som kort men intensiv. Många personer med björkpollenallergi får också besvär av pollen från andra lövträd som al och hassel, eftersom trädpollen sinsemellan liknar varandra. Dessa har sin blomning tidigare än björken, och därför kan vissa personer i södra Sverige få allergibesvär redan under den tidiga delen av våren. Störst andel trädpollen finner du generellt i södra delarna av Sverige men de lokala variationerna kan vara stora.

Gräspollen

De flesta gräsen har sin blomning under högsommaren och frisätter då sitt pollen i måttliga eller höga halter. Allra högst är halterna under varma, torra dagar med svag vind. Reagerar du på en typ av gräspollen är du oftast känslig mot flera. I värsta fall kan du ha allergisymtom ända från april till oktober, men för dom flesta är besvären som störst under högsommaren då pollenmängderna vanligen är som högst. Till gräsfamiljen hör förutom ängsväxande gräs också våra sädeslag och vass. Det gör pollenfamiljen till en stor grupp och dess pollen stöter man på i de flesta utomhusmiljöer.

Gråbopollen

Allergi mot gråbopollen är relativt vanligt i Sverige. Gråbon blommar lite senare än gräsen och dess pollen ger vanligen allergibesvär mellan juli och september. Gråbon växer i hela landet utom i de inre delarna av norra Norrland. Gråbon är vanlig på öppen mark och du hittar den ofta vid vägkanter, gårdar och obrukad mark. Även kryddväxter som åbrodd, malört och dragon hör till samma växtfamilj. Personer med gråboallergi kan därför få allergisymtom om man äter mat smaksatt med kryddväxter besläktade med gråbo.

Pollenmätning

Som en service till pollenallergikerna mäts koncentrationen av de olika pollensorterna varje dag under hela pollensäsongen. Detaljerade siffror för Sverige hittar du på Naturhistoriska Riksmuseets hemsida (www.nrm.se) eller på pollenkoll.se. En översikt för Europa hittar du på www.polleninfo.org. Pollenmätningarna kan vara till hjälp när man ska avgöra om man har en allergi och mot vad. Mätningarna kan också vara till hjälp för att styra behandlingen.

Pollensäsonger

Säsong för trädpollen är tidig vår till försommar. Det är framförallt vädret som påverkar hur kraftig pollensäsongen blir och när den påbörjas. Gräspollensäsongen sträcker sig över hela sommaren medan gråbopollen ligger på sensommaren.

Behandling

Det är i stort sett omöjligt att undvika pollen under säsong då pollenpartiklarna kan färdas långt bort från det träd eller den växt de kommer från. Man kan underlätta genom att hålla dörrar och fönster stängda, undvika att torka tvätt utomhus och skölja ur håret innan läggdags, där pollen lätt fastnar.

Den vanligaste behandlingen vid pollenallergi är symtomatiska läkemedel, som till exempel antihistaminer, kortison, ögondroppar och nässpray. Preparaten ger en lokal symtomlindring och därför är det ofta nödvändigt att ta fler preparat. Ett för näsan, ett för ögonen och så vidare. De symtomatiska läkemedlen ger en relativt snabb men kortvarig lindring.

Allergivaccination eller allergenspecifik immunterapi, som det också kallas, är den enda behandlingen som angriper orsaken till allergin. Principen bakom allergivaccination är att man tillför kroppen små mängder av det allergen man är allergisk mot för att hjälpa kroppen att bygga upp en immunologisk tolerans. Om behandlingen inleds i god tid (2-4 månader) före pollensäsongen märker de flesta en tydlig effekt redan första säsongen genom att allergisymtomen blir färre och behov av annan allergimedicin minskar. När behandlingen avslutas fortsätter kroppen att tolerera allergenet. Allergivaccination har funnits länge i injektionsform men finns nu även i tablettform.

Kvalster (*Dermatophagoides pteronyssinus*)



Gör sängen obekvämlig för kvalster

- ✓ Tvätta sänglinnet 2-4 gånger i månaden
- ✓ Dammsug madrassen när du byter sänglinnet
- ✓ Tvätta täcke och kudde varannan månad i minst 60°C
- ✓ Ett allergentätt madrassöverdrag kan minska besvären

Allergi mot kvalster

Kvalster är mycket små spindeldjur, knappt 1/3 millimeter, som knappt är synliga för blotta ögat. Kvalster finns i många bostäder och är vanligast i södra och västra Sverige, där klimatet ger en hög luftfuktighet. De trivs i varma och fuktiga miljöer, vilket gör att de är särskilt vanliga i våra sovrum där de lever av hudflagor som lossnar från vår hud. Kvalster lever även i mattor, stoppade möbler och andra textilier. Allergi mot kvalster visar sig som astma, allergisk snuva, ögoninflammation eller eksem. Symtomen förekommer hela året men är särskilt besvärande under de fuktiga höstmånaderna oktober och november. De flesta som blir allergiska mot kvalster får sina första besvär i barn- och ungdomsåren.

Behandlingen börjar hemma

Det finns flera saker du kan göra för att minska antalet kvalster hemma. Kvalstren föredrar en fuktig miljö, därför är det viktigt att man försöker hålla en låg luftfuktighet, helst under 45 %. Det räcker oftast med en väl fungerande ventilation för att hålla luftfuktigheten på rätt nivå. Håll ventiler öppna och rengör dem regelbundet. Försök åtgärda eventuella fuktskador och undvik även att använda luftfuktare. Man kan också prova speciala överdrag till sina sängkläder.

Har man fortsatt besvär kan man först prova receptfria antihistamin-tabletter och ögondroppar vid behov. Har man främst nästäppa kan man använda receptfri nässprej med kortison. Om det inte hjälper kan allergivaccination vara ett alternativ.

Geting (*Vespula spp*)



Kontakta läkare om:

- ✓ *Du blir stucken i munnen, luftstrupen eller på halsen. Svullnaden runt sticket innebär kvävningrisk. Det gäller också om du blir illamående eller får svårt att andas efter att ha blivit stucken av en insekt.*
- ✓ *Du får en kraftig allergisk reaktion. Har man tidigare upplevt en kraftig reaktion i samband med stick utan att ha genomgått en allergiutredning bör man få detta gjort. Kanske är man i behov av allergivaccination eller akutmedicinering.*

Allergi mot insektsgift

De flesta människor reagerar på giftet från ett bi- eller getingstick. Reaktionen består oftast av en röd, öm svullnad som kan sitta i några dagar. Den är obehaglig men inte farlig, under förutsättning att svullnaden inte sitter i luftstrupen. En lindrig allergi visar sig som hudklåda eller nässelfeber, medan det i svårare fall kan bli frågan om sjukdomskänsla, andnöd, kräkningar, blodtrycksfall, svimningskänsla eller kramper.

Getingar och bin trivs i våra trädgårdar därför är det viktigt att vara försiktig när man går barfota på gräsmattan. Var särskilt uppmärksam i närheten av övermogen fallfrukt och vissa blommor. Insekterna attraheras ofta av kött, söt mat och dryck. Var försiktig under måltider utomhus och täck över frestande matvaror. Drink ur glas, inte direkt ur flaskan eller burken.

Behandla ett stick

Vid de flesta stick krävs ingen behandling. Gör det mycket ont kan man ha nytta av ett mildt smärtstillande medel, medan klåda och svullnad kan behandlas med antihistamin. Nässelfeber lindras av antihistaminer och kortisontabletter. Att hålla den stuckna kroppsdelen i stillhet lindrar också besvären. Vid allvarliga reaktioner kan läkare ordinera adrenalin-autoinjektor. Därefter bör du utredas av en specialist för eventuell behandling med allergivaccination.

Katt*(Felis domesticus)***Hund***(Canis domesticus)***Förebygg besvären**

- ✓ Undvik pälsdjur i hemmet om det finns pälsdjursallergi i familjen
- ✓ Allergin kan förvärras om man behåller djuren
- ✓ Noggrann städning är nödvändig om man skall få bort djurens allergener från en bostad där det har funnits djur

Allergi mot pälsdjur

När man exponeras av ämnen från pälsdjur utvecklar vissa personer allergi. Vanligen utvecklar man allergi som barn eller tonåring men det är inte heller ovanligt att äldre personer utvecklar allergi.

I Norden är det relativt vanligt med allergi mot våra vanligaste husdjur katt, hund, häst och marsvin. Kattallergi är den vanligaste allergin, då det är vårt mest förekommande husdjur. Kattens allergener är väldigt luftburna och förflyttas lätt i inomhusmiljö och kan transporteras via kläder till miljöer där katter aldrig varit, såsom hem utan husdjur, till arbetsplatser och skolor. Det innebär att mycket känsliga personer kan känna av sina allergibesvär även om de aldrig kommer i direktkontakt med något pälsdjur.

Det är inte pälsen i sig som framkallar allergibesvär, utan allergi-framkallande ämnen som kommer från djurens urin, saliv eller som bildas i deras talgkörtlar. Dessa ämnen kallas för allergen och fastnar på hud och päls från våra djur till exempel när en katt slickar sig.

Allergen kan finnas kvar i ett hem i flera år efter att man har gjort sig av med sitt djur (framförallt kattallergen). Att städa grundligt minskar mängden allergen, men att få bort dem helt kan vara väldigt svårt. Att ha pälsdjursallergi upplevs ofta som väldigt socialt handikappande, och innebär ofta att man måste ta mediciner flera gånger dagligen året om.

Pälsdjursallergi kan ge besvär från ögon, näsa, lungor eller hud. Inledningsvis handlar det oftast om nysattacker samt kliande och rinnande ögon och näsa. Om sjukdomen utvecklas vidare kan man råka ut för andningsbesvär i form av astma. Allergin kan även visa sig som kliande utslag, särskilt om man haft fysisk kontakt med djuret.

Vad kan man göra själv?

Tyvärr finns det inga allergisäkra pälsdjur. Om man blivit allergisk mot sitt husdjur måste man oftast lämna bort det. Tråkigt förstås, men dessvärre nödvändigt eftersom att städa, vädra, ta bort mattor och installera luftrenare inte är tillräckligt. När djuret är borta kan det ta månader innan mängden allergen har minskat och det dröjer ofta ett tag innan besvären mildras. Vid svår allergi kan det även vara nödvändigt att andra familjemedlemmar som är i kontakt med djur byter kläder innan de kommer hem. Vid lindrig allergi kan man ibland mildra symtomen genom att hålla djuret borta från sovrummet eller eventuellt flytta ut djuret utomhus. På längre sikt räcker det sällan, man blir ofta tvungen att lämna bort djuret även vid lindring allergi.

Om besvären består trots förebyggande åtgärder och symptomlindrande medicinering kan man få allergivaccination. Det innebär att man får injektioner med ökande mängd av det ämne man är allergisk mot. Läs mer i broschyren "Information om allergivaccination".

Läs mer om allergivaccination i broschyren "Information om allergivaccination"

Läs mer om hur ett pricktest går till i broschyren "Värt att veta om pricktest"

På www.pollenkoll.se finner du information om gräs- och pollenallergi

Har du några funderingar kring din allergi kan du skriva upp dina frågor här och diskutera dem med din sköterska/läkare:

