

# VARNING FÖR ALLERGI!

*allergi.nu*



**ATCHOO!**



**DRIP DROP**



**TÄPPA**



**SNIFF SNÖRVEL**

**ALLERGI ÄR EN VANLIGT FÖREKOMMANDE – MEN INTE DESTO MINDRE ALLVARLIG – SJUKDOM. MÅNGA UNDESKATTAR SITT SJUKDOMSTILLSTÅND OCH TROR ISTÄLLET ATT DE ÄR FREKVENT FÖRKYLDA. SNUVA, NÄSTÄPPA ELLER RÖDA, IRRITERADE ÖGON ÄR VANLIGA SYMPTOM PÅ ALLERGI. ALLERGI KAN OCKSÅ BIDRA TILL SÖMNLÖSHET, OCH DÄRMED TRÖTTHET OCH SVÅRHETER ATT KONCENTRERA SIG UNDER HELA DAGEN. FÖRUTOM DE OBEHAG I FORM AV SYMPTOM MAN SOM ALLERGIKER REDAN KÄNNER AV, KAN ALLERGI I SIG SJÄLVT LEDA TILL ASTMA. KONTAKTA DÄRFÖR DIN LÄKARE FÖR RÄTT DIAGNOS OCH BEHANDLING OM DU BESVÄRAS AV NÅGRA SYMPTOM.**

**PÅ BAKSIDAN AV DEN HÄR FOLDERN FINNS ETT SJÄLVTEST DU KAN TA MED DIG TILL DIN LÄKARE SOM DISKUSSIONSUNDERLAG. FÖLJANDE SIDOR BERÄTTAR HUR DU UPPTÄCKER, IDENTIFIERAR OCH FÅR ETT LÄTTARE LIV MED DIN ALLERGI!**

# 1

## LÄR DIG MER OM DIN ALLERGI.

**Allergi är en slags obalans i immunsystemet, då du reagerar mot sådant som normalt inte skadar din kropp.**

Bakterier, virus och svampar ska bekämpas. Men av någon anledning lär sig kroppen att uppfatta naturliga och ofarliga ämnen – exempelvis pollen – som fiender. Allergin är resultatet av att kroppen bildar ett försvar mot dessa ämnen. Vid den allergiska reaktionen frisätts en rad ämnen, bland annat histamin. Histamin orsakar en stor del av den direkta allergiska reaktionen, som till exempel nysningar, ögonbesvär, snuva och nästäppa.

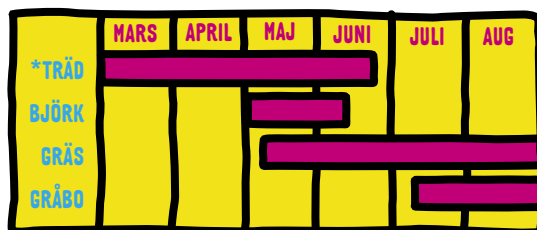
Nästäppan anses av många vara det mest besvärliga symptomet. Nästäppan brukar förvärras under den senare delen av den allergiska reaktionen – efter cirka ett dygn.

Om du har pollenallergi påverkas ofta hela kroppen – du kan bli trött, irriterad, få huvudvärk eller svårt att koncentrera dig när det är pollen i luften.

Försök att ta reda på vad du själv är allergisk mot. Skriv dagbok eller notera i vilka sammanhang dina symptom uppträder.

*När får man besvär av olika pollen? (Skillnader kan förekomma beroende på var du bor och vistas.)*

*\*Lövtråd.*



# 2

## UNDUK DET DU ÄR ALLERGISK MOT – SÅ LÅNGT DET ÄR MÖJLIGT.

**När du väl vet vad som orsakar din allergi, bör du undvika att komma i kontakt med det.**

Allt går inte att undvika. Även om man är allergisk mot pollen vill man knappast sitta inomhus under hela våren och sommaren. Genom att följa några enkla råd kan du minska dina besvär:

Om du har pollenallergi

- Ta del av pollenrapporterna och ta hjälp av dem i din planering. Vid extremt höga pollenhalter i luften, bör du hålla dig inomhus. Om du ändå måste ut – undvik cykling och utomhussport.
- Vädra tidigt på morgonen eller på natten, när pollenhalterna är som lägst.
- Undvik direktkontakt med pollenbärande växter och träd – ta inte in dem i din boendemiljö!
- Stäng fönstren i bilen.
- Torka tvätten inomhus.

**Korsallergier.**

Om man är allergisk mot pollen kan man också få symptom när man äter vissa frukter, grönsaker eller nötter. De allergiska symptomen kan då yttra sig som klåda i läppar, gom och svalg.

**BJÖRKPOLLEN** ————— **NÖTTER ELLER ÄPPLÉN, KIVI OCH ANDRA STENFRUKTER (VANLIGT)**

**GRÅBO** ————— **PERSILJA, SELLERI ELLER PALSTERNACKA (OVANLIGT)**

Se upp så att du inte får i dig livsmedel du är allergisk mot av misstag.

- Läs innehållsförteckningarna
- Fråga kocken vilka råvaror han använt
- Förbered värden på din allergi om du är bjuden på middag.

Följande symptom kan vara en varning: klåda i handflator, fotsulor och hårbotten, som åtföljs av magsmärtor och kräk-ningar!

Vid dessa symptom ska du alltid kontakta läkare!

# 3

## BEHANDLA DIN ALLERGI PÅ RÄTT SÄTT.

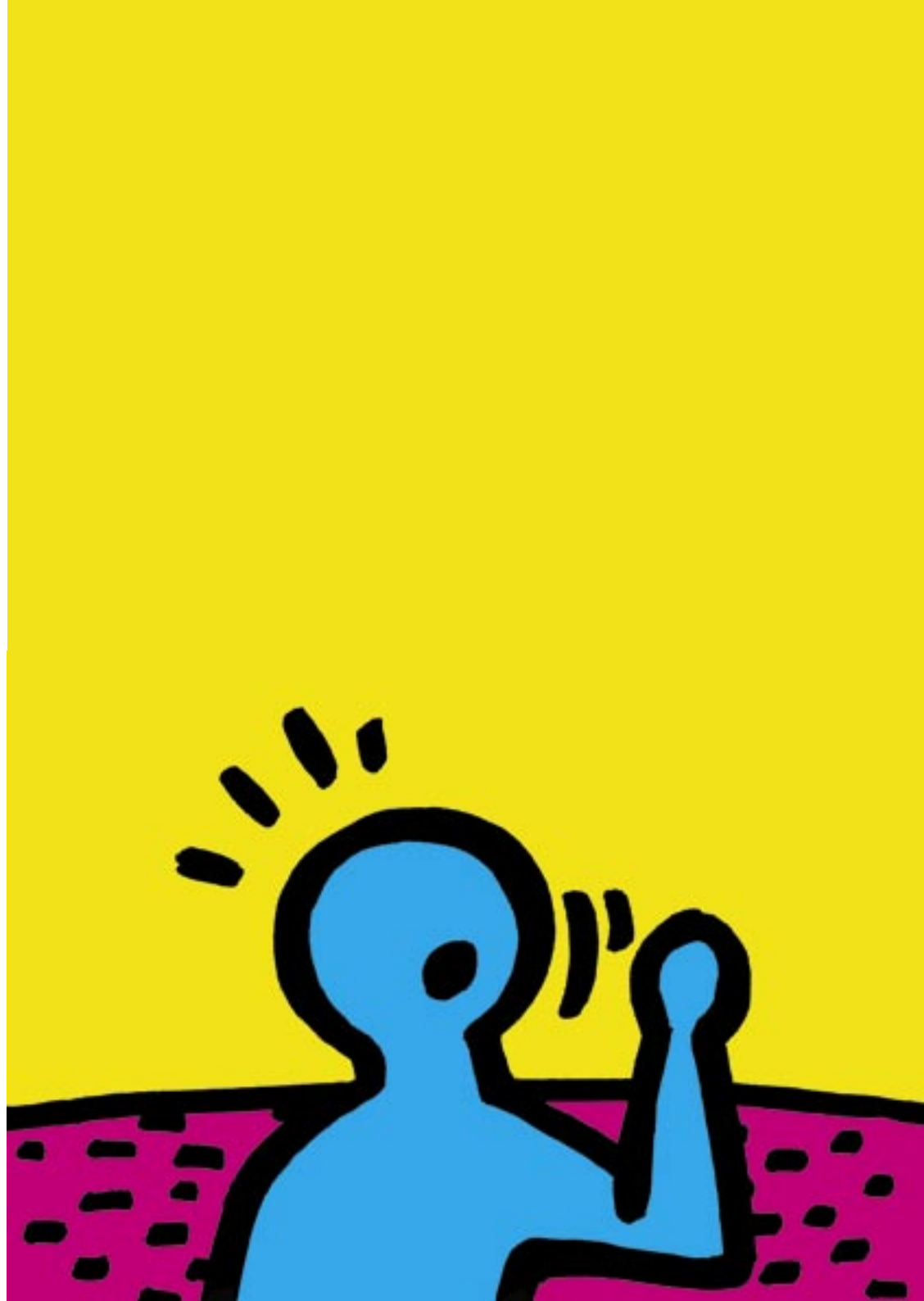
### Det är ännu inte möjligt att helt bota allergi.

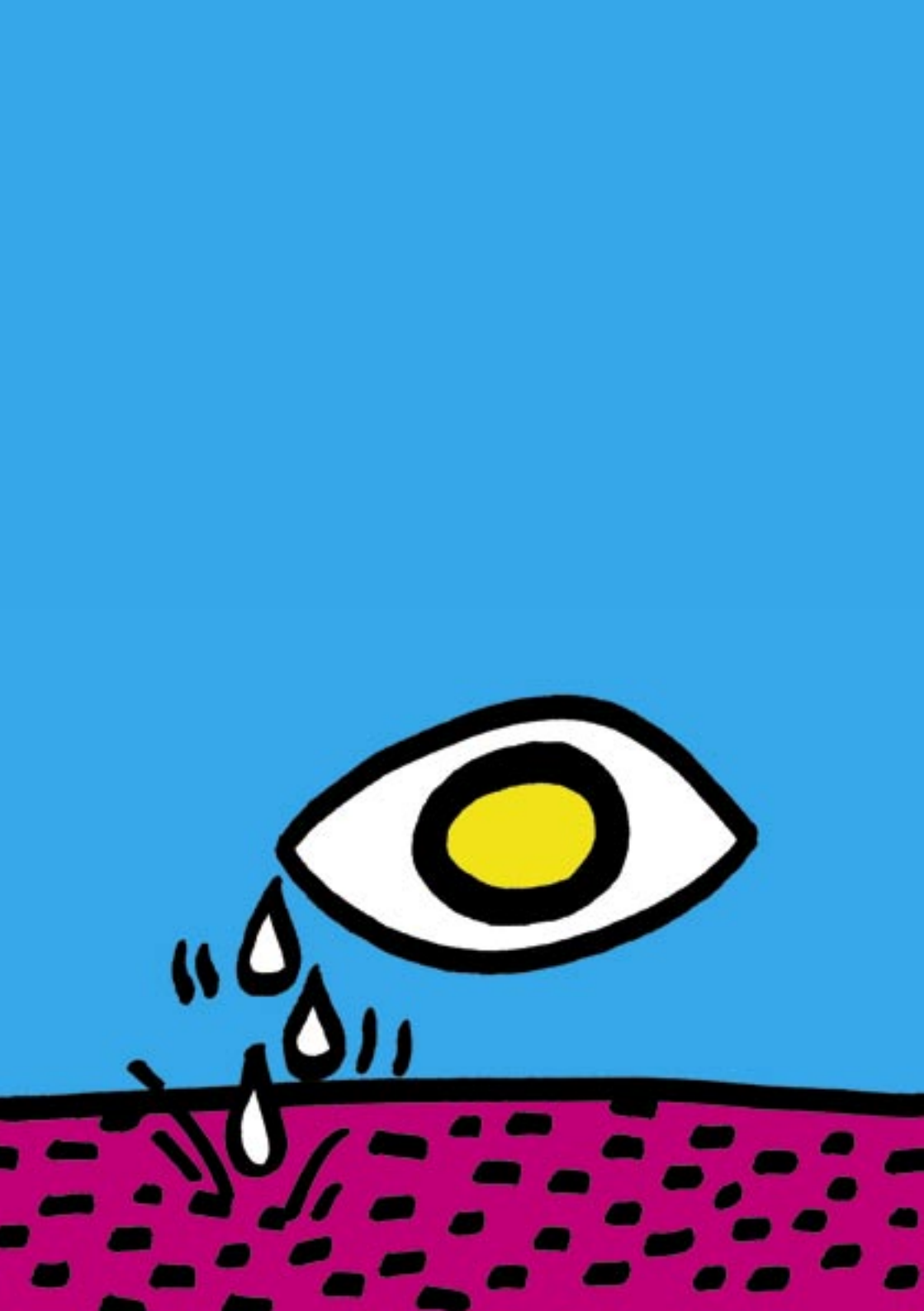
För att lindra allergiska symptom, rekommenderas i första hand så kallade antihistaminer. De blockerar effekten av det frisatta histaminet. Man får hjälp mot symptom som rinnande näsa och ögon, nysningar, klåda i ögon, näsa och svalg. Antihistaminer finns som tabletter, mixtur, smälttabletter, ögondroppar och nässpray. Framförallt äldre typer av antihistaminer, men även vissa nya, kan ge trötthet och dåsighet. Dessa kan också påverka till exempel bilkörning negativt. En del nyare antihistaminer ger inte dessa effekter (är icke tröttande).



*Icke tröttande antihistamin-tabletter är basen vid allergibehandling av tex hösnuva. Vid svårare symptom kan ytterligare behandling läggas till.*

*\*Näskortisonspray + ev ögondroppar.*





I dag finns det antihistaminer som verkar inom en timma och vars effekt sitter i ett dygn. En del av de nyare antihistaminerna behöver ej tas i samband med måltid eller någon speciell tidpunkt på dygnet. Det finns nu även antihistaminpreparat som är effektiva också på allergisk nästäppa - något som tidigare inte dokumenterats med antihistaminer. Fråga din läkare om lämplig behandling.

## [WWW.ALLERGI.NU](http://WWW.ALLERGI.NU)

På [allergi.nu](http://allergi.nu) finns värdefulla råd och tips för dig som är allergisk. Bl a kan du:

- Få ett kostnadsfritt SMS till din mobiltelefon som påminner dig om att ta din allergimedicin.
- Göra din egen allergiprofil.
- "Fråga Doktorn" på nätet.
- Läs artiklar som handlar om allergi.

Välkommen in på [allergi.nu](http://allergi.nu)