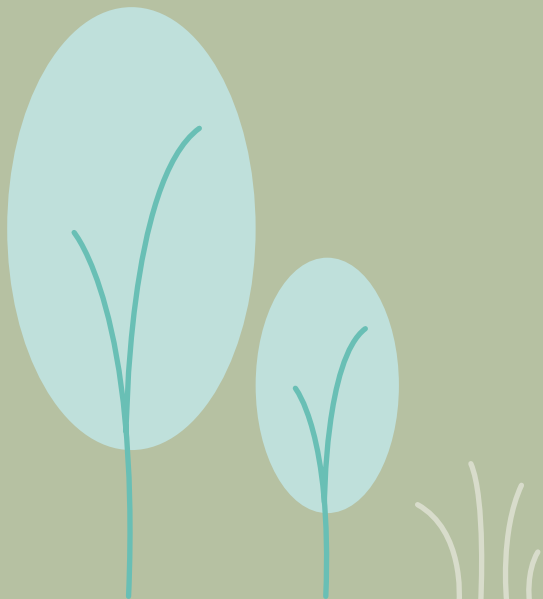


Din lilla pollenkoll



 **ALK**

Den här boken tillhör:

.....

Bestäm över din pollenallergi

Det är viktigt att ha kunskap om pollenallergi för att kunna förebygga, lindra och behandla symtom och på så sätt kunna må så bra som möjligt.

Pollenallergi innebär att immunförsvaret hos en del personer reagerar på ämnen som normalt sett är ofarliga och som leder till symtom.

Målet med behandling mot pollenallergi är att vara symtomfri, utan påverkan på sömn, skola, arbete eller fritid.

Symtom på pollenallergi varierar över tid

Besvären varierar beroende på hur mycket pollen som finns i luften samt hur allergisk personen är. Hur personen mår för övrigt, som t ex. förekommande infektioner, stress eller dålig kontrollerad astma, kan också påverka symtombilden.

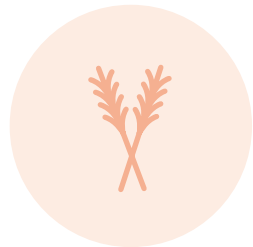
Pollensäsongen delas in i tre perioder:



Vår
Lövträd



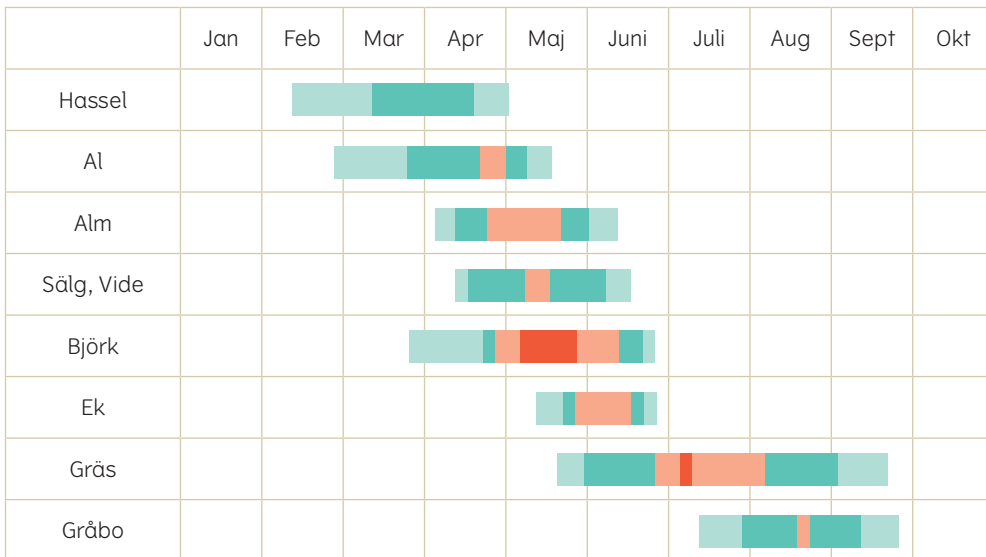
Sommar
Gräs



Sensommar/höst
Gråbo

Pollenkalender

Tabellen visar pollensäsongen i Stockholmsområdet. I södra Sverige börjar säsongen i regel ett par veckor tidigare. I norra Sverige någon eller några veckor senare.



Data: Palynologiska laboratoriet

■ Kan förekomma

■ Ofta förekommande, ofta i låga halter

■ Alltid förekommande, vanligen i måttliga halter

■ Alltid förekommande, vanligen i höga halter

Pollen är naturens befruktning.
Pollensäsongens start och slut samt
mängd pollen i luften varierar från år till år.

Det gör att även dina symtom kan variera,
när de uppkommer och hur mycket
symtom du känner av.

Pollenallergi kan vara allt från topp till tå!

Känner du igen något av följande symtom?



Från näsan:

Nysningar
Rinnsnuva (vattnig & klar)
Nästäppa
Kliande näsa



Från ögon:

Kliande ögon
Rinnande ögon
Svullna ögon
Röda ögon



Från lungor:

Hosta, dagtid/nattetid
Ansträngd andning,
väsande andning,
trånghet över bröstet
Nedsatt orki i fysisk
aktivitet

Övriga symtom: Huvudvärk, trötthet, atopiska eksem, utslag

Vid hosta och besvär från luftvägarna är det viktigt att ta reda på att det inte är symtom på astma, så ta gärna upp detta med behandlande läkare.

Om du måste vila mer än förväntat vid fysiska aktiviteter kan även det vara ett tecken på allergisk astma.

Personer med astma

Allergi kan göra att inflammationen i luftvägarna ökar och ger symtom som:

- Hosta
- Nedsatt ork
- Ansträngd & pipig andning

Personer med atopiska eksem

Pollenallergi kan vara en utlösande faktor för atopiska eksem.

Trötthet

Pollenallergi kan orsaka trötthet som kan ha stor påverkan i vardagen.

Trötthet orsakad av allergi går sällan att vila sig ifrån och kan exempelvis yttra sig i nedstämdhet, dåligt tålamod och sämre koncentrationsförmåga.

Så skiljer du på pollenallergi och förkylning



Förkylning är ofta begränsad till en kortare tid, vid allergi finns symtomen kvar länge.



Feber är mer vanligt förekommande i samband med förkylning.



Svullna, röda, kliande och rinnande ögon talar för pollenallergi.



Rinnsnuvan är klar och genomskinlig vid pollenallergi.



Effekt av antihistaminbehandling, det vill säga att symtomen minskar, talar för att det är allergi.

Korsreaktion

Vad är korsallergi?

Korsallergi innebär att man reagerar på ämnen som liknar det man är allergisk mot. Det beror på att immunsystemet inte kan skilja på ämnet som man är allergisk mot och andra, liknande ämnen. Vid pollenallergi, framför allt björkpollenallergi, är det vanligt med korsallergi. Risken för korsallergi ökar om man är allergisk mot flera pollensorter, t ex. björk och gräs, och om man har svår allergi.

Symtom vid korsallergi

Det är vanligt att det kliar i mun och hals och att läppar och tunga svullnar när man äter vissa saker. En del får besvär med att ögon och näsa kliar och rinner. Det är ovanligt men mag- tarmsbesvär, illamående, kräkningar och nässelutslag förekommer. Symtomen är oftast milda och går över snabbt, det beror på att de ämnen som orsakar korsreaktioner är känsliga och snabbt bryts ner i magsäck och tarmar.

Vanliga korsreaktioner

Ungefär hälften av alla som har björkpollenallergi har korsallergi. Det är bra att känna till vilka korsallergier som hör ihop med det pollen som du är allergisk mot, så att du kan undvika att få symtom. Den vanligaste korsreaktionen är mellan björkpollen och nötter, äpplen och stenfrukter.

Många som är allergiska mot björkpollen reagerar även mot andra lövträd, såsom hassel, al, bok, avenbok och ek. Detta är också exempel på korsreaktioner och gör att pollensäsongen för många kan bli väldigt lång.

Fyra steg i behandlingen av pollenallergi

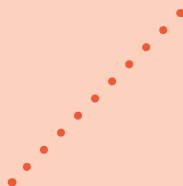
Sätt in rätt behandling i tid för att minska symtom och dess inverkan på din vardag.

Målet med pollenbehandling är att vara symtomfri utan påverkan på sömn, skola, arbete eller fritid.

1. KUNSKAP



2. MINSKA EXPONERINGEN



3. SYMPTOMLINDRANDE LÄKEMEDEL



4. ALLERGI- VACCINATION





1. Kunskap

Kunskap om sin allergi är en grundförutsättning för att kunna hantera pollenallergi utifrån symtom och tillgänglig behandling.

Därför är information nödvändig för optimal effekt vid behandling av pollenallergi.

Vid otillräcklig effekt bör man fundera över om man har tillräcklig kunskap för att hantera sin läkemedelsbehandling och om man försökt begränsa exponeringen av det man är allergisk mot.

Här kan du fylla på din kunskap:

www.pollenkoll.se

www.allergiexperterna.se

www.astmaoallergiforbundet.se

Anteckningar:



2. Minska exponeringen

Att minska exponeringen innebär helt enkelt att försöka undvika pollen. Att helt undgå pollen är i princip omöjligt, de finns överallt i utemiljön men hamnar även inomhus.

Alla insatser som görs bidrar tillsammans till minskad exponering.

Tips!

- Följ pollenprognoser, t ex. på pollenkoll.se eller via appen Pollenkoll, och ta reda på när pollenhalterna är som högst. Planera medicinering och utomhusaktiviteter därefter.
- Torka tvätten inomhus.
- I päls samlas pollen, duscha och håll husdjuren borta från sängen.
- Minska halten av pollen inomhus genom att hålla dörrar och fönster stängda. Vädra när halterna sjunker, exempelvis på natten.
- Det är viktigt att försöka minska mängden pollen i sovrummet:
 - Städa noga
 - Byt lakan ofta
- Planera längre utomhusaktivitet på kvällen eller på morgonen, då hjälper daggen till att binda pollen och gör att halterna i luften minskar.
- Skölj näsan med vatten för att tvätta bort pollen som fastnat i näsgången. Det finns nässpray med saltlösning att köpa på apotek.



3. Symtomlindrande behandling

Genom att använda läkemedel korrekt går det att motverka och lindra allergiska symtom.

Grundbehandling:

Antihistamin

Sätter ner effekten av histamin som orsakar de allergiska symtomen. Finns i tablettform & munsönderfallande tablett. För små barn finns flytande och droppar som alternativ.

För bäst effekt ska antihistamin tas vid första symtom eller då pollensåsongen startar och pågå till säsongen är avslutad eller till symtomen avtar.

När det inte räcker med antihistaminbehandling går det även att behandla lokalt där symtomen uppkommer.

Ögonbesvär

Antihistaminögondroppar.

Näsbesvär

Antihistaminnässpray, kortisonnässpray.

Astmasymtom

Behandlas med antiinflammatorisk behandling i form av kortisoninhalation. Vid redan känd allergisk inverkan på astman kan antiinflammatoriska inhalationer sättas in någon vecka innan aktuell pollensåsong beräknas starta, men man ska alltid tala med sin läkare innan man gör några förändringar i sin behandling.

Atopiska eksem

Se till att ha en hållbar hudbarriär innan pollensåsongen startar. För hållbar hudbarriär är det viktigt att huden inte är torr. Använd mjukgörande hudkräm.

Vid uppkomst av inflammation i huden, dvs aktiva kliande eksem, behandlas det med antiinflammatorisk kräm, d v s. kortisonkräm enligt behandlingsschema.



4. Allergivaccination

För att allergivaccination ska bli aktuellt ska punkt 1-3 vara optimalt tillämpade, men ändå ge otillräcklig effekt, det vill säga där symtom gör det svårt att kunna leva normalt under pollensäsong.

Inför beslut om allergivaccinationsbehandling behövs blodprov eller ett pricktest genomföras för att säkerställa att det finns mätbara antikroppar mot aktuellt pollen som stämmer överens med symtomen.

Behandlingen riktar in sig på de allergiska symtomen och behandlar orsaken till pollenallergi.

Målet med behandlingen är att:

- Minska de allergiska symtomen
- Minska behovet av läkemedelsbehandling
- Förbättra livskvalitén

Under behandlingen tillförs naturliga allergen (björk, gräs) i kontrollerade doser. Behandling med naturliga allergen gör att immunförsvaret ställer om sig till att tolerera allergenet bättre.

Allergivaccination mot pollenallergi finns i två varianter:



Tablettbehandling

Tablettbehandling innebär att en tablett tas varje dag under tungan i 3 år för behandling mot:

- Timotej (gräs) från 5 års ålder
- Trädpollen för vuxna



Injektionsbehandling

Injektionsbehandling ges ca. var 6:e till var 8:e vecka i 3 år och är godkänt för barn.

Behandling finns mot:

- Timotej (gräs)
- Björk

Självskattning ger dig kontroll

Självskattning är ett enkelt sätt att utvärdera hur effektivt din behandling lindrar symptom som påverkar vardagen.

Bra frågor att ställa till dig själv eller ditt barn när du skattar måendet:

- Hur har sömnen varit?
- Har du presterat/deltagit/ varit närvarande i förskolan/skolan/på jobbet i samma utsträckning som du brukar?
- Har du kunnat delta i alla aktiviteter du önskat, eller har du behövt avstå något på grund av din allergi?
- Vid astma: Utvärdera astmakontrollen, hur är symtomen: inga, lindriga, måttliga eller svåra.
- Vid atopiska eksem: Utvärdera eksemmkontroll, hur är symtomen: inga, lindriga, måttliga eller svåra.

Utvärdering av din självskattning under pollensäsong:




Självskattningen kan efter pollenssäsongen ge dig och behandlande läkare ett underlag till att utvärdera om målsättningen med aktuell behandling uppnåtts, om justeringar behöver göras eller om allergivaccination kan vara aktuellt.

Har din eller ditt barns skattning legat generellt mellan 6-10 under pollensäsong, då kan allergivaccination vara aktuellt. Kontakta din behandlande läkare för bedömning.

Markera ditt mående för varje månad med hjälp av emojisarna.

Låt även mindre barn få delta i självskattningen genom att be dem peka på den emoji som de själva tycker stämmer överens med hur de mår.

0: Inga Besvär **1-5:** Lätta till måttliga besvär **6-10:** Måttliga till extremt jobbiga besvär

| | Jan | Feb | Mar | Apr | Maj | Juni | Juli | Aug | Sep | Okt |
|---|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|
| Lövträd | | • • • • • | • • • • • | • • • • • | • • • • • | • • • • • | | | | |
| Gräs | | | | | • • • • • | • • • • • | • • • • • | • • • • • | • • • • • | |
| Gråbo | | | | | | | • • • • • | • • • • • | • • • • • | |
|  0 | | | | | | | | | | |
|  1-5 | | | | | | | | | | |
|  6-10 | | | | | | | | | | |
| ÅR DÅ DENNA FYLLDES I: | | | | | | | | | | |

Behandlingsplan för din pollenallergi

Kom ihåg att följa upp
behandlingen med
din vårdgivare efter
pollensäsongen.

Grundbehandling

Starta behandling vid första symtom, eller när
pollenprognosen visar uppmätta mängder

ANTI HISTAMIN:

- Tablett
- Munsönderfallande tablett
- Flytande
- Dos:

Kommentar:

.....

.....

.....

Lokal behandling

Starta behandling vid första symtom, eller när pollenprognosen visar uppmätta mängder

ÖGON:

Antihistamin ögondroppar

Dos:.....

När:

Max antal/dag:

NÄSA:

Antihistamin nässpray

Dos:.....

När:

Max antal/dag:

Kortisonnässpray

Dos:.....

När:

ANNAN BEHANDLING

Vad?.....

Dos:.....

När:

Kommentar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Astmabehandling

ANTIINFLAMATORISK BEHANDLING

Starta behandling vid första symtom, eller när pollenprognosen visar uppmätta mängder

Luftrörsvidgande inhalation

15 min innan kortisoninhalation

Dos:

Kortison inhalation

Kombination inhalation

Dos:

När:

Behandling pågår till:

Kommentar:

.....

.....

.....

.....

LUFTRÖRSVIDGANDE BEHANDLING

Ges för att lindra symtom som till exempel hosta, ansträngd och/eller pipig andning.

Luftrörsvidgande inhalation

Dos:

Lätta besvär:

Måttliga besvär:

Svåra besvär:

Kommentar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Håll koll på pollenprognosen

Ladda ned appen Pollenkoll



Ladda ned på
Google play



Ladda ned på
App Store



www.pollenkoll.se

Kontakt:

ALK Nordic A/S, Box 10073, 434 42 Kungsbacka
0300-185 45
infose@alk.net

Den här boken är framtagen av
Allergiexperterna Sverige på uppdrag av ALK
allergiexperterna.se

