

Värt att veta om allergi,
diagnostik och behandling



Allergikoll

pollen | kvalster | pälsdjur | insektsgift



Innehåll

Vad är allergi?	4
Pollenallergi	6
Pollensorter	8
Korsreaktioner	10
Pollenmätning	10
Allergi mot kvalster	12
Allergi mot insektsgift	14
Allergi mot pälsdjur	16
Att få diagnos	18
Behandling av allergi	20

Vad är **allergi?**

Allergi är en av våra allra vanligaste folksjukdomar. Ungefär en fjärdedel av befolkningen har någon form av allergi. Är man allergisk överreagerar immunförsvaret på ämnen som egentligen är ofarliga för oss. Dessa ämnen kallas allergener och finns i till exempel träd, gräs, kvalster, hos pälsdjur, bi- och getinggift och vissa livsmedel.

När man som allergiker utsätts för allergen agerar immunförsvaret genom att bilda antikroppar. Antikropparna reagerar i sin tur 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. För att ta reda på om man är allergisk görs ett pricktest eller blodprov. Kan man koppla ihop ett positivt testresultat med sina symtom är man allergisk.

Med utgångspunkt i hur besvärande symtomen är görs sedan bedömning om vilken behandling som kan vara aktuell. Målet med behandlingen bör vara att man ska kunna leva sitt liv utan påverkan av sin allergi. Man ska kunna sova gott, prestera i skolan eller på arbetet och delta i olika aktiviteter. Du kan läsa om olika behandlingsalternativ längre fram i den här broschyren.



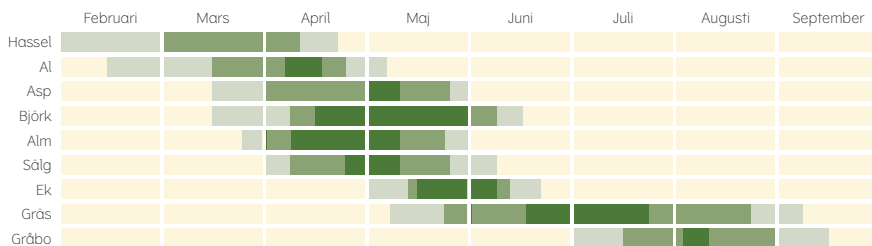
Pollenallergi

Ungefär en fjärdedel 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. Många pollenallergiker upplever också en kraftig trötthet under pollensäsongen. Detta kan upplevas som socialt handikappande och medföra problem med att prestera fullt ut på sin arbetsplats eller i skolan. Studier har visat att barn med pollenallergi uppnår sämre resultat under pollensäsongen än under resten av skolåret.

När det är stora mängder pollen i luften kan vissa allergiker även få andningssvårigheter. Vissa personer kan få hudutslag (nässelfeber), efter tät kontakt med pollen, till exempel om man har legat på en gräsmatta.

Pollensäsonger

Säsong för trädpollen är tidig vår till försommar. Det är framför allt vädret som påverkar hur kraftig pollensäsongen blir och när den påbörjas. Gräspollensäsongen sträcker sig över hela sommaren medan gråbopollen finns i luften under sensommaren och hösten.



Data: Palynologiska laboratoriet.
 Tabellen visar pollensäsongen i Stockholmsområdet. I södra Sverige börjar säsongen i regel två veckor tidigare, i norra Sverige någon eller några veckor senare



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 har allergi mot lövträd upplever sina symtom under våren medan någon som utvecklat allergi mot träd, gräs och örter, vanligen gråbo, kan ha symtom från tidig vår till långt in på 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. Björkpollenssäsongen karaktäriseras ofta som intensiv. Många personer med björkpollenallergi får också besvär av pollen från andra lövträd, såsom al och hassel, eftersom dessa pollen liknar björkens. Al och hassel blommar tidigare och därför kan personer i södra Sverige få allergibesvär redan tidigt på våren. Störst andel träd pollen finner du generellt i södra delarna av Sverige men de lokala variationerna kan vara stora.



Gräspollen

De flesta grässorterna har sin blomning under högsommaren. De högsta pollenhalterna kan man mäta 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 som man stöter på i de flesta utomhusmiljöer.



Gråbopollen

Allergi mot gråbopollen är relativt vanligt i Sverige. Gråbo blommar lite senare än gräsen och dess pollen ger vanligen allergibesvär mellan juli och september. Gråbo växer i hela landet utom i de inre delarna av norra Norrland. Gråbo 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.

Korsreaktioner

Allergener i frukt, grönsaker och växtsafter har ibland liknande uppbyggnad som de som finns i pollen. 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 kan ibland 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

Gräs

Tomat, vete och jordnöt, dessa ger dock sällan upphov till några problem

Pollenmätning

Som en service till pollenallergikerna mäts koncentrationen av de olika pollensorterna varje dag under hela pollensäsongen från olika mätstationer i landet. Appen Pollenkoll är en hjälp till dig som har pollenallergi. Där är det enkelt att hålla koll på pollenprognosen i mobilen. Ladda ner appen, välj dina favoritplatser och vilka pollenslag du vill följa. I appen finns det även information om pollenallergi, behandlingar och var du kan söka hjälp.

Appen Pollenkoll

– en hjälp till dig som har pollenallergi



Nu kan du enkelt få din skraddarsydda pollenprognos i mobilen. Ladda ner appen, välj dina favoritplatser och vilka pollenslag du vill följa. Du kan även välja att aktivera pushnotiser för pollenvarningar eller skraddarsy din hemskärm med lämpliga widgets. Appen visar dig även historiska data (pollenhalter) för både årets men även tidigare pollenssäsonger.

I appen finns det även information om pollenallergi, behandlingar och var du kan söka hjälp.

Det finns även en symtomdagbok som kan användas för att följa dina symtom i jämförelse med pollenprognosen och eventuell medicinering. Dagboken är ett verktyg som hjälper dig att få koll på din allergi och du får tips och råd kring vad du kan behöva tänka på under pollenssäsongen. När du har fyllt i din dagbok under en period kan du välja att exportera en sammanfattning till din mail som du till exempel kan visa din läkare för att tillsammans diskutera vilka åtgärder som behöver tas för att lindra dina allergisymtom.

**Ladda ner via App Store
eller Google play.**



iOS appstore



Google Play

Allergi mot **kvalster**

Kvalster är mycket små spindeldjur, drygt 1/3 millimeter, som knappt är synliga för blotta ögat. Kvalster finns i många bostäder och är vanligast i södra 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. De flesta som blir allergiska mot kvalster får sina första besvär i barn- och ungdomsåren.

Det finns flera saker du kan göra för att minska antalet kvalster hemma. Det är 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 speciella överdrag till sina sängkläder. Har man fortsatt besvär kan man behöva behandla med läkemedel. Det finns olika alternativ beroende på hur besvärande dina symtom är. Längre fram i den här broschyren finns information om olika behandlingsmöjligheter.



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. Detta kallas för systemreaktion eftersom hela kroppen kan påverkas. Om du råkar ut för insektsstick i munnen, svalget eller ögonen ska du söka läkare. Det gäller också om du blir illamående eller får svårt att andas efter att ha blivit stucken av en insekt. Dessa reaktioner kan i vissa fall vara livshotande och kräva omedelbar behandling med adrenalin. Har du fått en systemreaktion ska du bli utredd hos allergispecialist för eventuell behandling med allergivaccination och förskrivning av adrenalin-autoinjektor.



Allergi mot **pälsdjur**

Vanligen utvecklar man pälsdjursallergi som barn eller tonåring, men det förekommer även att äldre personer utvecklar allergi. I Norden är det relativt vanligt med allergi mot våra vanligaste husdjur, såsom katt, hund, häst och marsvin. Kattallergi är den vanligaste allergin, då det är vårt mest förekommande husdjur. Kattens allergener är 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 allergiframkallande 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 (framför allt kattallergen). Att städa grundligt minskar mängden allergen, men att få bort dem helt kan vara väldigt svårt. 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.

Tyvärr finns det inga allergisäkra pälsdjur så är man pälsdjursallergiker ska man undvika kontakt med de djur man är allergisk mot. Ska man besöka någon med pälsdjur kan man ta symtomlindrande läkemedel i förebyggande syfte. Har man svår allergi kan det vara nödvändigt att andra familjemedlemmar som är i kontakt med djur byter kläder innan de kommer hem.



Diagnostik

Det är viktigt för läkaren att ta reda på vad du är allergisk mot så att du får rätt behandling. I kombination med din sjukdomshistoria klagör testresultaten på ett snabbt och enkelt sätt vad du är allergisk mot. Fördelen med pricktest är att man får besked snabbt. Är testet negativt kan man vanligen utesluta allergi. Ibland kan man dock vara överkänslig och uppleva besvär trots att det inte syns i tester. När läkaren fått svar på testet kan hen ge dig behandling och råd om hur du ska göra för att må så bra som möjligt.

Allergitest via **blodprov**

Läkaren kan välja att ta ett blodprov för att avgöra om du har allergi eller för att bekräfta ett resultat från ett pricktest. Blodprovet skickas till ett laboratorium och resultatet skickas till din läkare inom några dagar. Precis som vid ett pricktest är syftet med testet att ta reda på vilket allergen du är allergisk mot. Om du är allergisk har din kropp tillverkat antikroppar (IgE) mot ett specifikt allergen. Det är mängden antikroppar som mäts i ditt blodprov.

Så här går ett **pricktest till**

Före pricktestet ska vissa mediciner undvikas då de i vissa fall kan påverka testresultatet. Framför allt rör det sig om antihistaminer, men mottagningen ska informera dig om vilka av dina läkemedel du bör undvika.



- 1 Ett antal droppar innehållande vanliga allergen, från till exempel pollen eller pälsdjur, placeras i en lång rad på underarmens insida.



- 2 Med en lansett prickar man sedan genom alla droppar på huden. En ny lansett används för varje droppe. Överflödet av vätska torkas sedan bort.



- 3 Efter 15 minuter är det dags att läsa av testet. Under väntetiden kan du få lite klåda på armen. Undvik att klia dig så att inte testresultatet påverkas.



- 4 Sköterskan läser av resultatet. Om man är allergisk uppstår en rodnad och liten svullnad, ungefär som ett myggbett, där droppen av det ämne du är allergisk mot suttit. Visar pricktestet positivt för allergi kommer din läkare eller sjuksköterska att diskutera möjliga behandlingsalternativ med dig.

Behandling av **allergi**

Undvik det du är allergisk mot

Genom att undvika de ämnen du inte tål minskar du risken att få allergibesvär. Det kan dock vara svårt eller nästan omöjligt att undvika luftburna allergen. När det är säsong finns pollen överallt omkring oss. Även om det finns mest pollen utomhus, så följer det med in i kläder och hår eller om man vädrar. Det är betydligt enklare att undvika allergen från exempelvis olika livsmedel eller husdjur.

Symtomlindrande behandlingar

För att underlätta vid allergiska besvär kan man använda allergiläkemedel som lindrar symtomen, såsom antihistamintabletter, nässprayer och ögondroppar. Vid lindrig allergi är antihistamintabletter en av de vanligaste medicinerna. Antihistamin lindrar symtom som nästäppa, rinnsnuva, nysningar och klåda i näsa och ögon. Vid en allergisk reaktion blockerar antihistamin frisättningen av histamin och på så sätt minskas de allergiska symtomen. Antihistamin finns även som ögondroppar och nässpray. Det går att köpa dem receptfritt på apotek men vissa läkemedel är receptbelagda. Effekten brukar komma efter ca 15 minuter till en timme.

Nässpray med kortison (nasala steroider) brukar användas vid nästäppa och rinnsnuva men kan även minska nysandet. Fördelen är att medicinen bara verkar lokalt i näsan utan att påverka resten av kroppen. Det är viktigt att ta kortison regelbundet för att få bäst effekt. Ofta rekommenderas att man startar behandling med symtomlindrande läkemedel, framför allt nässpray med kortison, redan innan allergisäsongen börjat.

Allergivaccination

Om man har kvarvarande symtom trots användning av symptomlindrande läkemedel kan allergivaccination vara ett alternativ. Till skillnad från symptomlindrande läkemedel behandlar man då orsaken till allergin och inte enbart symptomen, vilket innebär att effekten håller i sig även efter avslutad behandling.



**TÄNK PÅ ATT
POLLEN SÄTTER SIG
BÅDE I KLÄDER...**

**...OCH I
HÅRET**

Allergivaccination kan vara aktuellt vid följande:

- Om man upplever allergisymtomen som besvärande, trots att man tar sina symtomlindrande mediciner enligt ordination.
- Om man får biverkningar av den symtomlindrande medicinen.
- Om man har kraftigt försämrad livskvalitet på grund av sin allergi, trots att man tar sina symtomlindrande mediciner enligt ordination.
- Om man behöver ta kortison i tablett- eller injektionsform för att få kontroll på sina symtom.
- Om man under längre perioder eller hela året behöver ta symtomlindrande mediciner.
- Om man har hösnuva och börjar få besvär från lungorna, såsom hosta och täthet i bröstet.
- Om man har fått en allvarlig reaktion efter bi- eller getingstick.

Allergivaccination är en behandling som ges som tabletter eller injektioner. Allergivaccination påverkar immunförsvaret, där grundorsaken till allergin finns. Den förändring som sker i immunförsvaret minskar kroppens reaktioner mot de ämnen du är allergisk mot. Genom att behandla med allergivaccination minskar eller förhindrar man att symtom uppstår i t.ex. ögon, näsa och lungor. De flesta som behandlas med allergivaccination får markant minskade symtom. Vissa blir helt symtomfria. Effekten kvarstår efter avslutad behandling, men det finns inga garantier för att symtomen försvinner för alltid. Allergivaccination finns mot gräs (tablett och injektion), träd (tablett och injektion), kvalster (tablett och injektion), katt (injektion), hund (injektion) samt bi och geting (injektion).



Läs mer
om allergi och
astma på:
pollenkoll.se
astmaoallergiforbundet.se

