

# Allergisk jeg? Tja, vet ikke...

Start med en prikktest - kun kr 329,- ved Nitelva Helsecenter AS. Testen gjennomføres på ca 30 min.

[Bestill time her eller drop-in \(uten timebestilling\) mandager eller kl. 16:00.](#)

## Symptomer

De vanligste kjennetegnene på pollenallergi er

- rennende, røde, kløende og hovne øyne
- tett og kløende nese og nysing
- trøtthet og dårligere konsentrasjon
- slapphet og lite energi

Noen kjenner seg også nedstemt mens andre får influensalignende plager. Enkelte har så alvorlige plager at de ikke klarer å gå på skole eller jobb fordi allergisymptomene slår dem helt ut.



## Husk å starte vaksinasjon i tide

Når du skal ha behandling med allergivaksinasjon bør du starte på et tidspunkt som gjør at kroppen kan være godt forberedt når allergisesongen starter. Før du starter med vaksinasjon er det viktig at du har motivasjonen for å gjennomføre et behandlingsprogram over mange år. Hvis du «hopper over» behandlingen må den ofte startes på nytt.

**Allergivaksinasjon** (hyposensibilisering) er en behandling som gjør kroppen i stand til å tolerere det man i utgangspunktet er allergisk mot.

## Allergivaksinasjon for barn

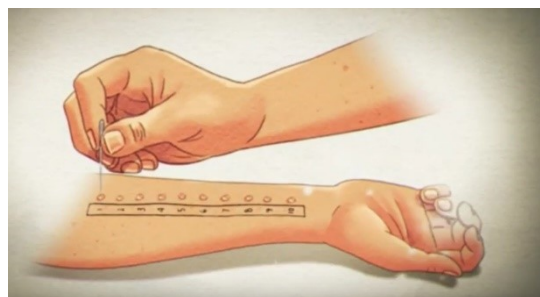
Barn som har pollenallergi har høy risiko for å utvikle flere allergier og astma. Mye tyder på at allergivaksinasjon kan forhindre dette. Derfor er det spesielt viktig å vurdere allergivaksinasjon hos barn over fem år. Barn under fem år anbefales ikke allergivaksinasjon.



## 10 tips til deg som har pollenallergi

Start med allergitabletter ( antihistaminer ) og forebyggende nesenspray helst en uke før forventet spredning. Øyedråper benytter du først når symptomene oppstår. Ofte er det plager fra øynene som kommer først og som gir...

1. Start med allergitabletter ([antihistaminer](#)) og forebyggende nesenspray helst en uke før forventet spredning.
  - Øyedråper benytter du først når symptomene oppstår. Ofte er det plager fra øynene som kommer først og som gir beskjed om at sesongen er i gang lokalt.
  - Ta allergimedisinene regelmessig og hver dag, også på dager med lite eller ingen symptomer i den aktuelle pollensesongen. Dette er viktig for at du skal få mest mulig hjelp av medisinene.
2. Dekk til håret og bruk briller for å beskytte deg. Det reduserer plagene.
3. Unngå fysisk aktivitet utendørs på dager med stor spredning. Hvis du sykler eller går til jobb eller skole kan du for eksempel bruke en maske som dekker nese og munn.
4. God solavskjerming, både hjemme, på jobb og skole er smart. Det reduserer temperaturen og behovet for lufting. Lufting bør helst skje etter solnedgang.
5. Unngå å tørke tøy utendørs i pollensesongen.
6. Ta gjerne en ekstra rengjøringsrunde i pollensesongen.
7. Skyll håret, ta eventuelt en dusj og skift klær etter at du har vært i aktivitet utendørs.
8. Pollen fester seg i pelsen til hunder, katter og andre kjæledyr. Sørg for at de blir børstet eller skylt når de har vært ute.
9. Skift gjerne putetrekk hver dag.
10. Planlegg dagen, vær ute tidlig på morgenen, når det regner eller like etter. Da er det mindre pollen i luften.
  - Hvis du er ekstra sterkt plaget kan det være nødvendig å reise til steder med mindre pollenspredning, for eksempel høyfjellet, ute ved kysten eller områder i landet hvor sesongen enten ikke er i gang eller er avsluttet.



[Her er en fin film om hvordan en prikktest gjennomføres.](#)

**[Drop-in time mandager etter kl. 16:00 ved Nitelva Helsecenter AS for prikktest eller timebestilling klikk her.](#)**

Les mer om allergi på [LHL Astma og allergi](#)  
Kilde, fritt etter [www.lhl.no](http://www.lhl.no)



**[Kart her til Nitelva Helsecenter i Lillestrøm](#)**