



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET

POLLENALLERGI



Foto: Colourbox

Vi gjør Norge friskere

Innhold

Pollenallergi	3
Pollen	5
Undersøkelse og behandling	8
Allergimedisin	10
Pollenkalender	12
Målestasjoner	13
Pollenvarsling	18
Kryssreaksjoner	19
Pollen og ferie	21
Gode råd til pollenallergikere	22
Pollenrakler	23

Informasjonsbrosjyren fra Astma- og Allergiforbundet om pollenallergi er ment som en hjelp for de som ønsker opplysninger om pollen, pollenvarsling, pollenallergi og behandling av pollenallergi.

Vi har mottatt uvurderlig hjelp og støtte under utarbeidelsen av brosjyren fra lege Jan Kramer, spesialist i øre-nese-halssykdommer ved Sentrum Øre-Nese-Hals i Oslo og overlege, professor dr.med. Sverre K. Steinsvåg ved ØNH avd. Sørlandet Sykehus, Kristiansand og Haukeland Universitetssykehus i Bergen. Sistnevnte er også er medlem av NAAFs legeråd.

NAAFs informasjonsbrosjyre - sist revidert i 2016.

Pollenallergi

Pollenallergi (høysnue) er den vanligste formen for allergi og gir symptomer spesielt om våren og sommeren. Symptomene utløses hovedsakelig av pollen fra trær og busker som or, hassel, Salix (selje, pil og vier) og bjørk, samt planter som gress og burot.

Pollenallergi forekommer oftest i aldersgruppen 5–40 år, og det ser ut til at stadig flere får denne sykdommen, også i godt voksen alder, og innen grupper som ikke tidligere ble syke. Bildet er det samme verden over. Vi antar at i overkant av 20 % av befolkningen i Norge plages med mer eller mindre alvorlig pollenallergi. For samfunnet koster sykdommen mange millioner kroner hvert år i form av utgifter til legebesøk, medisin, økt sykefravær og redusert arbeidskapasitet. Redusert læringskapasitet og konsentrasjonsevne er et problem for skoleelever og studenter med pollenallergi.

Pollenallergi er ikke en livstruende sykdom, men den kan være svært ubehagelig for den det angår. I første rekke opptrer symptomene i nese og øyne og det kan for mange være vanskelig å skille en sommerforkjølelse fra pollenallergi. Mange opplever å ha sykdommen i flere år før det viser seg at den årlige sommerforkjølelsen faktisk var pollenallergi.

Allergi er arvelig, men det betyr ikke nødvendigvis at du får allergiske plager selv om dine foreldre er allergiske. Hvis du blir forkjølet eller får en infeksjon på samme tidspunkt som du utsettes for pollen, blir som regel allergien mer plagsom.

Folk som har pollenallergi har høyere risiko for å utvikle astma enn personer uten. Mange pollenallergikere vil før eller senere utvikle astma. Derfor bør man få sykdommen under kontroll og kontakte lege for å få vurdert symptomer og behandling. Husk at et godt samarbeid med lege vil kunne bety god kontroll av pollenallergien, med reduserte plager og redusert forbruk av medisiner.

Ca 20% av
befolkningen
har pollen-
allergi.

Mange opplever at allergien kan gå utover innsats på skole og jobb.

Symptomer ved pollenallergi

Ved pollenallergi renner ofte nesen, den klør, tetner til og man nyser. Øynene renner, klør, blir røde og hovner opp. Man blir i økende grad munnpustere og dermed blir ikke luften som skal ned i lungene varmet opp, fuktet og rensset for blant annet pollenkorn. Dette kan utløse eller forverre astma og gi symptomer registrerbare for omgivelsene, mens andre plagsomme utslag bare merkes av den syke. Likefullt er det slik at hele kroppen reagerer. Allergikeren føler seg trett og uopplagt og får nedsatt konsentrasjon og innlærings-evne. Mange opplever at sykdommen går ut over arbeid og skoleresultater.

Pollen

Pollen er svært små partikler med varierende diameter og vekt, som frigis til luften og spres med vinden for å bestøve planter av samme art. De pollentypene som har størst betydning ved pollenallergi i Norge, kommer fra tresortene or, hassel og bjørk og fra samtlige gressarter, særlig timotei og hundegress. I tillegg kommer Salix (selje, vier og pil) og burot. Muggsoppssporene kan ved høy tetthet gi de samme plagene som pollen.

Dersom du reagerer på én type pollen, kan du også reagere på andre.

Allerede før pollensesongen starter, er det noen allergikere som merker symptomer. Det kan i noen tilfeller skyldes svært lokale pollenforekomster som ikke fanges opp av pollentellingen, eller at vegetasjonen under knoppskytingen lokalt avgir allergenbærende mikropartikler til lufta.

Kryssallergi forekommer ofte. Dersom du reagerer på én pollensort, kan du også reagere på andre. Det er også mange pollenallergikere som reagerer på ulike typer matvarer. Se tabell og forklaring under avsnittet om kryssreaksjoner mellom matvarer og pollenallergi.

Trepollen

Or og hassel blomstrer i februar, mars og april. Som årsak til pollenallergi, har de særlig betydning i Sør-Norge. Pollenspredningen er ofte ganske lokal på grunn av kjølig vårluft på spredningstidspunktet. Kjølig vårluft gir mindre spredning enn varm sommerluft. Salix, som er pollen fra selje, vier og pil, blomstrer i Sør-Norge fra midten av april og i Nord-Norge fra midten av mai. Om lag en femtedel av bjørkeallergikerne reagerer på denne pollentypen.

Bjørka blomstrer i månedsskiftet april/mai i Sør-Norge og opptil en måned senere i Nord-Norge. Blomstringen skjer noe senere til fjells enn i lavlandet. Bjørka avgir store mengder pollen og gir derfor store plager. Vind kan føre pollenet over lange distanser, slik at det fra tid til annen kan bli betydelige mengder

Bjørk avgir store mengder pollen og gir derfor store plager.

Gresspollen er lettere å unngå fordi det kun spres noen hundre meter, i motsetning til trepollen som spres milevis.

bjørkepollen i luften også utenfor lokal blomstringstid. For mange er bjørka det eneste treslaget som gir allergi.

Gress

Gresspollensesongen varer fra midten av juni til begynnelsen av august i Sør-Norge, og i Nord-Norge fra slutten av juni til midten av august. For at pollen skal frigjøres, må det være gode værforhold om morgenen og om kvelden. Dersom det er overskyet vær eller høy luftfuktighet om morgenen, vil relativt lite pollen komme i spredning selv om det blir godt vær i løpet av dagen. Etter regn kan imidlertid de vannløselige allergenene i pollen-kornene avdampes til luften av solvarmen og utløse reaksjoner. Gresspollen spres kun over avstander på noen hundre meter, i motsetning til trepollen som spres milevis.



Timotei

Foto: MAAF

Muggsopp

Muggsopp finnes overalt i naturen og som mugg i kjellere og andre steder hvor det er fuktig. Mens pollen er bærer av plantenes hannlige arvestoffer, er soppsporene ferdige formeringsenheter som kan spire til nye soppindivider.

Muggsoppsporer finnes mest i luften i juli og august. De kan gi allergiske reaksjoner på lik linje med pollen, men det må betydelig større mengder til av sporer enn av pollen for å utløse symptomer. Cladosporium er den muggsoppen som finnes i størst konsentrasjoner. Antall sporer er størst når været er varmt og fuktig. De høyeste konsentrasjoner av muggsoppsporer finnes i luften midt på dagen.

Burot

Burotsesongen varer fra slutten av juli til ca. 20. august. Spredningen av pollen fra burot har størst betydning i Sør-Norge. Burot er en typisk ugressplante som vokser på tørre steder, i grøfter langs veien og på udyrket mark og byggeplasser. Det er relativt lite burot på Vestlandet og i Nord-Norge. Utslipet av burotpollen er størst om morgenen. Som for gressartene spres pollenet ikke særlig effektivt, og det hjelper godt på de lokale luftforholdene å luke bort planten før blomstring. Burot tilhører kurvplantefamilien. Enkelte reagerer også på andre arter i denne familien, som prestekrage, løvetann, asters og krysantemum.

Beiskambrosia (ragweed)

Ambrosia-artene regnes som den mest problematiske pollenallergikilden i USA. Nå sprer den seg langsomt nordover i Europa. Foreløpig gir den ikke allergiplager i Norge, men begynner å bli et problem i Sør-Sverige. Dersom klimaet fortsatt blir varmere, regner vi med at den om få år også vil sette frø i Norge og dermed forårsake allergiske reaksjoner.



Foto: Biopix

Beiskambrosia (*Ambrosia artemisiifolia*)

Undersøkelse og behandling

Overvåk din sykdom og ta forhåndsregler. Se www.pollen-varslingen.no

Det viktigste i all allergibehandling er så langt det er mulig å unngå det man ikke tåler. I tillegg kommer det stadig nye og bedre medisiner som hjelper mot allergi og er uten sjenerende bivirkninger. Det er viktig å være klar over at allergiske plager kan bli vesentlig forsterket av irriteranter som tobakksrøyk, eksos, støv, parfyme, vind, temperaturrekslinger, infeksjoner, emosjonelle og hormonelle faktorer. For å unngå at allergien også gir lungesyntomer, er det viktig å holde nesen åpen.

Følg med på pollenvarselet

Dagens pollenvarsel gir de neste par dagers forventede pollenmengde og kan si noe om hvor sterke plager du kan forvente. Pollentallet angir antall pollenkorner per kubikkmeter luft. Grenseverdiene er veiledende og skal forstås slik at når det er lite pollen, vil de færreste allergikere få symptomer, mens mange vil påvirkes når det er mye pollen.

Det vil imidlertid være store individuelle forskjeller på hvilke pollenkonsentrasjoner ulike allergikere reagerer på. Generelt er en bestemt pollenmengde normalt mer plagsom i slutten av sesongen enn i begynnelsen. Når du følger med på pollentallene og samtidig ser hvor sterkt du er plaget, kan du overvåke din egen sykdom og ta forholdsregler for å dempe plagene.

Allergitest

Hos lege med kunnskaper om allergi kan du bli prikktestet for å se om du reagerer på pollen, husstøvmidd, muggsopp, partikler fra dyr osv. En liten dråpe som inneholder et teststoff, for eksempel en pollenoppløsning, legges på huden. Gjennom denne dråpen stikkes det et lite hull i huden. En blek, kløende vable markerer mulig allergi. Den viser at du vil kunne reagere allergisk overfor den testede allergentypen. Det er viktig å ikke bruke allergitabletter de siste syv dager før testen skal tas.

Mange stoffer er umulig å teste med hensyn til allergi. Ved spesielle problemstillinger, f.eks. matvareallergi, kan det være nødvendig å ta blodprøve. Dette er imidlertid sjelden nødvendig for å påvise pollenallergi. I noen få tilfeller kan en allergitest være falsk negativ og ikke påvise allergi, selv om du faktisk har det. En positiv allergitest sier derimot nokså sikkert at du har lagd allergiantistoffer og dermed kan reagere allergisk.



Prikktest

Foto: Colourbox

Allergimedisin

Allergimedisin
helbreder deg
ikke, men
reduserer
plagene dine.

Det finnes en rekke medisiner som kan benyttes ved pollenallergi. Behandling kan skje ved hjelp av nesespray, øyedråper, allergitabletter, inhalasjonsmedisiner eller sprøyter. Legen din vil hjelpe deg med å finne de medisinene som passer deg best. Det er viktig å vite at allergimedisin virker forebyggende. De må brukes regelmessig hver dag gjennom hele sesongen selv om symptomene blir borte enkelte dager med lav pollenspredning.

Allergimedisin helbreder deg ikke, men reduserer plagene dine. Målet med behandlingen er at du skal ha det best mulig med minst mulig bruk av medisiner. Det finnes flere forskjellige typer medikamenter og behandlingsprinsipper mot allergi.

Antihistaminer

Aerius, Clarityn, Cetirizin, Kestine, Livostin, Telfast, Xyzal og Zyrtec

I tillegg til disse finnes det fortsatt en del eldre antihistaminer på markedet, såkalte førstegenerasjonsantihistaminer. På grunn av bivirkninger som tretthet anbefales ikke disse i behandlingen av pollenallergi og er stort sett erstattet av andregenerasjonsantihistaminer. De ulike nyere antihistaminene virker stort sett på samme måte, men har ikke de samme bivirkningene.

I forbindelse med den allergiske reaksjonen, frigjøres histamin fra ulike celler i slimhinnene i nese, svelg og øyne. Histaminet er hovedansvarlig for den akutte allergiske reaksjonen. Antihistaminer blokkerer histamineffekten og motvirker således effektivt rennende nese, kløe og nysing, samt plager i øyne og svelg. Mange opplever imidlertid at de har liten effekt på nesetetthet.

Dersom antihistamintablettene ikke gir ønsket virkning, har det i studier vist seg å være bedre å bytte merke enn å gå opp i doser. Det gir best effekt om man starter behandlingen med antihistaminer noen dager før pollensesongen tar til.

Dersom allergi-
tablettene
ikke gir ønsket
effekt, er det
bedre å bytte
merke enn å
gå opp i doser.

Nesespray/pulver med kortikosteroider

Flutide Nasal, Nasacort, Nasonex, Rhinocort og Avamys

Dette er de mest effektive medisinene mot allergi i nesen. De demper effektivt både kløe, nysing, renning og tetthet. I tillegg virker disse medisinene på allergiske øyensymptomer. Alle preparatene er på resept og godkjent for bruk hos voksne og barn ned til seks år. Best effekt oppnås hvis en begynner å bruke medikamentet én til to uker før pollenspredningen starter og at det brukes regelmessig hver dag gjennom hele sesongen. De vanligste bivirkninger er lettblødende områder og skorpedannelse i fremre del av nesen.

Dymista

En helt ny nesespray med både antihistamin og kortikosteroid lanseres i Norge i mai 2013. Til bruk ved moderat til alvorlig sesong-relatert og helårlig allergisk rhinitt for voksne og ungdom over 12 år. Demper symptomer som kløe, nysing, renning og tetthet i nesen og allergiske plager fra øynene. Regelmessig bruk er viktig for best mulig effekt. Kontakt med øynene må unngås. De vanligste bivirkninger er lettblødende neselimhinne og skorper i nesen.

Kortikosteroider som sprøyter eller tabletter

Generelt anbefales ikke behandling med kortisonsprøyter eller kortisontabletter mot pollenallergi. Dette skyldes risiko for bivirkninger (spesielt i binyrebarken).

Undersøkelser viser at de aller fleste vil ha tilfredsstillende effekt av vanlige allergimedisin såfremt de brukes riktig. Der slike medisiner likevel ikke er nok, anbefales at pasientene blir vurdert med tanke på allergivaksinasjon, heller enn å bruke kortison i form av sprøyter eller tabletter. Således bør kortisonbehandling bare brukes i situasjoner der en ikke kommer i mål med annen behandling og der det er behov for rask behandling av alvorlige symptomer. Dersom behandling med kortikosteroider er indisert, bør en gi tabletter og ikke sprøyter.

Generelt
anbefales ikke
behandling
med kortison-
sprøyter eller
kortisontablet-
ter mot pollen-
allergi.

Nesespray med natriumkromoglykat

Lomudal

Virkningsmekanismen for dette medikamentet i nesene er ikke klarlagt. En effekt er imidlertid at det hemmer aktiviteten til en del betennelsesceller. Lomudal virker dårligere enn nesenspray med kortikosteroider ved høye pollentall. For de som kun har lettere symptomer, kan natriumkromoglykater være et alternativ. Effekt forutsetter at man starter noen dager før forventet pollensesong, og at medisinen brukes hver dag gjennom hele sesongen.

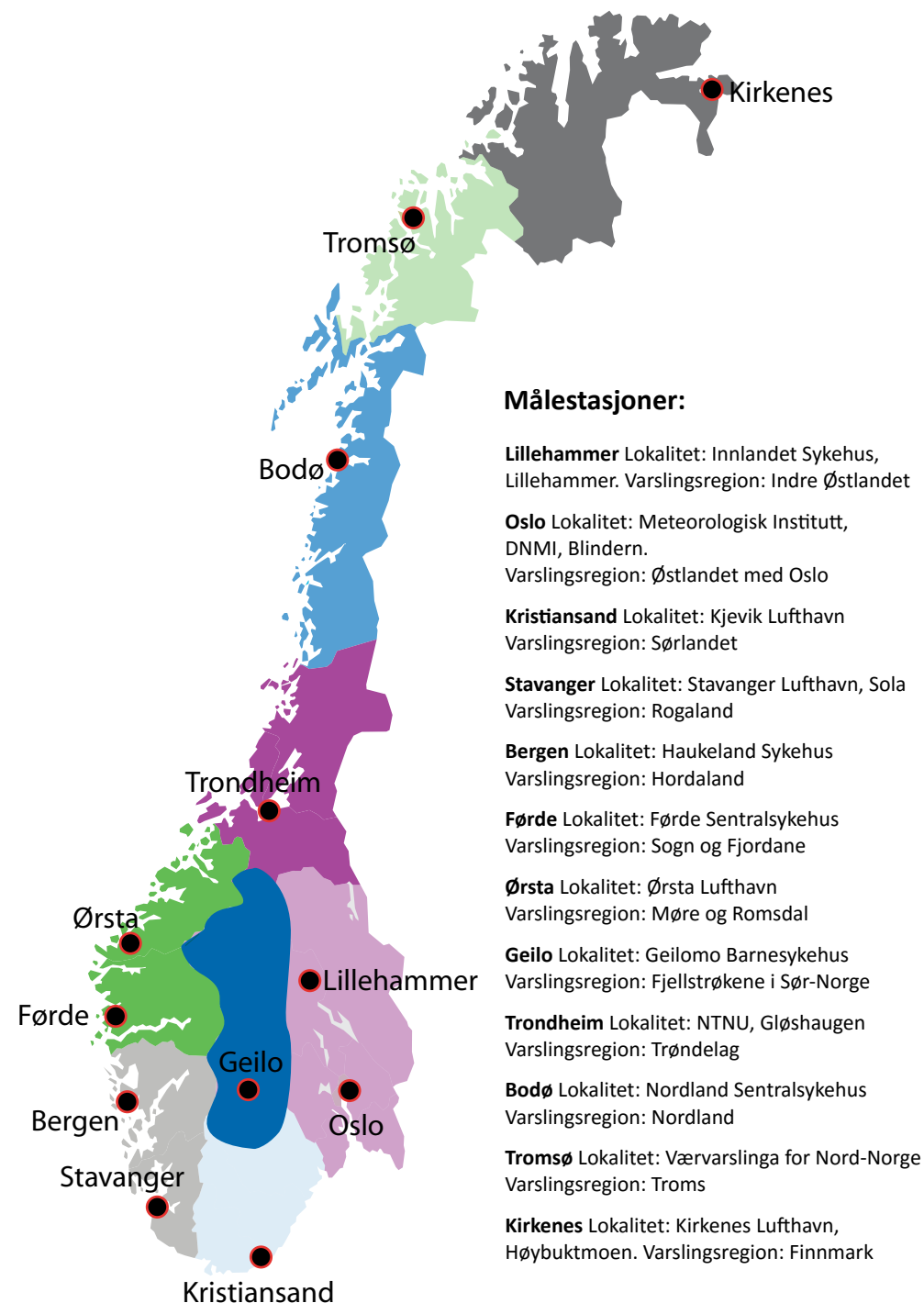
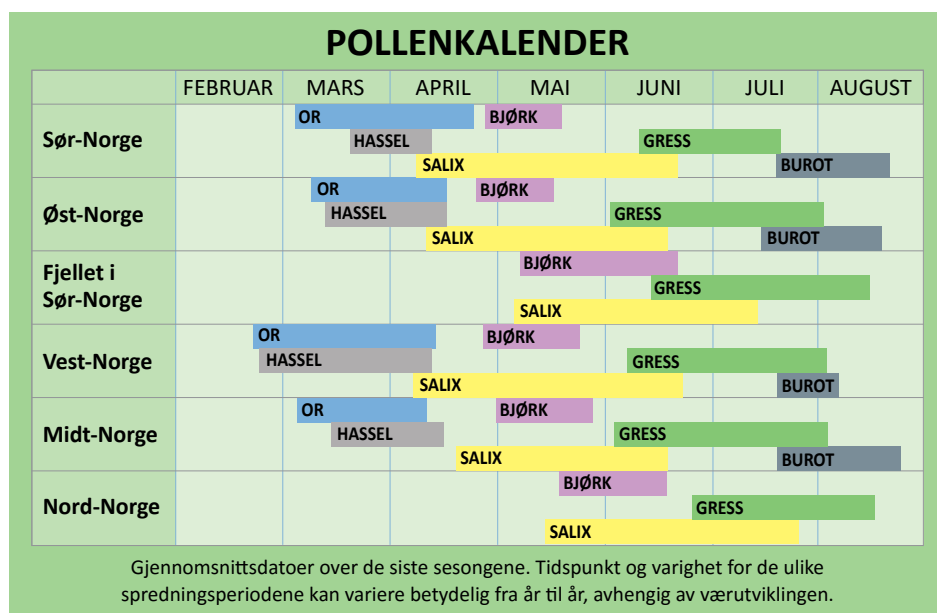
Betennelsesdempende øyedråper

Tilavist, Opatanol, Livostin, Lecrolin, Spersallerg, Zaditen og Lastin

Disse virker ved å hemme aktiviteten til en rekke betennelsesceller og reduserer således intensiteten av allergireaksjoner. Effekten inntreffer vanligvis raskt og vedvarer i flere timer. Bruker man øyedråper regelmessig gjennom hele pollensesongen, vil det kunne lindre allergiske øyeplager.

Leukotrienantagonister

Dette er allergidempende tabletter som ved behov kan forsøkes som et supplement til andre allergimedisiner. Fås kun på resept.



Målet med allergivaksinasjon er å endre kroppens immunologiske reaksjonsmønster slik at en utvikler toleranse for allergenene.

Allergivaksinasjon Grazax, Acarizax, Alutard

Allergivaksinasjon er et behandlingsalternativ der en ikke har tilfredsstillende nytte av vanlig medikamentell behandling. Behandlingen kalles også hyposensibilisering eller spesifikk immunterapi. Før behandlingsstart må en gjennom grundige undersøkelser, allergitest og lungefunksjonsvurdering.

Allergivaksinasjon virker ved å endre kroppens immunologiske reaksjonsmønster slik at en utvikler toleranse mot allergenene. Dette oppnås ved at små doser med ekstrakter av det allergenet man reagerer på, sprøytes inn under huden eller tas som tabletter. Dosene skal i utgangspunktet være så lave at de ikke utløser allergireaksjon.

Ved allergivaksinasjon med sprøyter (Alutard) har man en oppdoseringsperiode på syv til åtte uker, der pasientene får ukentlige injeksjoner med økende allergendoser opp til den høyeste dosen som tåles. Denne vedlikeholdsdosen gis så hver åttende uke i tre til fem år.

Ved allergivaksinasjon med tabletter, som er tilgjengelig mot gressallergi (Grazax) og husstøvmiddallergi (Acarizax), tar man en smelte-tablett daglig i tre år. Grazax er godkjent for voksne og barn over fem år og Acarizax for voksne over 18 år. Vaksinen er godkjent på blå resept og behandlingen skal startes av legespesialist med erfaring i behandling av allergiske sykdommer.

Som hovedregel skal behandlingen forbeholdes allergikere med kraftige plager da behandlingsformen er ressurskrevende og ikke uten fare for bivirkninger i form av blant annet pustebesvær og allergisjokk.

Det er mest vanlig å vaksinere mot de ulike pollensortene, men i utvalgte tilfeller gjør man det også for allergi mot husstøvmidd eller dyr som for eksempel hund og katt. Vaksinering mot bi- og vepseallergi utføres kun ved sykehus.

De fleste pasienter hjelpes av allergivaksinasjon, men ingen kan ved oppstart av behandling garantere for sluttresultatet.

Reseptfrie medisiner

En del medisiner mot pollenallergi fås kjøpt uten resept på apotek. Dette gjelder de minste pakkene av antihistamintabletter, nese- og øyedråper, samt nesespray. Be om hjelp på apoteket slik at du får medisin som passer for deg. Det er viktig å følge de instruksjoner som gis på bruksanvisningen, slik at feilbruk unngås. Pass spesielt på doseringsanvisning. Dersom du er usikker, kontakt lege eller apotek.

De som føler seg sikre på at de er allergiske, for eksempel ved å kjenne igjen symptomene fra mai måned årene før, og ikke bare er forkjølet, kan prøve reseptfrie allergimedisiner i en kort periode for å vurdere virkningen. Dermed kan du løse det akutte problemet samtidig som du bestiller time hos legen. Det er ikke meningen at

man skal oppsøke apotek hver tiende dag for å kjøpe ny reseptfri pakning. Man bør alltid vite hva man behandler seg for, selv om medisinene er reseptfrie. Dersom allergien er kraftigere og innebærer mer enn bare pollenallergi, bør du selvsagt få utredet allergien skikkelig med rådgivning og oppfølging fra lege.



Foto: Colourbox.

Hvis du har flere kraftige allergier bør du få utredning, rådgivning og oppfølging fra lege.

Allergi-symptomer i øynene forekommer ofte ved pollenallergi og kan være første tegn på at det er pollen i luften.

Medisiner på blå resept

For å få allergimedisiner på blå resept, skal allergien være diagnostisert ved objektive allergitestet eller ved hjelp av sykdomshistorie og kliniske funn. Alle som har behov for allergimedisiner i mer enn tre måneder i året, kan få alle typer allergitabletter på blå resept for symptomlindring ved allergisk rhinitt og urtikaria.

Fra 2012 utgikk ordningen med foretrukket legemiddel for allergi-medisin. Det er ikke lenger krav om at noen antihistaminer skal forsøkes først før en kan få ønsket medisin på blå resept.

Allergi i øynene

Allergi i øynene forekommer i forbindelse med pollenallergi og kan være første tegn på at det er pollen i luften. Allergi i øynene er først og fremst kjennetegnet ved kløe og at øynene renner mye. Øynene er røde og øyelokkene kan være hovne og irriterte. Du bør kontakte lege for å få vurdert tilstanden, og for å få riktig behandling, dersom du er i tvil om det er allergi eller annen øyelidelse som er grunnen til plagene. De fleste øyedråper har få eller ingen bivirkninger og bør i pollensesongen brukes to til fire ganger daglig. Noen finnes også reseptfritt på apoteket.

Nesespray mot forkjølelse

Otrivin, Rhinox og Zymelin

Ved forkjølelse går mange på apoteket og kjøper nesedråper eller spray. Dette er legemidler som har en slimhinneavsvellende effekt. De gir bedre åpning og luftgjennomstrømming i nesen, men skader slimhinnen ved langtidsbruk og må derfor bare brukes i ti dager. Deretter kan det være fornuftig å gå over til saltvannssoppløsning. Ved vedvarende behov for avsvellende nesedråper bør lege oppsøkes for nærmere utredning. Ved tett nese kan legen anbefale avsvellende nesedråper for å åpne nesen før en tar kortikosteroidholdig nesespray. Det er viktig at man er klar over at avsvellende nesedråper ikke er allergimedisin.

Avsvellende nesedråper er ikke allergi-medisin.

Pollenallergi og graviditet/amming

Dersom man har så store plager at behandling er nødvendig, kan både antihistaminer og lokale steroider brukes. Ved svangerskap har det lenge vært tradisjon for å velge en eldre type antihistamin (førstegenerasjonsantihistamin). Det er imidlertid lite vitenskapelig belegg for å mene at disse er mer fordelaktige under svangerskap enn de nyere andregenerasjonsantihistaminene, og de nyere bør derfor velges fordi de gir mindre bivirkninger.

Alternativ behandling? Informer legen din. Ikke slutt med de medisiner som legen har gitt deg.

Komplementær eller alternativ behandling

Mange velger å prøve komplementær behandling, for eksempel akupunktur eller homøopati, for sine allergiplager, enten som eneste behandling eller som tillegg til tradisjonell medisinsk behandling. Det kan imidlertid være vanskelig å vitenskapelig dokumentere resultater av komplementær eller alternativ behandling på samme måte som ved tradisjonell medisinsk behandling.

Se også: Trygge medisiner til gravide og ammende med pollenallergi (RELIS) >

Komplementær eller alternativ behandling

Mange velger å prøve komplementær behandling, for eksempel akupunktur eller homøopati, for sine allergiplager, enten som eneste behandling eller som tillegg til tradisjonell medisinsk behandling. Det kan imidlertid være vanskelig å vitenskapelig dokumentere resultater av komplementær eller alternativ behandling på samme måte som ved tradisjonell medisinsk behandling.

NAAF kjenner ikke til noen godt dokumentert effekt av komplementær behandling for allergiplager og kan derfor ikke gå god for at behandlingen er effektiv. Det betyr likevel ikke at den enkelte ikke kan oppleve god nytte av slik behandling. Det er viktig at legen din informeres dersom du velger utprøving av komplementær behandling. En bør ikke slutte med de medisiner som er forskrevet av legen selv om man søker alternativ behandling.

Mer informasjon om komplementær og alternativ behandling finner du på nettstedet www.nifab.no

Pollenvarslingen

Pollenvarslingen starter i februar/mars, før or- og hasselsesongen.

Norges Astma- og Allergiforbund utfører pollenregistreringer i Norge. Det varsles om pollen fra or, hassel, Salix, bjørk, gress, burot og om sporer av muggsopp (Cladosporium). Varslene gjelder i hovedsak de lavereliggende, tettest befolkede områdene. Det varsles for inneværende og kommende døgn og for hele helgen.

Måling foretas ved hjelp av pollenfeller på målesteder rundt om i landet. Fellene suger inn luft, og partiklene i luften fester seg på en klebende plaststrimmel. Fellene tømmes daglig i pollensesongen. Analysene, registreringen og utarbeiding av pollenvarslingen gjennomføres av Norges Astma- og Allergiforbund ved forbundets pollenlaboratorium ved NTNU, Trondheim. Målingene distribueres daglig til riksdekkende presse og media.

Oppdatert pollenvarsel og annen nyttig polleninformasjon finner du ved å besøke NAAFs hjemmesider www.naaf.no/pollen eller www.pollenvarsel.no
Last ned Pollenvarsel fra App Store, eller besøk mobiltilpasset nettside <http://pollenvarsel.naafapps.no>



Bjørkerakle

Foto: NAAF

Kryssreaksjoner

Mange pollenallergikere vil oppleve ubehag når de spiser frukt og grønnsaker. Årsaken er at de allergifremkallende stoffene i pollen (proteiner) ligner på proteiner i maten. Da oppstår såkalte kryssreaksjoner.

Ubehaget oppleves ofte som kløe og hevelser i munn, nese, på lepper og i halsen (oralt allergisyndrom). Noen opplever at det klør helt ut i ørene. Sjeldnere kan det oppstå symptomer som eksem, elveblest og astmaanfall, eller symptomer fra magen. De som er hardest rammet av pollenallergi, er også de som er mest utsatt for kryssreaksjoner. Det er svært individuelt hva hver enkelt reagerer på. Tabellen under viser eksempler på kryssreaksjoner som har forekommet.

De som er hardest rammet av pollenallergi, er også de som er mest utsatt for kryssreaksjoner.

Vanlige kryssreaksjoner ved pollenallergi:

Bjørk, hassel, or, Salix (vier, selje, pil)	Timotei og andre gressarter	Burot
Eple (rå), pære (rå)	Belgfrukt (bønner, erter, linser)	Selleri
Steinfrukt (fersken, nektarin, kirsebær, morell, plomme, aprikos, mandel, mango)	Hvete, bygg, rug, havre	Purreløk, løk, hvitløk
Gulrot (rå), potet (rå)		Urter, urtekrydder og urtemedisin (persille, basilikum, oregano, koriander m.fl.)
Hasselnøtt, paranøtt, valnøtt		Paprika
Peanøtt, selleri		Solsikkefrø
Kiwi		Honning

- Ved middallergi forekommer det av og til kryssreaksjoner med skalldyr og bløtdyr.
- Ved lateksallergi kan man ha kryssreaksjoner med kiwi, avokado og banan.
- Ved gresspollenallergi viser allergitester ofte positivt utslag på hvete og belgfrukter, men dette er sjelden forbundet med allergisymptomer.

Noen pollenallergikere får reaksjoner på mat kun i pollensesongen, mens andre får symptomer hele året. Det er ikke uvanlig at reaksjonene blir forsterket i sesongen. Det vil være svært individuelt hva hver enkelt reagerer på og ikke alle pollenallergikere har kryssreaksjoner.

Ved kryssreaksjon på en matvare, reagerer man ikke nødvendigvis på de øvrige matvarene på kryssallergitesten. Ofte kan man tåle matvaren kokt, skrelt, hermetisert eller syltet. Det anbefales å holde seg unna den eller de matsortene man får reaksjon fra. Kryssallergi forverrer ikke selve pollenallergien.

Enkelte med svært følsom allergi kan reagere på rester av pollen Korn i honning, kamille og helsekostpreparater.



Foto: Colourbox

Allergi mot frukt og grønnsaker skyldes ofte kryssallergi.



Foto: Colourbox

Pollen og ferie

Når en allergiker skal planlegge sommerferien, er det viktig å undersøke hvilke steder og hvilke tidspunkter det er minst pollen i luften. Det man for all del må unngå, er å reise fra den ene pollensesongen til den andre.

Les om pollen og ferie på NAAFs hjemmesider www.naaf.no

Allergikere kan ta med sine allergimedisiner til utlandet, men bør huske å oppbevare medisinene i originalemballasjen. Undersøk hvilke regler som gjelder for å ta med medisiner til ditt planlagte reisemål. En beskrivelse på engelsk av de medikamentene som benyttes fra din norske lege, kan være nyttig. Regler for å ta med medisiner ombord på fly kan du lese om på www.avinor.no

Les om pollen og ferie på NAAFs hjemmesider www.naaf.no

Gode råd til pollenallergikere

- Ta antihistaminer etter legens anvisning ca 1 uke før forventet polleneksponering. Start med lokale steroider senest når du kjenner symptomene. Dermed får du god effekt når det registreres pollen i luften.
- Medisinene skal tas regelmessig og forebyggende selv om du på enkelte dager har lite eller ingen plager.
- Skoleelever og studenter med pollenallergi kan søke om å få forlenget eksamenstid. Det må legges ved en legeerklæring av ny dato. Vær tidlig ute!
- Informer omgangskrets, arbeidsgiver m.fl. om sykdommen slik at de forstår, kan ta hensyn og tilrettelegge.
- Hvis du har astma, må du benytte behandlingsskjema som legen har gitt deg for opptopping av astmamedisin.
- I pollensesongen er en lett overømfintlig for andre allergener og iritanter. Vær nøye med renholdet, sterke lukter, tobakksrøyk o.l.
- En pollenmaske kan hjelpe.
- Unngå utlufting av huset når pollenutslippet er størst, fra morgenen og til ut på ettermiddagen. Luft kveldstid eller natt, men med måte.
- Ikke tørk klærne dine utendørs midt på dagen. Pollenkornene fester seg lett til tøyet.
- Skyll håret og bytt til rene klær etter opphold utendørs. Pollenkorn fester seg til både hår og klær.
- Vær forsiktig med utendørs fysisk aktivitet når pollenutslippet er høyt.
- Hvis du har varmepumpe, benytt kjølefunksjon på varme sommerdager. Da kan vinduene være lukket og innslipp av pollen minimeres.
- Vær obs på at filter i ventilasjonssystemer i bolig og bil må skiftes/rengjøres.
- Legg ferien til en tid på sommeren hvor det er lite pollen i luften, eller reis til steder med liten blomstring. Høyt til fjells eller ute ved kysten er det vanligvis mindre pollen enn andre steder.
- Bruk pollenvarslingen i den form som passer deg best, www.pollenvarsel.no (gratis nettservice) eller last ned applikasjoner tilpasset din smarttelefon, www.naaf.no/pollen

Andre tips:

- Alltid oppdatert og relevant informasjon, deriblant faktaark om pollen på ti forskjellige språk, på www.naaf.no
- NAAFs rådgivningstjeneste er åpen for alle.
Tlf: 23 35 35 35 eller raadgivning@naaf.no



Pollen/allergimasken er et nyttig hjelpemiddel som er tilgjengelig i NAAFs nettbutikk. www.naaf.no/nettbutikk

Du kan også søke om å få den dekket via Behandlingshjelpemidler med søknad fra din lege. Mer informasjon på www.naaf.no

Pollenrakler



Hassel



Or



Salix



Gress



Bjork



Burot

-
- NAAF utarbeider og leverer det daglig pollenvarsel gjennom hele pollensesongen.
 - NAAFs rådgivningstjeneste svarer på spørsmål om astma, kols, allergi, eksem, overfølsomhet, inneklima, erstatnings- og trygderettigheter.
 - Forbundet driver helsepolitisk påvirkningsarbeid for å bedre hverdagen for mennesker med astma- og allergisykdommer. Vi arbeider løsningsorientert bl.a. for å bedre uteluft og inneklima i skoler og barnehager.
 - Vi arbeider for å fremme allergitrygge produkter. NAAF vurderer, utvikler og gir veiledning om skånsomme produkter. Noen finnes i nettbutikk@naaf.no – rabatt for medlemmer.
 - NAAFs regioner, storlag og lokalforeninger tilbyr kurs og samlinger der du kan lære om sykdommene og søke sosial omgang med andre i samme situasjon.
 - Informatør - og likemannsarbeid tilbys av NAAFs lokalforeninger og regioner mange steder i Norge.
 - Det Norske Helsesenteret s.a, Valle Marina på Gran Canaria, er et feriested med helsefokus og eies av NAAF. Hvert år får 1 500 nordmenn med ulike kroniske lidelser trening og rehabilitering i helsebringende omgivelser. NAAF-medlemmer får rabatt på opphold!
 - Geilomo Barnesykehus eies av NAAF og drives av Oslo Universitets-sykehus ved Kvinne- og barneklubben. Her tilbys behandlings- og rehabiliteringsopphold for barn og unge med astma, allergi og eksem.



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
- gjør Norge friskere

www.naaf.no