



Täppt i näsan? Kliande ögon?
– Det kan vara allergi!



Trött på att snyta dig?

Kanske blir du emellanåt täppt i näsan, får rinnsnuva eller kliande och rödsprängda ögon? Om det är en förkylning brukar symtomen gå över ganska snart. Men om besvären beror på allergi kan symtomen vara återkommande och även pågå under en längre tid. Givetvis tar det på krafterna att vara täppt i näsan för jämnan eller irriteras av hur det kliar i näsa och ögon. Inte undra på att många med allergi ofta känner sig trötta och hängiga. Om man misstänker allergi är det bra att prata med sin doktor som kan utreda om och vad man är allergisk mot samt föreslå lämplig behandling. Det finns hjälp att få.

Kan det vara pollen, pälsdjur eller kvalster?

Allergi beror på att man blir överkänslig mot något eller några ämnen. Det kan exempelvis vara pollen, pälsdjur eller kvalster. När slemhinnan i näsan utsätts för det som man är överkänslig mot uppstår ett inflammatoriskt tillstånd i näsa och ögon. Inom vården kallas det för **allergisk rinit** men till vardags brukar de flesta säga hösnuva, pollenallergi eller pälsdjursallergi. Allergisk rinit kan också utlösa eller förvärra astma. Därför är det bra att ta tag i problemen så snart som möjligt. Ingen ska behöva vänja sig vid att näsan droppar som en kran, att man är täppt eller har rinnande ögon och klåda i öga, näsa och svalg.

När pollensäsongen kommer

Om man får symtom som nysningar, kliande, röda och rinnande ögon och nästäppa på vårkanten har man förmodligen pollenallergi – eller höснуva som det också kallas. Pollenallergi innebär att man reagerar mot träd- och gräspollen, oftast från lövträd som björk, al och hassel samt gräs och gråbo. Vilka symtom man besväras av är individuellt. Medan en täppt näsa kan vara det värsta symtomet för en person så kan kliande eller rinnande ögon vara ett större problem för en annan. Oavsett vilka symtom man får är det klokt att diskutera lösningar med sin doktor för att öka chansen att leva som vanligt även under pollensäsongen.



Pollenallergi och när man inte tål viss mat

Personer med pollenallergi kan uppleva att det börjar klia i mun, svalg och hals när de äter vissa livsmedel. Detta kallas för korsreaktion. Det har visat sig att de som är allergiska mot exempelvis björkpollen ofta är överkänsliga mot råa äpplen, päron och stenfrukter. Gräsallergiker reagerar ofta på jordnötter, tomat och lök medan de som inte tål gråbo kan reagera på selleri, paprika, morot och banan. Det är dock långt ifrån alla pollenallergiker som får dessa korsreaktioner, men det kan ändå vara bra att känna till att det finns en koppling.

Allergisk året om?

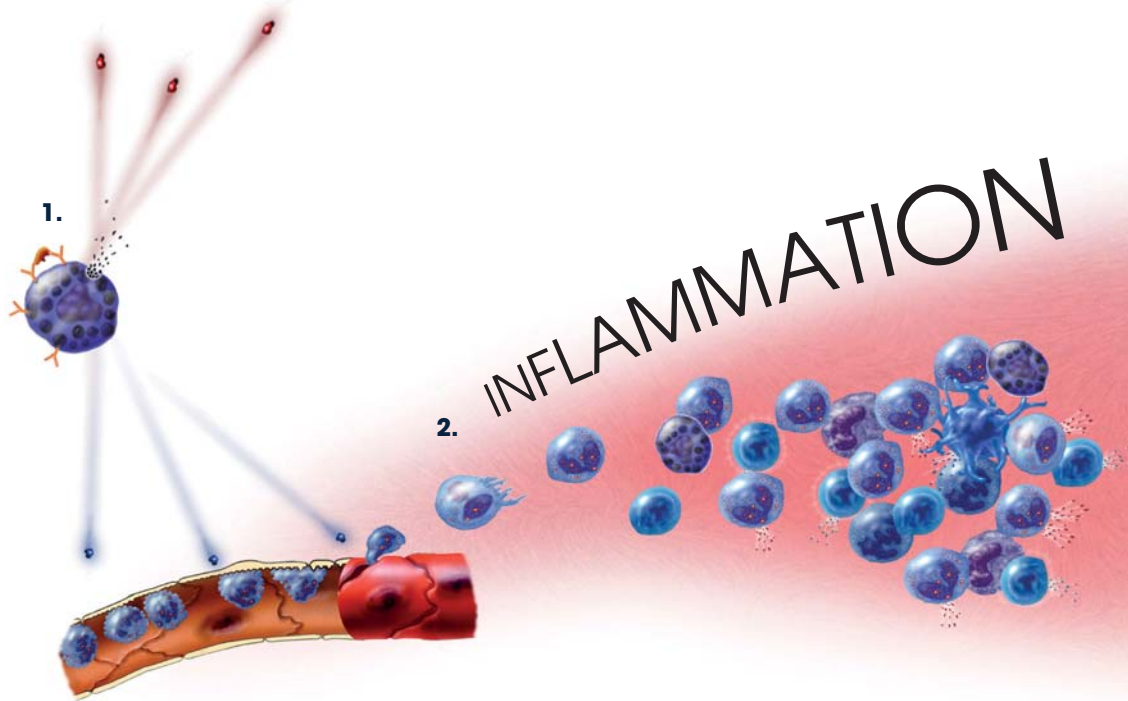
Katt, hund och kvalster är de vanligaste orsakerna till att en del upplever allergiska symtom under stora delar av året. Symtomen kan variera, men många beskriver att de främst besväras av långdragen nästäppa. Nästäppan stör sömnen i stor utsträckning och många känner sig trötta och hängiga.

Det är viktigt att ta besvären på allvar och prata med sin doktor om sömnen eller om de dagliga aktiviteterna påverkas! Idag finns ett flertal olika behandlingsalternativ att prova som kan göra vardagen lättare.

Att leva med allergi

Att leva med allergi innebär att man måste försöka undvika det som man är allergisk mot. Det är dock lättare sagt än gjort många gånger. Under våren är det till exempel i princip omöjligt för en pollenallergiker att undvika pollen, och djurhår som lätt fastnar i kläder sprids liksom pollen på så sätt i skolrum och på arbetsplatser. Då gäller det istället att tidigt behandla symtomen. Genom att förebygga och behandla besvär av pollen- och pälsdjursallergi, minskar nämligen risken för att utveckla eller förvärra allergisk astma.





Vad händer i kroppen vid allergi?

Vid allergi kan man säga att kroppens immunsystem hamnar i obalans och missuppfattar det man är allergisk mot som något skadligt, fastän det egentligen är ofarligt. För att bli av med allergenet sätter kroppen igång en sk inflammatorisk reaktion.

1. Den snabba reaktionen sker inom ett par minuter och utlöses av att allergiceller (mastceller) aktiveras och släpper ut en rad substanser som ger upphov till symptom som nysningar, klåda i ögon och näsa samt rinnsnuva. Den mest kända av dessa substanser är histamin. Reaktionen är startskottet för en kaskad av händelser och ger upphov till att andra celler som förvärrar inflammationen rekryteras till området.
2. Den första fasen triggas således igång inflöde och aktivering av andra inflammatoriska celler, vilket leder till en andra våg av symptom. I detta skede svullnar vävnaden i näsan och blir inflammerad. Nästäppan är därmed ett faktum.

Du kan må bra med rätt behandling

Det finns flera olika typer av behandling vid pollen- och pälsdjursallergi: Nässpray, tabletter, ögondroppar och sprutor. Vid lättare symtom kan man bli hjälpt av receptfria allergiläkemedel från apoteket. Om dessa inte ger tillräcklig hjälp kan man behöva en receptbelagd behandling. Man ska kunna leva ett normalt liv trots allergi.

De vanligaste behandlingarna förklaras nedan.

Receptfritt

Antihistamin: I den tidiga fasen frigörs histamin i kroppen och ger symtom som exempelvis rinnsnuva, nysningar och klåda i näsa och ögon. Antihistamin förhindrar histaminets verkan och lindrar just därför dessa symtom. Antihistamin finns som tabletter, ögondroppar och nässpray. Effekten sätter in inom 15 minuter till en timme och ger därför en snabb symtomlindring på de mest akuta besvären men har sämre effekt på symtom som nästäppa. Antihistamin kan köpas receptfritt men går även att få på recept.

Kortisonnässpray: Vid nästäppa och rinnsnuva kan man prova en nässpray med kortison (glukokortikoid). Kortisonet dämpar inflammationen som uppstår i den sena allergiska reaktionen och har därför god effekt på främst nästäppa och rinnsnuva. En nackdel är att det tar tid innan effekten blir kännbar. Genom att använda nässpray i stället för tabletter får man den inflammationsdämpande effekten direkt i näsan utan att resten av kroppen påverkas. Kortisonnässpray kan köpas receptfritt, men går även att få på recept.

Receptbelagt

Nässpray med antihistamin och kortison: Behandling med enbart kortison eller enbart antihistamin ger ibland inte tillräcklig effekt. Doktorn kan då skriva ut en nässpray som innehåller både antihistamin och kortison. Denna nässpray motarbetar de symtom som orsakas av histaminet samtidigt som den inflammatoriska reaktionen behandlas. Det innebär att man får god effekt på klådan i näsan, nysningar, rinnsnuva, nästäppa samt röda, rinnande och kliande ögon. Antihistaminet i nässprayen bidrar även till att effekten sätter in snabbare än nässpray som enbart innehåller kortison, redan inom 15 minuter kan man känna förbättring av symtomen.

Kortisonpiller: Vid riktigt svåra symtom kan kortison ges i tablettform under en kortare period. Eftersom kortisonpiller påverkar hela kroppen brukar man föredra en lokal behandling med nässpray, men om annan behandling inte räcker till kan man ta kortisonpiller under en kortare period för att få effektivare hjälp.

Allergivaccination (hyposensibilisering): Om man har svåra symtom trots att man har testat all tillgänglig läkemedelsbehandling kan man behöva göra en allergivaccination. Det innebär att man under cirka 3-5 års tid injicerar mycket små mängder av det ämne som man inte tål, för att immunförsvaret sakta ska vänja sig och inte reagera så starkt mot allergenet. Behandlingen ges vanligen som sprutor på en allergimottagning och det krävs som regel flera års behandling för att kroppen ska vänja sig.

Testa dig själv – hur bra mår du egentligen?

Fyll i testet på nästa sida och diskutera dina svar med din doktor. Kom ihåg att även om du är allergisk mot pollen eller pälsdjur så ska du kunna leva ett normalt liv med dagliga aktiviteter och god nattsömn!

Vad är du allergisk mot? Kryssa för aktuellt/aktuella alternativ.

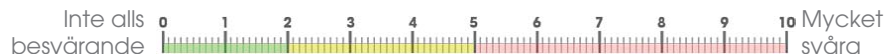
Pollen Gräs Hund Katt Kvalster Annat

Har du även astma? Ja Nej

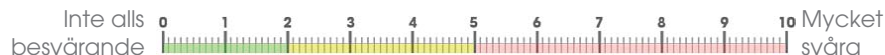
1. Gradera dina allergisymtom en vanlig vecka under den period du har det som värst.

(0 = inga besvärande symtom, 10 = mycket svåra)

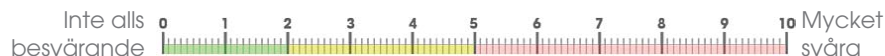
a. Näsa (rinnsnuva, nästäppa, klåda, nysningar)



b. Ögon (röda, kliande/grusiga, rinnande)



c. Trötthet

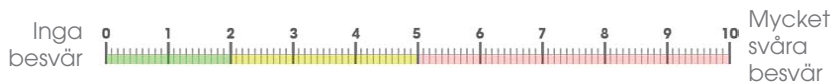


2. Vilken typ av allergimedicin använder du? (Sätt X)

Medicin	Regelbundet	Vid behov
a. Antihistamintabletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Kortisonnässpray	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Ögondroppar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Kortisontabletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

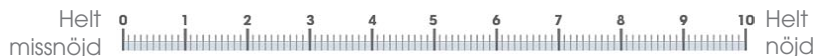
3. Har du besvär trots medicineringen?

(0 = inga besvär, 10 = svåra besvär)



4. Hur nöjd är du med din behandling?

(0 = helt missnöjd, 10 = helt nöjd)



5. Övriga kommentarer:

Utvärdering av test (föregående sidor)

Om samtliga av dina kryss hamnar i de gröna fälten innebär det sannolikt att dina symtom är milda och inte påverkar din nattsömn eller dagliga aktiviteter.

Om du har placerat ett eller flera kryss i de gula eller röda fälten på skalan innebär det sannolikt att dina symtom inte är helt kontrollerade och därmed påverkar din livskvalitet. Det gula fältet indikerar att du har delvis kontroll på dina symtom, men att det finns mer att göra för att du ska må bättre. Om du har satt minst ett kryss på något av de röda fälten innebär det att dina symtom är okontrollerade och troligtvis påverkar dina dagliga aktiviteter och/eller sömn. Det är då viktigt att du tar upp detta med din doktor!

Om du inte är helt nöjd med din nuvarande behandling (≤ 5) är det också viktigt att du diskuterar detta med din läkare. Det finns många olika behandlingsalternativ att prova för att få dig att må bättre i din allergi.

Tips för ett friskare liv med allergi!

- Behandla symtom tidigt och prata med din doktor om behandlingen inte hjälper.
- Om du är allergisk mot pollen: Håll koll på pollenprognoserna och håll dörrar och fönster stängda under pollenssäsongen, undvik att få in pollen i bostaden. Vädra inte sängkläder eller torka tvätt utomhus. Klipp gräset när det är dagvått eller varför inte be om hjälp?
- Om du är allergisk mot damm och sängkvalster: Byt sängkläder ofta. Dammsug även madrassen när du byter sängkläder.
- Om du är allergisk mot pälsdjur: Undvik pälsdjur i hemmet om det finns pälsdjursallergi i familjen.
- Skölj näsan med koksaltlösning regelbundet för att göra rent nässlemhinnan från allergiframkallande partiklar.
- Undvik cigarettök och avgaser.

MEDA

Meda AB, Pipers väg 2 A, Box 906, SE-170 09 Solna
Tel 08-630 19 00, Fax 08-630 19 50, e-post: info@meda.se
medasverige.se • astmaochallergijinjen.se