

Værd at vide om allergi,
udredning og behandling



Tjek på allergi

pollen | husstøvmider | insektgift | pelsdyr



Indhold

Hvad er allergi?	4
Pollenallergi	6
Pollentyper	8
Krydsreaktioner	10
Pollenmåling	10
Appen klarify	11
Husstøvmideallergi	12
Insektgiftallergi	14
Pelsdyrallergi	16
Sådan stilles diagnosen	18
Behandling af allergi	20

Hvad er **allergi?**

Allergi er en af vores mest almindelige folkesygdomme. Cirka en fjerdedel af befolkningen har en eller flere former for allergi. Hvis man er allergisk, overreagerer immunforsvaret på stoffer, som egentlig er ufarlige for os. Disse stoffer kaldes allergener og findes i for eksempel træer, græs, husstøvmider, hos pelsdyr, i bi- og hvepsegift og i visse fødevarer.

Når man som allergiker udsættes for allergener, reagerer immunforsvaret ved at danne antistoffer. Antistofferne reagerer på allergenet og skaber forskellige allergiske symptomer som løbende næse, nysen, kløe i øjnene og i svære tilfælde åndedrætsbesvær i form af astma. For at konstatere om man er allergisk, foretages en priktest eller en blodprøve. Hvis man har symptomer, som svarer til et relevant positivt testresultat, er man højst sandsynligt allergisk.

Med udgangspunkt i hvor generende symptomerne er, foretages efterfølgende en bedømmelse af, hvilken behandling der kan være aktuel. Målet med behandlingen bør være, at man kan leve sit liv uden at være påvirket af allergien. Man skal kunne sove godt, præstere i skolen eller på arbejdet og deltage i forskellige aktiviteter. Du kan læse om forskellige behandlingsmuligheder længere fremme i denne brochure.



Pollenallergi

Pollenallergi eller høfeber, som det også kaldes, er den mest almindelige form for allergi. Som regel viser allergien sig som kløe i øjne og næse, nysen og tilstoppet eller løbende næse. Mange pollenallergikere oplever også at være meget trætte i pollensæsonen. Det kan være socialt begrænsende og give problemer med at præstere fuldt ud på arbejdspladsen eller i skolen. Studier har vist, at børn med pollenallergi opnår dårligere resultater i pollensæsonen end i resten af skoleåret.

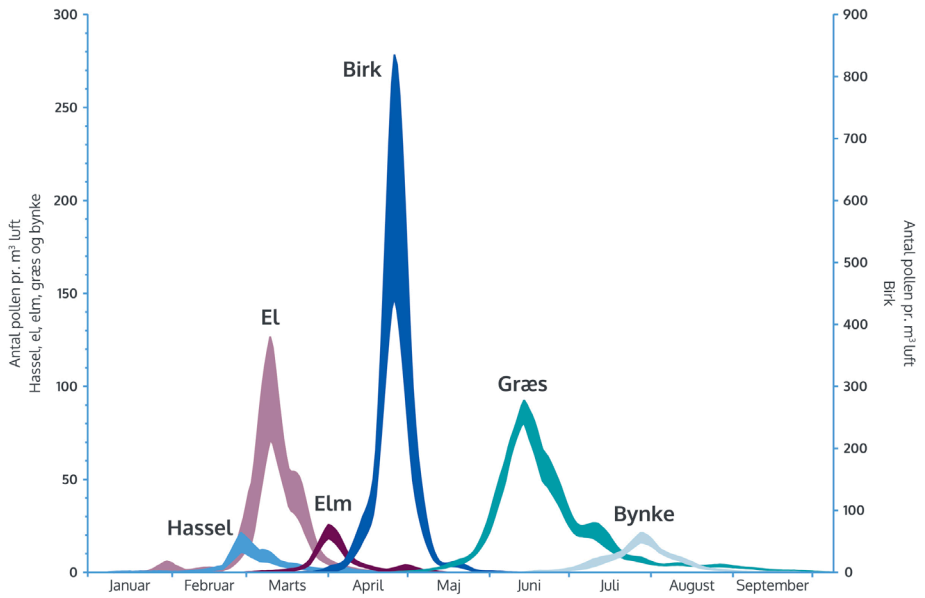
Når der er store mængder pollen i luften, kan nogle allergikere også få vejrtrækningsbesvær. Nogle kan få udslæt (nældefeber) efter tæt kontakt med pollen, for eksempel hvis man har ligget på en græsplæne.

Pollensæsoner

Sæsonen for træpollen strækker sig fra starten på året og frem til forsommeren. Det er primært vejret, der har betydning for, hvor kraftig pollensæsonen bliver, og hvornår den begynder.

Græspollensæsonen strækker sig over hele sommeren, mens gråbynkepollen findes i luften i sensommeren og efteråret.

Pollenkalender



Pollenkalenderen er udarbejdet af Astma-Allergi Danmark. Pollenkalenderen er baseret på gennemsnitsværdier fra målestationen i Viborg fra perioden 2011-2020



Pollentyper

Træer, græs og urter producerer periodevis store mængder pollen, som spredes med vinden. Alle eksponeres for disse pollentyper og nogle udvikler allergi. Pollen fra træer, græs og urter er forskellige, og man kan derfor udvikle forskellige typer af pollenallergi. Nogle bliver måske bare allergiske over for løvtræer, mens andre udvikler allergi over for både træer, græs og ukrudt. En person med allergi over for løvtræer oplever symptomer allerede fra starten af året og i det tidlige forår, mens andre med allergi over for græs og gråbynke, kan have symptomer fra tidligt forår til langt ud på efteråret.



Træpollen

Birk er et af vores mest almindelige løvtræer med stor geografisk udbredelse. Det betyder, at birkepollenallergi er almindelig i Danmark. Birkepollen spredes fra de lange rakler, som udvikler sig om foråret, og hver rakle indeholder millioner af pollen. Birkepollensæsonen karakteriseres ofte som intensiv. Mange med birkepollenallergi får også gener af pollen fra andre løvtræer som el og hassel, fordi disse pollen ligner birkens. El og hassel blomstrer tidligere, og derfor kan man få allergisymptomer allerede fra sidst på vinteren og i det tidlige forår. Der kan være store, lokale variationer i pollentallene.



Græspollen

De fleste græsarter blomstrer i højsommeren. De højeste pollental kan måles på varme, tørre dage med svag vind. Hvis du reagerer på én type græspollen, er du som regel følsom over for flere. I værste fald kan du have allergisymptomer helt fra april til oktober, men for de fleste er generne størst i højsommeren, hvor pollenmængden som regel er højest. Til græsfamilien hører ud over enggræsser også vores kornsorter og siv. Det gør pollenfamilien til en stor gruppe, som man støder på i de fleste udendørsmiljøer.



Gråbynkepollen

Allergi mod gråbynkepollen er relativt almindelig i Danmark. Gråbynke blomstrer lidt senere end græs, og dens pollen giver som regel allergisymptomer mellem juli og september. Gråbynke vokser i hele landet. Den er almindelig på åben jord, og du finder den ofte i vej-kanten, ved gårde og på uopdyrkede arealer. Krydderurter som ambra, malurt og estragon tilhører samme familie. Har man gråbynkeallergi, kan man derfor få allergisymptomer ved at indtage mad med krydderurter, der er i familie med gråbynke.

Krydsreaktioner

Allergener i frugt, grønsager og plantesafter har af og til den samme opbygning som pollen. Det betyder, at man i nogle tilfælde kan få kløe i mund og svælg, når man spiser visse fødevarer. Det kaldes krydsreaktion. Et almindeligt eksempel er løvtræallergikere, som får kløe i munden af æble. Ofte kan en allergisk person spise disse fødevarer i kogt form, men nødder og selleri kan give problemer selv efter opvarmning. Frugt tåles nogle gange bedre, hvis den skrælles.

Symptomrelaterede Almindelige krydsreagerende allergener

Birk	Æble, hasselnød, gulerod, kartoffel, selleri, kirsebær, pære, m.fl.
Gråbynke	Selleri, gulerod, fennikel, persille, koriander, sennep
Græs	Tomat, hvede og jordnød – disse giver dog sjældent problemer

Pollenmåling

Som en service til pollenallergikerne måles koncentrationen af de forskellige pollentyper hver dag i hele pollensæsonen på forskellige målestationer i landet. Appen klarify er en hjælp til dig med pollenallergi. Så er det nemt at tjekke pollenprognosen på mobilen. I appen er der også information om pollenallergi, behandlinger, og hvor du kan søge hjælp.

Appen klarify

– en hjælp til dig med pollenallergi



Nu kan du nemt få din skræddersyede pollenprognose på mobilen. Download appen, vælg dine favoritsteder, og hvilke pollentyper du vil følge. Så får du relevante pollenadvarsler og mulighed for let at sammenligne pollendata år for år.

Appen indeholder naturligvis også nyttig information om pollenallergi såvel som behandlingsmuligheder.

Appens symptomdagbog giver dig mulighed for at følge dine symptomer sammenlignet med pollenprognose og evt. medicinering.

Med udgangspunkt i dine indtastninger, tilbyder appen tips og råd til hvad netop du bør være opmærksom på i pollensæsonen. Du kan tilmed downloade et resumé, som let kan inddrages i dialog med din lægen, om hvad der kan gøres for at lindre dine allergisymptomer.

**Download via App Store
eller Google play.**



iOS App Store



Google Play

Husstøvmideallergi

Husstøvmider er meget små mider, ca. 1/3 mm, som dårligt nok kan ses med det blotte øje. Husstøvmider findes i mange boliger og er mest almindelige på steder, hvor klimaet giver høj luftfugtighed.

De trives i varme og fugtige miljøer, hvilket betyder, at de er særligt almindelige i vores soveværelser, hvor de lever af skæl, der afstødes fra vores hud. Husstøvmider lever også i tæpper, polstrede møbler og andre tekstiler. Allergi mod husstøvmider kan vise sig som astma, allergisk snue, øjenbetændelse eller eksem. Symptomerne forekommer hele året, men er særligt generende i de fugtige efterårsmåneder. De fleste, der bliver allergiske over for husstøvmider, oplever de første symptomer i barne- og ungdomsårene.

Der er flere ting, du kan gøre for at mindske antallet af husstøvmider i hjemmet. Det er vigtigt at forsøge at holde en lav luftfugtighed, helst under 45 %. Det er som regel tilstrækkeligt med en velfungerende ventilation for at holde luftfugtigheden på det rette niveau. Hold ventiler åbne, og rengør dem regelmæssigt. Forsøg at afhjælpe eventuelle fugtskader, og undgå også at bruge luftfugtere. Man kan også forsøge med særlige overtræk til sit sengetøj.

Hvis man stadig har symptomer, kan det være nødvendigt med medicinsk behandling. Der findes forskellige muligheder afhængig af, hvor generende dine symptomer er. Længere fremme i brochuren finder du information om forskellige behandlingsmuligheder.



Insektgiftallergi

De fleste mennesker reagerer på giften fra et bi- eller hvepsestik. Reaktionen består som regel af en rød, øm hævelse, der kan vare ved i nogle dage. Det er ubehageligt, men ikke farligt, hvis hævelsen ikke sidder nær luftrøret. Milde tilfælde af allergi viser sig som kløe eller nældefeber, mens man i sværere tilfælde kan opleve utilpashed, åndenød, opkastninger, fald i blodtrykket, følelsen af at være ved at besvime eller kramper. Det kaldes for systemisk reaktion, fordi hele kroppen kan blive påvirket.

Hvis du får insektstik i munden, svælget eller øjnene, skal du søge læge. Det gælder også, hvis du får kvalme eller vejrtrækningsproblemer efter et insektstik. Disse reaktioner kan i visse tilfælde være livstruende og kræve omgående behandling med adrenalin.

Hvis du har oplevet en systemisk reaktion, skal du efterfølgende udredes hos en allergispecialist med henblik på eventuel behandling med allergivaccination samt ordination af adrenalin, som kan være livreddende ved alvorlige allergiske reaktioner.



Pelsdyrallergi

Som regel udvikler man pelsdyrallergi som barn eller teenager, men det ses også, at ældre personer udvikler allergi. I Norden er det relativt almindeligt med allergi over for vores mest almindelige husdyr som kat, hund, hest og marsvin. Katteallergi er den mest almindelige allergi, da det er vores mest almindelige husdyr. Kattens allergener er luftbårne, de flytter sig let i indendørs miljøer og kan transporteres via tøjet til miljøer, hvor katte aldrig har været, såsom hjem uden husdyr, arbejdspladser og skoler. Det betyder, at meget følsomme personer kan få allergisymptomer, selvom de aldrig kommer i direkte kontakt med pelsdyr.

Det er ikke pelsen i sig selv, der fremkalder allergisymptomerne, men allergifremkaldende stoffer fra dyrenes urin, spyt eller talgkirtler. Disse stoffer kaldes allergener og sætter sig på hud og pels fra vores dyr, for eksempel når en kat slikker sig. Allergener kan findes i et hjem flere år efter, at man er kommet af med sit dyr (særligt katteallergener). Grundig rengøring nedsætter mængden af allergener, men det kan være meget svært at fjerne dem helt. Pelsdyrallergi kan give symptomer fra øjne, næse, lunger eller hud. I starten handler det som regel om nyseanfald samt kløende og rindende øjne og næse. Hvis sygdommen udvikler sig, kan man opleve vejrtrækningsbesvær i form af astma. Allergien kan også vise sig som kløende udslæt, særligt hvis man har haft fysisk kontakt med dyret.

Desværre findes der ingen allergisikre pelsdyr, så hvis man er pelsdyrallergiker, skal man undgå kontakt med de dyr, man er allergisk overfor. Hvis man skal besøge nogen med pelsdyr, kan man tage symptomlindrende medicin som forebyggelse. Hvis man har svær allergi, kan det være nødvendigt, at andre familiemedlemmer, som er i kontakt med dyr, skifter tøj, inden de kommer hjem.



Sådan stilles diagnosen

Det er vigtigt for lægen at finde ud af, hvad du er allergisk overfor, så du får den rette behandling. I kombination med din sygdomshistorie viser testresultatet, hvad du er allergisk overfor.

Hvis du er allergisk, har din krop produceret antistoffer (IgE) mod et specifikt allergen. Ved en blodprøve er det mængden af antistoffer, der måles i din blodprøve, og ved en priktest kan man se og mærke en lokal reaktion i huden. Hvis testen er negativ, kan man som regel udelukke alle eller nogle former for allergi. Af og til kan man dog være overfølsom og opleve symptomer, selvom det ikke ses i en test.

Når lægen har fået svar på testen, kan du få behandling og råd om, hvad du skal gøre for at have det så godt som muligt.

Allergitest via blodprøve

Lægen kan vælge at tage en blodprøve for at afgøre, om du har en eller flere allergier. Blodprøven sendes til et laboratorium, og resultatet sendes til din læge i løbet af nogle dage.

Allergitest via priktest

Fordelen ved priktest er, at du får svar på din prøve med det samme. Før priktesten skal man undgå visse lægemidler, da de i nogle tilfælde kan påvirke testresultatet. Det drejer sig især om antihistaminer, men lægen skal informere dig om, hvilke af dine lægemidler du bør undgå.

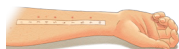
Sådan foregår en priktest:



- 1 Et antal dråber, som inderholder almindelige allergener, for eksempel pollen eller pelsdyr, placeres i en lang række på underarmens inderside.



- 2 Med en nål prikker man derefter igennem alle dråber på huden. Der anvendes en ny nål for hver dråbe. Overflødig væske tørres derefter af.



- 3 Efter 15 minutter aflæses testen. I ventetiden kan du få lidt kløe på armen. Undgå at kradse, så testresultatet ikke påvirkes.



- 4 Resultatet aflæses. Hvis man er sensibiliseret, opstår der rødme og en lille hævelse, nogenlunde som et myggestik, hvor dråben med det stof, du er allergisk overfor, har siddet. Hvis priktesten er positiv for et allergen, vil din læge eller sygeplejerske drøfte behandlingsmulighederne med dig.

Behandling af **allergi**

Undgå det, du er allergisk overfor

Ved at undgå de stoffer, du ikke kan tåle, nedsætter du risikoen for at få allergisymptomer. Det kan dog være svært eller næsten umuligt at undgå luftbårne allergener. I sæsonen er der pollen overalt omkring os. Selvom der er flest pollen udendørs, kommer de med ind via vores tøj og hår, eller hvis man lufter ud. Det er betydeligt nemmere at undgå allergener fra for eksempel forskellige fødevarer eller husdyr.

Symptomlindrende behandlinger

For at lindre allergiske symptomer kan man anvende allergimedicin som antihistamintabletter, næsespray og øjendråber. Ved mild allergi er antihistamintabletterne et af de mest almindelige lægemidler. Antihistamin lindrer symptomer som tilstoppet eller løbende næse, nysen og kløe i næse og øjne. Ved en allergisk reaktion blokerer antihistamin frigivelse af histamin, og derved reduceres de allergiske symptomer. Antihistamin findes også som øjendråber og næsespray. De kan købes i håndkøb på apoteket, men visse lægemidler er receptpligtige. Virkningen plejer at vise sig efter ca. 15 minutter til en time.

Næsespray med kortison (nasale steroider) anvendes som regel ved tilstoppet eller løbende næse, men kan også reducere nysen. Fordelen er, at medicinen kun virker lokalt i næsen uden at påvirke resten af kroppen. Det er vigtigt at tage kortison regelmæssigt for at få den optimale virkning. Ofte anbefales det at starte behandling med symptomlindrende lægemidler, primært næsespray med kortison, allerede før allergisæsonen sætter ind.

Allergivaccination

Hvis man har vedvarende symptomer trods brug af symptomlindrende medicin, kan allergivaccination være et supplement. Til forskel fra symptomlindrende medicin behandler man her årsagen til allergien og ikke kun symptomerne, hvilket betyder, at effekten kan vare ved, også efter afsluttet behandling.



**TÆNK PÅ, AT
POLLEN SÆTTER
SIG BÅDE I TØJET ...**

**... OG I
HÅRET**

Allergivaccination kan være aktuelt ved følgende:

- Hvis man oplever allergisymptomerne som generende, selvom man tager sin symptomlindrende medicin som ordineret.
- Hvis man får bivirkninger af den symptomlindrende medicin.
- Hvis man har stærkt nedsat livskvalitet på grund af sin allergi, selvom man tager sin symptomlindrende medicin som ordineret.
- Hvis man skal tage kortison i tablet- eller injektionsform for at kunne kontrollere sine symptomer.
- Hvis man i længere perioder eller hele året har brug for at tage symptomlindrende medicin.
- Hvis man har høfeber og begynder at få gener fra lungerne som hoste eller tæthed i brystet.
- Hvis man har fået en alvorlig reaktion efter bi- eller hvepsestik.

Allergivaccination er en behandling, som gives som tabletter eller injektioner. Allergivaccination påvirker immunforsvaret, hvor den grundlæggende årsag til allergien findes. Den forandring, der sker i immunforsvaret, nedsætter kroppens reaktioner mod de stoffer, du er allergisk overfor. Ved at behandle med allergivaccination, reducerer eller forhindrer man, at der opstår symptomer i for eksempel øjne, næse og lunger. De fleste, der behandles med allergivaccination, får markant reducerede symptomer. Nogle bliver helt symptomfri. Virkningen kan vare ved efter afsluttet behandling, men der er ingen garanti for, at symptomerne forsvinder for altid.

Der findes allergivaccinationer mod græs (tabletter og injektion), træer (tabletter og injektion), husstøvmider (tabletter og injektion), kat (injektion), hund (injektion) samt bi og hveps (injektion).



Læs mere på:
pollentjek.dk
husstøvmideallergi.dk



ALK NORDIC A/S, BØGE ALLÉ 6-8, 2970 HØRSHOLM
TELEFON 38 16 70 70, INFODK@ALK.NET