

Bra att veta under pollensäsongen

- Ta del av pollenprognoserna och medicinera regelbundet. Stanna inne om du ändå har symtom och det är mycket pollen i luften.
- Under pollensäsongen är det extra viktigt att städa noggrant i sovrummet och att byta lakan ofta så att du kan återhämta dig.
- Undvik dammiga miljöer, starka dofter, parfymer, kemikalier och kontakt med pälsdjur som kan reta slemhinnorna.
- Skölj näsan med vatten för att tvätta bort pollen som fastnat i näsgången. Det finns också nässpray med saltlösning att köpa på apoteket.
- Plantera bara växter som inte ger pollenallergi i din närmiljö.
- Träna inomhus för att undvika pollen och var uppmärksam på hur din kropp reagerar på träningen.
- Om du har pälsdjur se till att borsta eller skölja av pälsen när djuret varit ute eftersom det ofta fastnar mycket pollen i pälsen.
- Se över både ditt hem och din arbetsplats ordentligt för att minimera sådant som kan påverka din allergi.

Hjälp fler att leva ett liv fritt från allergi!

I Sverige finns det drygt tre miljoner människor som har astma, allergi eller annan överkänslighet. Därför finns vi. Astma- och allergiförbundet är en ideell organisation som finansierar livsviktig allergiforskning, sprider information samt bedriver opinionsbildning för att skapa ett mer inkluderande samhälle och ett friskare liv.

Ge en gåva

www.astmaoallergiforbundet.se/stod-oss/

Bli medlem du också!

Swisha 250 kr till nummer 123 494 6059 och ange ditt personnummer i meddelandefältet.



Astma och Allergiförbundet

Pollen- allergi

Fakta och tips från
Astma- och Allergiförbundet



E-post: info@astmaoallergiforbundet.se

Telefon: 08-506 28 200

Besöksadress: Rosenlundsgatan 52, Stockholm

Postadress: Box 170 69, 104 62 Stockholm

www.astmaoallergiforbundet.se



Astma och Allergiförbundet

Om pollenallergi

I Sverige har cirka 30 procent av befolkningen allergi mot pollen. Vid pollenallergi är det immunsystemet som överreagerar när du utsätts för proteiner som finns i pollen och sporer. Kroppen bildar då allergiantikroppar och du får en allergisk reaktion.

Vanliga symtom

- Nysningar, nästäppa, rinnande/svidande/ kliande ögon.
- Klåda i hals och gom.
- Andnöd, trötthet, huvudvärk.
- Hosta och retningar i luftrören.

Vad kan utlösa symtom?

De vanligaste allergiframkallande pollensorterna i Sverige kommer från lövträd, främst björk, al och hassel men också gräs och gråbo. Björk, gräs och gråbo är vindpollinerande vilket betyder att deras pollen sprids med vinden. I sällsynta fall även gran och tall.

Sporer från ormbunkar, mossor, alger, svampar och mögel kan också vara allergiframkallande.

Två vanliga sporer som ger besvär är:

- **Cladosporium** växer på bland annat döda växt-delar och jord. Sprids mest under juli och augusti.
- **Alternaria** växer på odlade växter och finns i jord och skogsvegetation. Sprids mest under sensom-maren då det är varmt och fuktigt.

Mediciner som lindrar

Receptfria antihistaminer, nässpray och ögondrop-par från apoteket hjälper mot lindrig pollenallergi. Vid svåra symtom, som astma, hosta eller andra problem med luftvägarna, ska man söka läkare för att få en mer effektiv medicinering. Små barn som har pollenallergi ska alltid undersökas av läkare. I vissa fall kan behandling med allergivaccination sättas in. Den gör att kroppens motståndskraft mot pollenproteiner ökar.

Pollenprognoser

Under pollensäsongen, vanligen mars till augusti, mäts pollenhalter vid ett antal mätstationer över landet. Prognoserna ger pollenallergiker vägledning för att planera medicinering och uteaktiviteter. Kalendern visar hur halterna av de vanligaste pollensorterna fördelar sig över året. På pollenrapporten.se kan du följa aktuella prognoser.

Pollenkalender för Stockholmsområdet								
	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep
Hassel <i>Corylus</i>	■	■	■					
Al <i>Alnus</i>	■	■	■	■				
Alm <i>Ulmus</i>			■	■	■			
Sälg, Vide <i>Salix</i>			■	■	■			
Björk <i>Betula</i>			■	■	■	■		
Ek <i>Quercus</i>				■	■	■		
Gräs <i>Poaceae</i>				■	■	■	■	■
Gråbo <i>Artemisia</i>						■	■	■

Källa: Naturhistoriska riksmuseet, www.pollenrapporten.se.

Korsallergier – pollen och födoämnen

Vid pollenallergi kan den som har allergi i vissa fall även reagera mot andra närbesläktade ämnen i till exempel mat. Symtomen är ofta att det kliar, sticker och känns svullet på läppar, i mun och svalg. Mer sällsynt är magont, illamående, diarré, kräkningar, eksem, nästäppa, snuva och astma. Några vanliga exempel på korsallergi är:

- **Björk** äpple, päron, nötter, mandel, morot, potatisskal, selleri, kiwi, jordgubbar, stenfrukter (körsbär, plommon, persika, aprikos)
- **Gråbo** selleri, morot, paprika, vitlök, persilja, koriander, curry, kamomill, anis, fänkål, kumin, banan, melon, solrosolja, senap
- **Gräs** sojaböner, jordnötter, ärtor, tomat, lök

Visste du att...?

- Forskning visar att pollenallergi ökar i samband med luftföroreningar.
- Pollenallergi är vanligare i städer än på landsbygden.
- Allergikers och astmatikers lungor påverkas negativt av bland annat kvävedioxid från bilavgaser. Avgaserna gör slemhinnorna känsligare för allergen från pollen.