



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET

Pollenallergi



allergia.fi

Innehåll

- Pollenallergi 3
- Växter som orsakar pollenallergi 5
- Mögelsporer utomhus 6
- Symtom på pollenallergi 8
- Hur fastställs pollenallergi 10
- Behandling av pollenallergi 10
- Hyposensibilisering / immunterapi 12
- Medicinfria alternativ 14
- Pollenterminologi 15

Text: Anne Vuorenmaa, Allergi- och Astmaförbundet rf.
 Översättning: Stefan Stenberg
 Illustrationer: Shutterstock
 Ombrytning: Tuija Sorsa Tryckt hos PunaMusta
 Utgivare: Allergi- och Astmaförbundet rf, 3/2015, upplaga 500 st

Pollenallergi

Ungefär 20 procent av finländarna lider av pollenallergi. På våren och försommaren får allergikerna symtom av pollen från lövträd, på sommaren av gräsväxterna och på sensommaren av gråbo. Björken ger symtom åt ca 15, gräsen åt 10 och gråbo åt ca fem procent av befolkningen. Pollen orsakar huvudsakligen allergisk snuva men ibland också lungsymtom t ex hosta eller pipande andning. Klimatuppvärmningen har förlängt pollentiden. Numera infaller pollenperioden ungefär två veckor tidigare än för några år sedan. De sydliga luftströmmarna för med sig

så pass mycket pollen från Estland och övriga Baltikum att allergikerna i södra Finland får symtom. Pollenförekomsten sprids från syd till nord på några veckor.

Pollenmängden är som minst på morgonen, kvällen och vid fuktigt väder. Då vädret är blåsigt och soligt finns det mycket pollen i luften, särskilt på förmiddagen. Mängden björk- och gräsallergener i luften fördubblas strax före regn och alldeles speciellt före åska. Under de 2–3 veckor då blomningen är som intensivast förekommer pollen i luften också nattetid.



Växter som orsakar pollenallergi

Allergin orsakas av lätta pollenpartiklar. Pollenpartiklarnas proteiner frigörs snabbt då det kommer i kontakt med våra slemhinnor. De vanligaste pollenallergierna orsakas alla av växter som är vindpollinerade. Många växter har konstaterats frigöra allergena partiklar redan före sin blomning. Dessa partiklar kan likt pollen ge upphov till symtom.

Al och hassel

hör till de allergiframkallande växter som blommar tidigast på våren. Symtomen orsakas av pollen från klibbal och gråal. Alblomningen börjar i medlet av mars. Den som sensibiliserats för alpollen får nästan alltid också symtom av björk och hassel. Hasselbuskar förekommer naturligt i sydvästra Finland och längs sydkusten samt på annat håll som odlad prydnadsväxt.

Björken

är den vanligaste orsaken till pollenallergi i Finland. Symtomen orsakas av vårt-, glas- och dvärgbjörk. Björkblomningen börjar vanligtvis i början av maj och kulminerar i medlet av månaden. Enligt statistiken är björkpollenmängden riklig vart tredje år. Det lönar sig inte att fälla björkarna på gården eftersom pollen sprids överallt.

“Enligt statistiken är björkpollenmängden riklig vart tredje år.”

Övriga lövträd

(asp, poppel, vide, lönn, ask, lind, ek och alm) ger bara sällan upphov till symtom. De finländska **barrträden** (gran, tall, en) avger mycket pollen men orsakar mycket sällan allergi.

Minst 40 av våra **gräsväxter** alstrar allergeniserande pollen. Alla dessa arter kan ge symtom fastän man kanske bara sensibiliserats för en växt. Blomningstiden börjar i slutet av maj och fortsätter till slutet av augusti. Merparten av gräsen börjar blomma vid midsommartid. Juli månad är värst för gräsallergikerna. Av spannmålsväxterna är rågen som blommar vid midsommartid vindpollinerad. Genom korsallergi kan gräsallergiker få symtom också av råg. Övriga spannmålsväxter är självpollinerande. Detta innebär att pollineringen sker i den slutna blomman och därför inte orsakar symtom.

”Björken är den vanligaste orsaken till pollenallergi i Finland.”

Gråbo

växer som ogräs längs vägrenen och på icke uppodlad mark. Gråbopollen flyger inte särskilt långt och därför förekommer allergisymtomen vanligtvis bara i närheten av växtplatsen. Blomningen börjar i södra Finland ungefär i medlet av juli. Gråbo hör till kategorin korgblommiga växter. Hit räknas också bl a prästkrage och maskros och i deras pollen finns samma allergener som i gråbo. Det lönar sig att i början av juli, i god tid före blomningen, rensa bort gråboplantorna från gården och i närheten av skolor och daghem.

De flesta gråboallergiker får symtom också av gråboets ”släktingar” fältmalört och malörtsambrosia.

Fältmalörten blommar på torra sandmarker i södra och mellersta Finland några veckor senare än gråbo och förlänger därmed den tid då gråboaller-

gikerna får symtom. **Malörtsambrosian** (engelska ragweed) är en nykomling i Finland. Växten förekommer främst i närheten av fågelbräden eftersom den spritts till oss med frön som används vid fågelutfordring. För att blomma behöver malörtsambrosian en varm sommar och i så fall blommar den först i september. Allergi mot malörtsambrosia är vanlig i södra Europa och USA.

Utomlands finns det många andra arter som också orsakar allergi. Till de allergena växter som förekommer i området runt Medelhavet hör bland annat olivträd, cypress, platan och malörtsambrosia. Pollenperioden är betydligt längre i medelhavsländerna än hos oss. Närmare information om pollensituationen i Europa hittar du på adressen www.polleninfo.org. ■

Mögelsporer i uteluften

Mögelsporer förekommer utomhus under hela den snöfria perioden. Sporererna finns i luften så fort snön smält och marken torkat upp men framför allt i slutet av sommaren från slutet av juli till dess snön lagt sig. Mögelsporerna kan orsaka liknande symtom som pollenallergenerna. De viktigaste mögelsvamparterna är cladosporium och alternaria. Uppskattningsvis 1–2 procent av finländarna får symtom av dessa. Det exakta antalet allergiker är okänt, eftersom det inte finns tillförlitliga testämnen och -metoder. ■



Symtom på pollenallergi

Pollenallergin ger symtom närmast i andningsvägarna. Till symtomen hör vattensnuva, nysningar, klåda i näsan och tilltäppthet, hostretning och astmasymtom. Det är också vanligt att ögonen blir röda och börjar klia och svida. Dessutom kan atopiska eksem förvärras och många känner trötthet. Pollenallergin utvecklas sällan hos barn under 2 år och sensibiliseringen sker vanligtvis i skolåldern.

Ungefär varannan björkallergiker reagerar på rotsaker och frukt, några

också på kryddor. I så fall talar man om **korsallergi**. Till de typiska symtomen hör klåda i munnen, svalget och öronen samt svullna läppar och slemhinnor i munnen. Symtomen är vanligtvis lindriga men de kan variera i styrka. Mag- och hudsymtom är ovanliga. Efter pollenperioden förekommer symtomen inte nödvändigtvis alls. Att hantera råa rotsaker, t ex skala potatis, kan ge hudsymtom. Om frukten och grönsakerna kokas, råivs eller fryses minskar risken för en allergisk reaktion. ■



“Ungefär varannan björkallergiker reagerar på mot rotsaker och frukt, några också på kryddor. I så fall talar man om korsallergi.”

De som är allergiska mot björkpollen **kan** också få symtom av:

- äppel
- körsbär
- persika
- plommon
- päron
- nektarin
- kiwi
- ananas
- mango
- passionsfrukt
- vindruvor
- rå morot
- selleri
- rå potatis
- fenkol
- hasselnöt
- jordnöt
- valnöt
- mandel, marsipan
- kastanj
- sesamfrö, solrosfrö
- pinjefrö
- kryddor
- tomat
- paprika

Korsallergi mellan gräs och livsmedel förekommer sällan.

Gräsallergiker **kan** också få symtom av:

- vete, råg, korn, havre, ris, majs, durra, rajgräs, kanariefågelgräs
- ärter, melon, jordnötter, soja, vitlupin och tomat

Korsallergi mellan gråbo och livsmedel förekommer sällan.

Gråboallergikerna **kan** också få symtom av:

- persilja
- palsternacka
- selleri
- vitlök
- kamomill
- rå morot
- fenkol
- honung
- pollenpreparat
- kryddor: anis, koriander, kummin

De kryddor som oftast ger symtom är:

- peppar, kanel, curry, ingefära, kummin, gurkmeja, koriander och senap

Hur fastställs pollenallergi

Pollenallergisymtomen hänför sig vanligtvis till någon viss tid på året. Nödvändigtvis behövs inte någon undersökning för att ställa diagnosen. Om det är oklart vad som orsakar symtomen kan man utreda det med ett hudtest eller blodprov. ■

Behandling av pollenallergi

Behandlingen av pollenallergi anpassas till symtomen. Lindriga och temporära symtom kan gå över av sig själv. Om symtomen förekommer dagligen behövs regelbunden medicinering. Apoteken saluför ett brett sortiment av antihistaminer. Om det känns som om ett preparat inte har önskad effekt lönar det sig att pröva ett annat. För behandling av nässymtom finns det också cortisonbaserade nässprej. Nässprej ska användas kontinuerligt i minst några veckor. Om du

behöver medicin dagligen är det skäl att kontakta läkare. Antihistaminer och cortisonbaserade nässprej har sällan biverkningar. Ett gott komplement är näskannan. Med näskannan kan du skölja bort orenheter och sekret ur näsan. Använd näskannan innan du tar nässprej. De flesta pollenallergikerna har utöver allergisk snuva också allergiska ögonsymtom. Om antihistamin-tabletterna

”Medicin behövs om symtomen förekommer dagligen.”

inte hjälper mot ögonsymtomen kan du på apoteket köpa olika ögondroppar för lokalbehandling av ögonen.

Det är skäl att kontakta läkare om du får hosta och andnöd. Det kan hända att du behöver astma-medicin åtminstone under pollenperioden.

Använd i första hand nässprej och ögondroppar som allergimedien under graviditet och amning. Kontakta din läkare om symtomen inte lättar med dessa. ■

Hyposensibilisering / immunterapi

Med hyposensibilisering eller immunterapi avses att man minskar patientens känslighet för en allergen genom att han/hon får vänja sig vid de ämnen som orsakar de allergiska symtomen. Syftet med behandlingen är att provocera/sensibilisera organismen för den substans som orsakar allergin. Här behandlar vi bara immunterapi som behandlingsmetod vid pollenallergi. Immunterapi ges också mot stekel- och keldjursallergi. Man kan också behandla vissa matallergier med

hyposensibilisering, men metoden är ännu på experimentstadiet.

Immunterapin ges som injektioner, tabletter eller i form av oral lösning. Behandlingen tar ca 3 år. Behandlingen ges i injektionsform mot björk-, gräs- och gråboallergi. Tablettbehandling ges mot gräsallergi och behandling med oral lösning mot björkallergi.

En läkare på hälsocentralen kan ge remiss till immunterapibedömning. Behandlingen ges på de flesta privata läkarstationerna. Behandling

med injektioner ges på vanliga hälsocentraler. Injektionerna ges under huden (subkutant) i överarmen först med en-två veckors intervall under 7–15 veckor och därefter med ca 4–8 veckors intervall. Tablettbehandling ges huvudsakligen hemma. Den första tablett tas på hälsostationen men därefter tas en tablett hemma dagligen. Behandling med oral lösning är en ny behandlingsform i Finland och kräver än så länge att läkaren skrivit en ansökan om specialtillstånd och ett B-utlåtande.

Oral lösning mot björkallergi ska tas säsongvis (januari-maj). Behandlingen inleds vanligtvis på hälsocentralen men kan därefter fortsätta hemma enligt läkarens anvisningar. En droppe av lösningen placeras under tungan (sublingualt). Effekten är individuell men inverkar redan under det första behandlingsåret och en del patienter kan bli helt symtomfria. En del kan få återkommande symtom under åren men sällan behövs en andra behandlingsperiod. ■



Medicinfria hjälpmedel

- Näskanna
- Ventilation: maskinell ventilation där tilluften har partikelfilter
- Förse ventilationsluckorna och friskluftsventilerna med partikelfilter
- Klipp gräsmattan på morgonen innan daggen torkat
- Rensa bort gråbo från gården, om möjligt i början av juli före blomningen, ryck upp plantorna med rötterna
- Ett bra luftreningsaggregat kan vara till nytta
- Gör ordentlig veckostädning
- Skölj bort pollen ur håret innan du lägger dig för natten
- Vädra inte och torka inte heller sängkläderna utomhus under pollensäsongen
- Motionera utomhus på morgonen eller sent på kvällen. Under den värsta pollenperioden ska du undvika tung motion, t ex långa cykelturer eller krävande joggingpass
- Följ med pollenrapporterna www.siitepoly.fi



Pollenterminologi

| | | | | | |
|-------------|---------|---------|----------|-------------|--------------------|
| Finska: | Koivu | Leppä | Pähkinä | Heinä | Puju |
| Svenska: | Björk | Al | Hassel | Gräs | Gråbo |
| Norska: | Björk | Or | Hassel | Gress | Burot |
| Danska: | Birk | Elletræ | Nød | Græs | Bynke |
| Estniska: | Kask | Lepp | Pähkel | Hein | Puju |
| Engelska: | Birch | Alder | Hazel | Grass | Mugwort |
| Tyska: | Birke | Erle | Hasel | Bräser | Beifuss |
| Franska: | Bouleau | Aulne | Noiseter | Graminéeés | Armoise |
| Spanska: | Abedul | Aliso | Avellano | Gramineas | Artemisia pegajosa |
| Italienska: | Betulla | Ontano | Nocciolo | Graminaceae | Assenzio |



Vi är ett känsligt folk

Nästan varannan finländare lider i något skede av livet av allergiska symtom. Var tionde finländare drabbas av astma. Allergi- och Astma-förbundet är en folkhälsoorganisation vars syfte är att förbättra livskvaliteten för dem som lider av allergi eller astma.

Du kan beställa olika allergibroschyrer av Allergi- och Astmaförbundet. Broschyerna hittar du också på adressen www.allergia.fi. Tidningen Allergia & Astma som ges ut av förbundet är en utmärkt informationskälla.

Allergirådgivningen, tfn 0600 144 19

På allergirådgivningen kan du få svar på dina frågor, må, ti, on kl 9–13 samt to kl 13–17. Samtalet kostar 0,87 €/min + lsa.

Bli medlem – det lönar sig

Det går lätt att ansluta sig via länken www.allergia.fi där en anslutningsblankett (liittymislomake) finns. Du kan även fylla i och sända det bifogade kortet. Fyll i dina uppgifter med tydliga tryckbokstäver, lösgör kortet och sänd det till oss. Portot är redan betalt. Förbundets medlemsavgift är 27 €/år.

Som medlem kan du dra nytta av alla Allergi- och Astmaförbundets samt medlemsföreningarnas förmåner och tjänster

- tidningen Allergia- ja Astma
- personlig rådgivning
- kamrattstöd
- rehabilitering
- utbildning
- evenemang och kampanjer
- motions- och rekreationsverksamhet mm



Stöd vår verksamhet! Bli medlem!

Jag vill bli medlem i Allergi- och Astmaförbundet.

Namn

Adress

Postnummer och -anstalt

e-post

Målsmans underskrift (gäller barn under 18 år)

Mottagaren
betalar portot

ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET
TUNNUS 5005875
0003 SVARSFÖRSÄNDELSE

Uppgifterna sparas i Allergi- och Astmaförbundets medlemsregister.

Medlemmarna har rätt att kontrollera och korrigera uppgifterna i registret, tfn (09) 473 351