

Pollenallergi



ALLERGI
HUD
ASTMA



INNEHÅLL

POLLENALLERGI	3
VÄXTER SOM ORSAKAR POLLENALLERGI OCH POLLENSÄSONGEN	5
SYMPTOM VID POLLENALLERGI	13
Korsallergi	16
UTREDNING AV POLLENALLERGI	17
BEHANDLING AV SYMPTOMEN VID POLLENALLERGI	19
Läkemedelsfri behandling.....	22
HYPOSENSIBILISERING VID POLLENALLERGI	23
ERFARENHETSBERÄTTELSE:	
Hyposensibilisering vid pollenallergi gav frihet	29



We must take
ADVENTURES
in order to
KNOW WHERE
WE TRULY
BELONG

POLLENALLERGI

Pollenallergi

MAN NYSER, näsan rinner och ögonen kliar. Pollenallergi kan orsaka besvärliga symptom, som försvårar vardagen och inverkar på livskvaliteten. Svårighetsgraden på symptomen är individuella. En del klarar sig bra med allergimediciner men i värsta fall hindrar pollenallergisymptomen ett normalt vardagsliv och utvistelse under pollensäsongen.

DEN SOM reagerar på pollen är inte ensam med sin allergi, eftersom ca. var femte finländare får symptom av pollen. En del pollenallergiker klarar sig bra med egenvård. De som har svåra och besvärliga symptom kan få använda allergimediciner från tidig vår till slutet av hösten.

EN BRA och effektiv behandling vid pollenallergi förbättrar livskvaliteten, främjar arbetsförmågan och förebygger andra atopiska sjukdomar. Detta är viktigt, eftersom en oskött allergisk snuva kan öka risken för att insjukna i

t.ex. astma. Allergin kan även försämra astmabalansen hos astmatiker och förvärra symptomen vid atopiskt eksem.

VARTEFTER klimatförändringen framskrider, förlängs växtsäsongen även i Finland. Detta kan medföra att pollensäsongen förlängs och nya pollenallergi-orsakande växter sprids till Finland. För pollenallergiker kan detta innebära besvärligare symptom som håller i sig under längre perioder, även helt nya allergier.

DET FINNS olika alternativ för behandling av pollenallergi. Det lönar sig inte att bara försöka stå ut med symptomen, eftersom det finns behandlingsalternativ, allt från symptombehandling till hyposensibilisering och från läkemedelsbehandling till läkemedelsfri behandling.

A close-up photograph of several thin, light-brown willow branches. Each branch is covered with small, fuzzy, greyish-brown catkins. The background is a soft, out-of-focus light grey, creating a shallow depth of field that highlights the texture of the catkins. A semi-transparent white banner with a wavy bottom edge is positioned at the bottom of the image, containing the title text in blue.


VÄXTER SOM ORSAKAR POLLENALLERGI OCH POLLENSÄSONGEN

Växter som orsakar pollenallergi och pollensäsongen

POLLENPARTIKLARNÄ som orsakar allergier är lätta. När partiklarna hamnar på människans slemhinna, frigörs proteiner ur partiklarna snabbt och de tränger igenom slemhinnan på bara några sekunder. De vanligaste växterna som orsakar pollenallergi sprider sig med vinden. Hos flertalet växter har man upptäckt att de frigör allergen-partiklar redan innan växten blommar och dessa partiklar kan orsaka allergiska symptom på samma sätt som pollenpartiklarna. Pollenallergiker rekommenderas följa med Åbo akademis pollenrapport och pollenprognos (www.norkko.fi).

ÄL OCH NÖTBUSKE orsakar vårens första allergisymptom. I Finland växer nötbuskar i det vilda bara på sydvästra- och södra kusten.

Äl och nötbuske orsakar vårens första allergisymptom.



BJÖRK orsakar den vanligaste förekommande pollenallergin i Finland. Enligt statistiken förekommer rikliga mängder björkpollen ungefär vartannat år. En stor del av de som har björkpollenallergi får även symptom av pollen från al och nötbuske. En björkpollenallergiker kan även få symptom av björksav eller av färskt björkris.

En stor del av de som har björkpollenallergi får även symptom av pollen från al och nötbuske.

ANDRA LÖVTRÄD (asp, poppel, vide, lönn, ask, lind, ek och alm) orsakar sällan symptom. De vita videkissarna eller videungarna som kommer på vårvintern frigör inte pollen. Blomningen börjar först då det bildas gula ståndare eller pistiller i videkissarna. Det finns många olika videväxter och de blommar från april till början av juni.

POLLENMÄNGDERNA i barrträden som växer i Finland (gran, tall, en) är rikliga men allergi är väldigt ovanligt.

AV GRÄSVÄXTERNA producerar åtminstone 40 arter allergiserande pollen. En gräsallergiker får symptom av dem alla. Största delen av gräsväxterna börjar sin blomning runt midsommar. Gräsväxternas pollensäsong är lång och kan fortsätta långt in på början av hösten.

Malörtsambrosia
är en ny,
starkt
allergiserande
växtart i Finland.

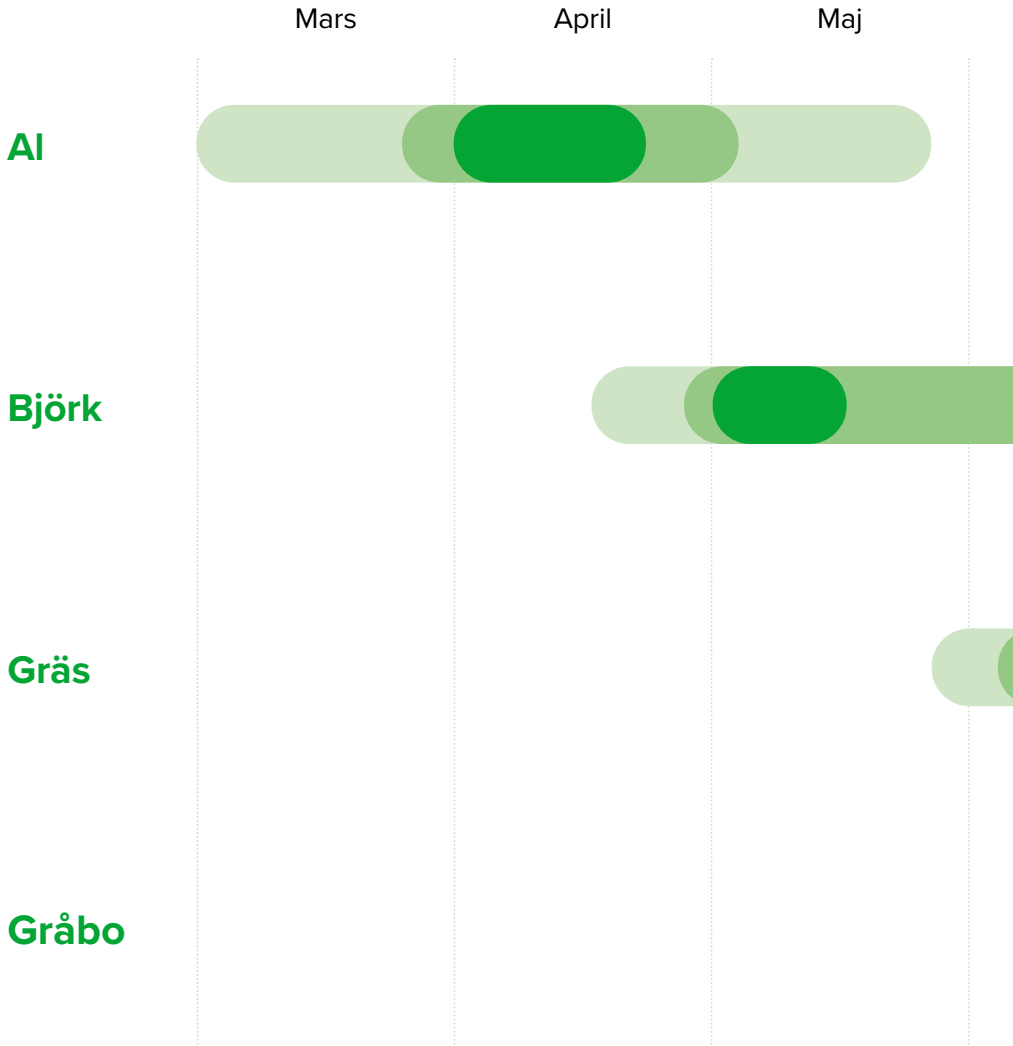
GRÅBO växer längs vägkanterna och som ogräs i ödemarker. Dess pollen lossnar ur blomman på förmiddagen och sprider sig inte särskilt långt. Därför får man allergisymptom oftast bara då man är i närheten av växten. Därför är det bra för den som är allergisk mot gråbo att rycka bort växten från den egna omgivningen i god tid innan växten börjar blomma, senast i början av juli.

FÄLTMALÖRT och malörtsambrosia, som är besläktade med gråbo, orsakar symptom för de flesta som reagerar på gråbo. Fältnalört blommar på torra sandområden i södra- och mellersta Finland ett par veckor senare än gråbo. Malörtsambrosia är en ny, starkt allergiserande växtart i Finland. Den kan ännu inte föröka sig hos oss på grund av korta somrar men i takt med klimatförändringen kan växtförhållandena bli gynnsammare för växten. Malörtsambrosians pollen sprider sig till Finland från övriga Europa under augusti och september.





Pollensäsongen i Finland

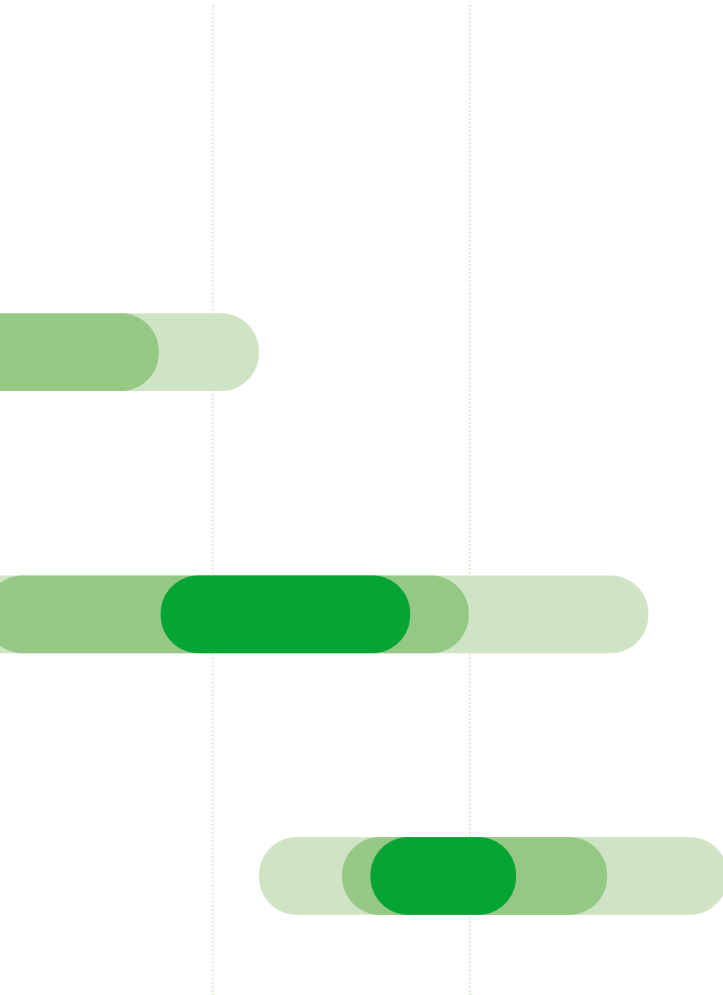


Pollen i luften alltid  ofta  tidvis 

Juni

Juli

Augusti



MÖGELSPORER finns i utomhusluften under hela den snöfria perioden. De finns i luften genast efter att snön smält och marken torkat och framförallt i slutet av sommaren, från slutet av juli tills snön kommer.

MÖGELSPORER kan orsaka liknande symptom som pollenallergenerna. De mest betydande mögelsvamp-släkten är Cladosporium och Alternaria. Uppskattningsvis får ca. 1-2 procent symptom av mögelsporer i utomhusluften.

Mögelsporer
kan orsaka
liknande
symptom som
pollenallergenerna.



SYMPTOM VID POLLENALLERGI

Symptom vid pollenallergi

POLLENALLERGI förekommer både hos barn och vuxna. De första symptomen på pollenallergi uppkommer för många redan i lekåldern men allergin kan också börja i senare ålder. Pollenallergi är ovanligt hos barn under 2- års ålder. Symptomen på pollenallergi är individuella. Graden av överkänslighet, mängden pollen i luften och väderförhållanden har inverkan på symptomen.

IBLAND kan det vara svårt att skilja på förkylning och allergisymptom. Symptomen kan vara liknande men ett par saker kan tyda på att det är frågan om pollenallergi och inte vanlig snuva. Även fast täpphet, nysningar och snuva hör till båda, så hör i regel inte feber och muskelvärk ihop med pollenallergi. Symptomen vid pollenallergi återkommer oftast under samma tid på året och håller i sig längre än vad symptomen vid förkylning gör.

Symptom i näsan/ Allergisk snuva

Näsan rinner, kliar och är täppt. Man nyser ibland. Sekretet vid allergisk snuva är oftast mer vattnigt och klart, medan sekretet vid förkylning är tjockare och dess färg kan variera från grönaktigt till gult.

Symptomen vid pollenallergi återkommer oftast under samma tid på året.

Ögonsymptom

Typiska ögonsymptom som hör ihop med pollenallergi är rinnande, rodnande och kliande ögon. I fall detta håller i sig länge, kan ögonen inflammeras. Varande, smärtsamma eller ljuskänsliga ögon är inte allergisymptom, dessa symptom kräver alltid en läkares bedömning.

Symptom i luftvägarna

Pollenallergi kan ge symptom även i luftvägarna. En del pollenallergiker kan få astmaliknande symptom och hos en del astmatiker med pollenallergi kan astman förvärras. Luftvägsymptomen är hosta, andfåddhet och ökad grad av andra astmasymptom.

Hudsymptom

Hos en del som lider av atopiskt eksem kan pollenallergisymptomen synas som en försämring av det atopiska eksemet. Vid korsallergi kan man också se hudsymptom i samband med hantering av råa frukter och grönsaker.

Allmänna symptom

Man är trött och har huvudvärk. Allergi kan orsaka symptom som man inte alltid kan koppla till pollenallergin. Besvärliga symptom stör även på natten och detta kan inverka på nattsömnen. Dålig nattsömn, som har fått pågå en längre tid, förvärrar tröttheten och kan ge ännu mer huvudvärk.

En del
pollenallergiker kan
få astmaliknande
symptom.

Korsallergi

VISSA livsmedel kan ge symptom i form av korsallergi åt en pollenallergiker. Många frukter, grönsaker och kryddor innehåller proteiner som påminner om pollen och därför uppfattar kroppen dem som pollen.

SYMPTOM på korsallergi syns i allmänhet på slemhinnorna i munnen, läpparna och svalget. Symptomen kan även synas på huden ifall man rör vid råa grönsaker och frukter. Bearbetning av grönsaker och frukter (uppvärmning, nedfrysning) ändrar proteinuppbyggnaden och därför orsakar de inte längre symptom. Nötter, kryddor och selleri är undantag, eftersom proteinuppbyggnaden i dem inte ändras vid uppvärmning och således kan de orsaka korsallergisymptom även efter uppvärmning.

KORSALLERGI ger i allmänhet inte allvarliga allergisymptom. Symptomen är obehagliga men inte livshotande. Vid korsallergi behöver man inte undvika de livsmedel som ger symptom, utan man kan äta dem ifall symptomen hålls inom rimliga gränser eller som uppvärmda och/eller frysta. Korsallergisymptomen kan också vara säsongsbundna. De kan förekomma endast under pollensäsongen och livsmedel som ger symptom utanför pollensäsongen kan man använda utan problem.

Vissa livsmedel kan ge symptom i form av korsallergi åt en pollenallergiker.



UTREDNING AV POLLENALLERGI

Utredning av pollenallergi

IFALL allergisymptomen alltid börjar runt samma tidpunkt på året och försvinner vid slutet av pollensäsongen, behövs inte nödvändigtvis något läkarbesök eller undersökningar för att diagnostisera pollenallergi. Ifall det är oklart vad som orsakar symptomen eller om man överväger hyposensibilisering, kan man utreda allergin med hjälp av allergitester. Det finns olika laboratorieprov ifall man vill reda ut om det är frågan om korsallergisymptom eller faktisk matallergi.

Egenvårdspreparat för allergisymptom fås från apoteket också utan recept.

När uppsöka läkare?

Det lönar sig att uppsöka läkare i de fall det är frågan om outhärliga allergisymptom hos barn under skolåldern, allergisymptomen inte är säsongsbundna, egenvård inte underlättar symptomen eller ifall långvarig hosta och pipande andning hör ihop med allergisk snuva eller andfåddhet hör till pollenallergisymptomen.

EGENVÅRDSPREPARAT för allergisymptom fås från apoteket också utan recept. För behandling av luftvägssymptom används astmamediciner och dessa är receptbelagda. Ifall behovet av allergimedier är långvarigt eller ifall man använder även andra mediciner, lönar det sig att begära recept på alla allergimedier man använder. På recept räknas dessa med i avgiftstaket hos FPA.



**BEHANDLING AV
SYMPTOMEN VID
POLLENALLERGI**

Behandling av symptomen vid pollenallergi

DET LÖNAR sig att sköta pollenallergin bra och vid rätt tidpunkt. Allergimedicinerna ger snabb effekt. Man behöver inte påbörja allergimedicinerna på förhand, utan först då de första allergisymptomen kommer. Undantaget är nässpray avsedd för allergisk snuva: det tar längre tid innan man får effekt av dem. Genom att följa med pollenprognosen kan man försöka förutse rätta tidpunkten för påbörjandet av nässpray. Därtill kan man fråga om hjälp och råd av apotekspersonalen, angående behandling av allergisymptom.

Egenvård vid allergisk snuva

För egenvård vid allergiska nässymptom rekommenderas i första hand nässpray som innehåller kortikosteroider (kortison). Symptomen kan även behandlas med nässpray som innehåller antihistaminer eller antihistaminer i tablettform. Nässpray sprayas i båda näsborrarna. Nässpray bör användas regelbundet och till-

räckligt länge, eftersom den optimala effekten fås efter 1-2 veckors användning. Nässpray som innehåller både kortison och antihistaminer är de mest effektiva. De är ofarliga och man kan använda dem regelbundet under hela allergisäsongen. Användning av nässpray som öppnar upp (verkar avsvällande) rekommenderas inte vid behandling av allergisk snuva.

Egenvård vid allergiska ögonsymptom

Som egenvård vid allergiska ögonsymptom rekommenderas i första hand ögondroppar som innehåller antihistaminer. Man kan även använda ögondroppar som innehåller natriumkromoglikat, men de har sämre effekt. Man droppar i båda ögonen. Allergiögondroppar är trygga att använda. Ifall inte tillräcklig effekt fås av ögondropparna, lönar det sig att därtill även använda antihistaminer i tablettform.

Egenvård vid övriga allergiska symptom

Antihistaminer i tablettform är effektiva vid behandling av allmänna symptom orsakade av pollenallergi, såsom nysningar, trötthet till följd av allergisymptomen och eventuella hudsymptom som orsakats av pollenallergin. För en del allergiker räcker antihistamin i tablettform till att underlätta alla allergisymptom. För behandling av hudsymptom kan man även prova milda hydrocortison-salvor enligt förpackningens anvisningar.

Behandling av pollenallergi hos barn

Hos barn och unga har man kunnat påvisa att pollenallergisymptomen inverkar på sömnen, aktiviteten, humöret och till och med skolframgången. Det är viktigt att sköta pollenallergin bra hos barn, eftersom det har inverkan på livskvaliteten. En oskött pollenallergi utgör en 2,5-3,5 gånger större risk att insjukna i astma.

POLLENALLERGI hos barn sköts på samma sätt (med samma mediciner) som hos vuxna. Hyposensibilisering för pollenallergi kan påbörjas hos barn från 5 års ålder. När det gäller mindre barn, skulle det vara bra att fundera över läkemedelsbehandling och dosering tillsammans med en läkare. För större barn fås allergimedier även utan recept från apoteket. Vid doseringen av allergimedier är det viktigt att ta i beaktande dosering enligt ålder och att följa bruksanvisningarna.

Det lönar sig att sköta pollenallergin bra och vid rätt tidpunkt.

Läkemedelsfri behandling

SYMPTOMEN vid pollenallergi kan också underlättas utan läkemedel. Det finns flera läkemedelsfria lösningar och det lönar sig att ta i bruk ett sätt som passar en själv.

EN DEL pollenallergiker får hjälp av en näskanna. Det är enkelt att använda kannan, men i början kan den kräva lite övning. Med hjälp av kannan kan man minska mängden pollen på slemhinnorna och således minska allergisymptomen. Det lönar sig att först använda näskannan och sen efter det nässprayen.

MAN KAN minska mängden pollen som följer med inomhus med hjälp av flera enkla knep. Vid utomhusvistelse fastnar pollenpartiklar på huden, i håret och på kläderna, därför är det bra att lämna utomhusmotionering till regnigare dagar eller tidig morgon, alternativt sen kväll. Då är pollenmängden i luften mindre.

UNDER pollensäsongen är det bra att inte torka tvätten utomhus, eftersom pollen fastnar lätt i kläderna. Då man kommer hem kan det vara bra att byta de kläder man haft på sig utomhus, till rena. Det kan vara bra att skaffa tyg som filtrerar pollen eller pollenfilter för vädringsluckor och luftventiler. Dessutom kan det vara bra att undvika fönstervädring under pollensäsongen.

SÄNGKLÄDER och speciellt dynvar kan bytas oftare. Att duscha varje kväll, innan man går till sängs, minskar mängden pollen som möjligen har fastnat i håret och på huden, vilket kan underlätta symptomen nattetid. En luftrenare av bra kvalitet minskar mängden pollenpartiklar i inomhusluften.

En luftrenare
av bra kvalitet
minskar mängden
pollenpartiklar i
inomhusluften.

A close-up photograph of a person's hand holding a large, feathery grass seed head. The person is wearing a bright pink jacket. The background is a soft-focus field of tall grasses under bright, natural light. The overall mood is calm and natural.

HYPOSENSIBILISERING VID POLLENALLERGI

Hyposensibilisering vid pollenallergi

MED HYPOSENSIBILISERING sköter man orsaken till allergin. Avsikten med behandlingen är att vänja kroppen med det ämne som orsakar allergin. Det lönar sig att överväga hyposensibilisering särskilt i de situationer där allergisymptomen håller i sig länge (hela pollensäsongen), symptomen är besvärliga eller återkommande.

BEHANDLINGEN kräver motivation och att man förbinder sig till en lång behandlingstid på ca. 3 år. Hyposensibilisering kan påbörjas åt vuxna och barn från 5 års ålder.

Hyposensibilisering
kan ges som
injektioner eller i
tablettform.

MED LÄKARREMISS från primärhälsovården eller arbetshälsovården kommer man för bedömning av hyposensibilisering. Behandlingen kan också fås på flertalet privata läkarmottagningar. Läkaren gör en bedömning om det finns eventuella hinder för hyposensibilisering. Ett exempel på hinder för att kunna påbörja hyposensibilisering, är astma som är i dålig vårdbalans.

HYPOSENSIBILISERING kan ges som injektioner eller i tablettform (tabletter som ska smälta under tungan). Båda alternativen är effektiva. I injektionsform ges hyposensibilisering för björk-, gräs-, hund- och kattallergi samt även bi- och getinggift. I tablettform (tablett som smälter under tungan) ges hyposensibilisering för gräs-, björk- och dammkvalsterallergi.

HYPOSENSIBILISERING i injektionsform för pollenallergi påbörjas i huvudsak på hösten, så det lönar sig att komma för bedömning i god tid på sensommaren. Tablethyposensibilisering för pollenallergi påbörjas ofta under januari månad.

DÅ hyposensibiliseringen påbörjas ges tydliga föreskrifter. Föreskrifterna varierar beroende på behandlingsform. Vid första infotillfället går man igenom olika situationer som kan uppstå i samband med behandlingen och i vilka situationer man bör kontakta behandlingsenheten. Bra information är viktigt för att behandlingen skall lyckas.

Injektionsbehandling

Injektionsbehandlingen ges på en hälsovårdsenhet. Man kan ge behandling för 1-2 allergener samtidigt. Injektionerna ges under huden i överarmen, till en början med 1-2 veckors mellanrum, oftast under 7 veckors tid. Därefter ges injektionerna med 4-8 veckors mellanrum i tre års tid. Efter injektionen stannar man för observation i ca. 30 minuter.

Tablettbehandling

Den första tablett, som ges under tungan, tas på en hälsovårdsenhet under läkarobservation. Därefter tas en tablett dagligen hemma under tre års tid.

Effekten av hyposensibilisering

Man kan inte på förhand med säkerhet förutspå effekten av hyposensibilisering. I varje fall får åtminstone 80- 90 procent av de som fått hyposensibilisering, lindring för sina allergisymptom. Redan under det första behandlingsåret upplever många att de besvärligaste allergisymptomen lättar. Effekten håller i sig under flera år efter det att behandlingen avslutats, för barn med gräsallergi i genomsnitt 12 år. Vid behov kan behandlingen upprepas senare.

Kostnader för hyposensibilisering

Det är skillnad i kostnaderna för hyposensibilisering. År 2023 kostade en tre år lång hyposensibiliseringsbehandling med injektioner inom den offentliga hälso- och sjukvården 100-400 euro beroende på välfärdsområde. En tre år lång hyposensibiliseringsbehandling med tabletter kostade runt 1800 euro.

KOSTNADERNA för hyposensibiliseringsbehandling i tablettform utgörs av preparatets pris samt avgiften för uppföljningsbesök och kostnader för mediciner som man behöver ha i beredskap. Hyposensibiliseringspreparaten räknas med i kostnadstaket för läkemedel hos FPA. I praktiken betyder det att avgiftstaket för läkemedel fylls varje kalenderår vid tablett hyposensibilisering.

KOSTNADERNA för hyposensibilisering i injektionsform utgörs av avgifterna för injektionsbesöken och uppföljningsbesöken samt kostnader för mediciner som man behöver ha i beredskap. Injektionspreparatets pris ingår i besöksavgiften. Vad gäller kostnaderna, behöver man därtill ta i beaktande resekostnader till behandlingsenheten och tiden som går åt till besöken.

Mer information om pollenallergi
allergia.fi/allergia/siitepolyallergia/





Erfarenhetsberättelse:

Hyposensibilisering vid pollenallergi gav frihet

Anna, 41

” 6 månader i året av täppthet och inomhusvistelse, det var mitt liv innan hyposensibiliseringsbehandling för björkpollen. Nu är mitt liv fullt av energi och tid.

Försök med många olika mediciner, klädbyten alltid vid hemkomst och en massa annat. Detta var mitt liv under många år. Pollenallergin besvärade både i form av klassiska pollenallergisymptom och dessutom som korsallergi av vissa livsmedel året runt. Till paletten hörde ännu andra allergier, atopiskt eksem och astma. Slutligen uppsökte jag läkare i hopp om att få hyposensibiliseringsbehandling. Efter allergiutredningar påbörjades hyposensibilisering för björkpollen i injektionsform.

Den tre år långa behandlingen förlöpte exemplariskt: jag fick bara lindriga symptom. I början var jag fundersam över en eventuell anafylaktisk reaktion i samband med behandlingen, ja tanken skrämde mig, men sen tänkte jag att jag är i kunniga händer och färdigt på en trygg plats i så fall.

Till en början fick jag injektionerna oftare men ganska snart var injektionsintervallerna ca. tre månader. Jag blev bekant med personalen som gav behandlingen. Efter tre år kom sista injektionstillfället. Det var inte lätt. Det jobbigaste var att ta avsked av sköterskan som jag hade träffat regelbundet under tre års tid. Hen hade levt med i mina olika livsskeden.

Fördelarna då? Redan första våren efter påbörjad behandling märkte jag skillnad. Allergimedicinerna hade effekt och jag orkade bättre. Det som tidigare upptog mycket av min tid, att undvika och få bort pollen ur omgivningen, spelade inte längre så stor roll.

Andra året in på behandlingen hade jag inte längre så stora besvär av korsallergierna och jag vågade prova olika livsmedel mera än förut. Jag minns när tomaten kom tillbaka i min diet. Jag fick börja begränsa mitt ätande av de härligt smakande körsbärstomaterna, jag åt en hel förpackning på en gång och de är ju inte riktigt förmånliga heller.

Efter hyposensibiliseringsbehandlingen är mitt liv aktivare på alla plan. Jag behöver ta allergimediciner fortfarande men i huvudsak hjälper de och mängden jag behöver ta är betydligt mindre än förut. Jag kan leva ett friare liv och jag hinner göra så mycket mer eftersom jag inte längre är trött hela tiden. Jag orkar mer också för den sakens skull att jag inte behöver tänka på de här sakerna längre. Dock märker jag att symptomen har kommit lite tillbaka nu då det gått lite över 10 år sedan jag fick behandlingen. Jag fick faktiskt nyligen remiss igen för ny bedömning av hyposensibilisering. Få se ifall behandlingen upprepas.

Ifall du upplever att pollenallergin besvärar dig mycket, rekommenderar jag att du uppsöker läkare och diskuterar möjligheten för hyposensibilisering.





”Jag fick bra vägledning av förbundets
rådgivare angående vården vid pollenallergi.
Därtill blev förbundets verksamhet
en trevlig hobby för mig!”

Kom med du också.
allergia.fi/liity



Allergi-, Hud- och Astmaförbundet rf

www.allergia.fi