Pollensäsong 2022

Vad ger vi för råd?

Hur vanligt och varför?

- Drygt ¼ av befolkningen har någon form av överkänslighet
- 8 – 10 % har astma
- Ärftlighet spelar stor roll
- Allergier i västvärden har ökat senaste decennierna, man tror att det har med livsstil att göra. Kombination miljö, kost, för lite bakterier kan ge ett inaktiverat immunförsvar som ”hittar på nya uppgifter”

- Pollensäsongen är inte lika kraftig varje år. Ofta kan man se en tendens till att vartannat år har kraftigare blomningar, men väder och vind påverkar. Vissa säsonger kan bli riktigt besvärliga och många debuterar med symtom

Allergisymtom – ett eller flera

- Snuva, nästäppa
- Kliande, rinnande ögon
- Trötthet
- Andningsbesvär
- Urticaria

OAS – Oralt Allergisyndrom

- Pollenallergi korsreagerar ibland med vissa födoämnen och ger då klåda i munhåla/svalg. Dessa reaktioner är oftast ofarliga men man ska ändå undvika det som ger besvären.

- **Björkpollen** – Trädnötter (hasselnöt, paranöt, valnöt), Jordnöt, Äpple & päron, Stenfrukter (persika, körsbär, plommon, aprikos), rotfrukter (morot, potatisskal), Mandel

- **Gråbopollen** – Selleri, Morot, Paprika, Persilja, Koriander, Vitlök, Kryddor (fänkål, anis, kummin, curry), Kamomill, Malört (i brännvin), Solrosfrö,

  Honung

Kan man bli allergisk hela livet?

- Små barn debuterar ofta med födoämnesallergi – kan även utveckla luftvägsallergier
- Vanligare med pollenallergi från skolåldern
- Kan sedan debutera hela livet
- Mindre vanligt bland äldre

Vad kan vi ge för råd redan i telefon?

- Receptfria läkemedel
- Råd om hur dessa ska hanteras
- Allmänna råd om hur man kan minska allergenexponeringen

- Börja med antihistamin-tabletter och cortisonnässpray i god tid helst innan pollenhalterna blir höga

- Håll koll på pollenprognoser www.pollenrapporten.se den finns även som app att ladda ned alternativt appen ”Pollenkoll”

Antihistamintabletter

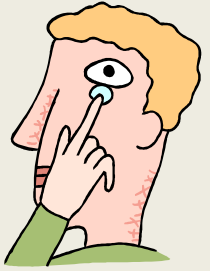
Det finns en mängd receptfria alternativ och det kan vara individuellt vilken man svara bäst på:

Exempel:

- Desloratadin, Aerius, Dasselta – Kloka listan

- Clarityn, Loratadin, (Loratadin),
- Kestine (Ebastin)

Ögondroppar:



- Lecrolyn, Lomudal (Natriumkromoglikat) Kloka listan

Vid otillräcklig effekt:

- Livostin (Levokabastin)
- Emadin (emedastin) – receptbelagd

Om man har linser?

- Prova att droppa en stund innan linsen sätts in
- Använd endospipetter som är utan konserveringsmedel

Nässpray:

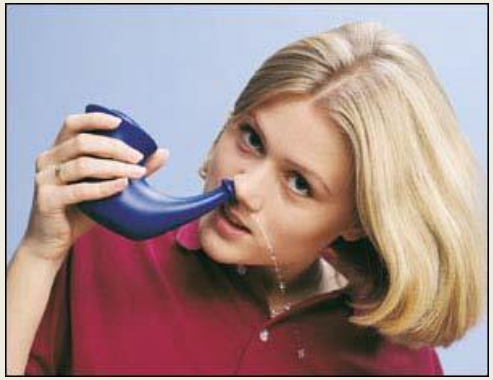
- Mometason, Aphiashone, Mommox, Nasonex – Kloka listan + rek. för gravida av ÖNH pga låg biotillgänglighet
- Becotide Nasal (Beklometason)
- Budesonid, Rhinocort Aqua, (Budesonid)
- Flutide Nasal (Flutikason)
- Tilavist (Nedokromil)
- Vid otillräcklig effekt: Dymista (Azelastin/Flutikason)

Övriga råd:

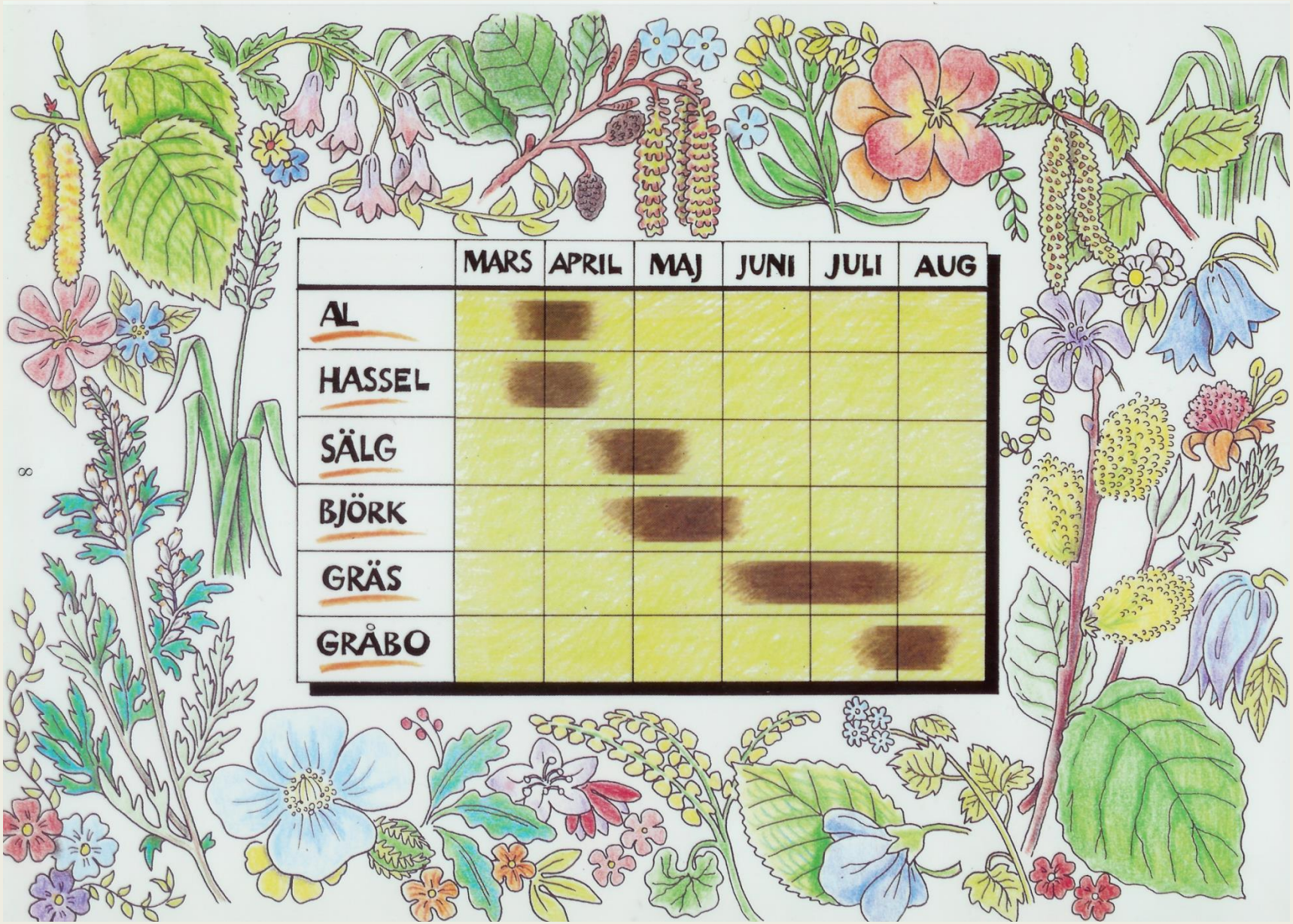
- Starta medicineringen i tidigt skede
- Byt kläder och skölj ur håret när du kommer hem
- Häng inte ut tvätten
- Vädra inte på dagen
- Följ pollenprognoserna – tidningar, radio, nätet eller ladda ner en pollen-app!
- Undvik löpträning utomhus när pollenhalterna är höga
- Nässköljning med koksaltlösning – sköljer bort pollen från nässlemhinnan och nässpray får bättre fäste

Koksaltlösning för egenvård

- Koksaltsköjningar morgon och/eller kväll rekommenderas för patienter med långdragna rinitbesvär. Metoden kan användas omväxlande med nasal steroid, t.ex. nasal steroid på morgonen och nässköljning på kvällen. Man kan även skölja före medicinering. Sköljer bort irriterande ämnen och sekret från slemhinnan och dämpar inflammationen. Det finns färdiga vätskor att köpa, men de är dyra.
- Enklast och lika bra är att blanda **egen lösning**: 1/2 l ljummet vatten + 1 tsk salt (med eller utan jod). Eventuellt kan en matsked matolja, några droppar pepparmintsolja och 1 krm bikarbonat tillsättas.
- Som redskap kan näskannor/nässprutor användas (ex. Nasoklar, Nasaline, Krutis m.fl.)
- Finns att köpa på apotek och hälsokostaffärer



Per Stjärne, öl ÖNH-kliniken, Karolinska Universitetssjh.


MARS
APRIL
MAJ
JUNI
JULI
AUG
AL
HASSEL
SÄLG
BJÖRK
GRÄS
GRÅBO

Behandling av allergisk rinit under graviditet

Antihistamintabletter är ofta basen vid behandling av allergisk nästäppa. Om man har en fungerande terapi med antihistamin finns det ingen anledning att ändra medicineringen vid graviditet.

Behandling med moderna antihistaminer (så kallade andra generationens antihistamin) ger nästan ingen trötthet som biverkan. Av moderna antihistaminer finns störst erfarenhet av behandling under graviditet med *loratidin* och *cetirizin* där säkerhetsdata ger tillräckligt underlag för rekommendation.

Budesonid kortisonspray i näsan är en säker behandling utan ökad risk för fosterskadande effekter, eller andra negativa effekter under graviditeten. Du kan fortsätta med samma behandling som före graviditeten

Ur skriften Astma och allergi under graviditeten
Astma och allergiförbundet

Behandling av astma
under graviditet:

Att ta för lite astmamedicin under graviditet är sannolikt vanligt. Det medför ökad sjuklighet och innebär risker för både dig och fostret eftersom gravida kvinnor har en ökad risk att drabbas av svåra astmaförsämringar. De ordinationer som finns för din astmabehandling före graviditet kan följas också när du är gravid.

De flesta läkemedel ges med inhalator och det är viktigt att du använder rätt teknik. Rökstopp är extra viktigt för en gravid kvinna med astma.

Ur skriften Astma och allergi under graviditeten
Astma och allergiförbundet

Patienten återkommer – inget hjälper

- Fråga om hur han/hon medicinerat?
- Påverkas sömnen?
- Svårt att klara vardagen?
- Håglös – vill helst ligga kvar i sängen
- Plågsamma symtom

Boka läkarbesök

- När egenvård inte hjälper, sänkt livskvalitét
- Vid andningsbesvär

Vad kan läkaren göra?

- Ge tilläggsbehandling t.ex Prednisolon 10mg/d jobbiga dagar – ett bättre alternativ än Depo-Medrol inj som **ej** är att rekommendera pga risk för biverkningar på sikt.
- Ge inhalationsbehandling med B2-stimulerare och vb inhalationssteroider
- Erbjuda utredning
- Ordna remiss till Allergen Immunoterapi (AIT) vilket ibland även kan ges i tablettform på VC efter läkarbedömning – ej akut

Utredning på VC:
Allergi:

- Pricktest – kräver utsättning av antihistaminer, pedagogiskt bra metod, kombineras oftast med information och rådgivning. Pricktest utförs inte akut och görs med fördel under hösten vid misstanke pollenallergi.

- Phadiatop, Rast – kräver ingen medicinutsättning, men patienten får inte alltid adekvat allergirådgivning
- OBS! Allergi kräver symtom!

Pricktest på VC:

- Panel med luftvägsallergen:

- Björk, timotej, gråbo, hund, katt, kvalster (2 sorter), samt en negativ och en positiv kontroll (histamin)

Behöver alla testas?

- Vid rinoconjunktivit-symtom enbart på våren och/eller sommaren är det bra att prova med antihistamin. Om detta hjälper har man med stor sannolikhet en träd och/eller gräspollenallergi.

- Om man har symtom andra perioder på året kan en test vara nödvändig.

Kan man testa sig innan man skaffar pälsdjur för att se om man är allergisk?

- Ett positivt utslag kan visa att du är allergisk, men ett negativt utslag säger bara att du inte är allergisk just nu.
- Man måste ha varit utsatt för ett allergen för att kunna bli allergisk.
- Det kan ta flera månader att utveckla en pälsdjursallergi, därför kan man inte prova ett djur en vecka och sedan vara säker.
- Ärftlighet är en predisponerande faktor för allergi.

”Jag är allergisk för hundar, men tål min egen hund”

- Det är vanligt att man ”vänjer” sig vid sin hund/katt såtillvida att man inte får akuta, kraftiga reaktioner. Att utsätta sig för ett allergen kan däremot trigga igång en astmautveckling.
- Forskning visar att ingen ras är mindre allergen men att det kan skilja sig åt på individnivå inom rasen