

POLLENALLERGI OCH MEDICINERING

Må bättre under pollensäsongen

Du hittar mer information om
pollenallergi här: [1177.se/skane](https://www.1177.se/skane)



Lär dig medicinera i tid

Det bästa du kan göra är att lära känna din allergi och planera medicineringen i förväg. Om du för dagbok över din allergi under ett år kan du börja din medicinering i tid nästkommande år – och kraftigt minska eller helt slippa dina besvär. Så här gör du:

1 Följ pollenprognoserna

Med hjälp av pollenprognoser – exempelvis pollenrapporten.se – kan du följa halterna av olika typer av pollen över tid, och se vilken typ du sannolikt reagerar på.

2 För dagbok över dina besvär

Ladda ner din Pollenkalender som du hittar på www.1177.se för att notera när dina besvär först börjar, hur stark reaktionen är och vilken typ av pollen som finns i luften.

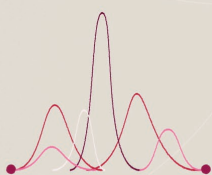
3 Medicinera i rätt tid

När du lär känna din allergi bättre kan du planera medicineringen inför nästa pollensäsong. För att få ett så bra skydd som möjligt bör du börja medicinera **1 – 2 veckor** innan dina första besvär dyker upp. Skriv ner eller lägg in en notis i din mobiltelefons kalender om när och hur du reagerade, och kolla vad pollenprognosen för den dagen säger.

Fortsätt ta allergimediecinen

Eftersom det tar tid för kroppen att bygga upp skyddet bör du låta allergimediecinen verka i minst 2 veckor innan du byter till en annan. Människor och allergimediecin är lite som ett pussel – vi ska passa ihop med just rätt sort. Om en receptfri allergimediecin inte fungerar för dig kan en annan göra det. Skulle du känna att tabletter inte hjälper tillräckligt, testa kortisonnässpray eller ögondroppar. Fortsätt följa pollenprognoserna, och när pollen försvinner ur luften kan du fasa ut din mediecin.

Följ rapporten



Markera i kalendern

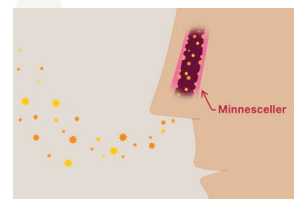


Medicinera i tid



Vad händer i kroppen?

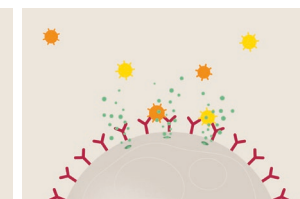
Pollenallergi innebär att du reagerar på ett ämne i pollen som egentligen inte är farligt för dig, men din kropp missförstår signalerna och tillkallar sitt försvar.



I slemhinnorna, till exempel i näsan, finns minnesceller.



När minnescellerna kommer i kontakt pollenpartiklar signalerar de till immun-systemet att ett farligt ämne tagit sig in i kroppen.



Cellerna släpper ut histamin för att bekämpa ämnet de tror är farligt. Det är kroppens eget försvar som orsakar rinnande näsa och ögon när det ska skydda dig.



Antihistamintabletter har i uppgift att hindra kroppens celler från att reagera på histaminet. Kortisonspray, som verkar efter 2-3 dagar, är till för att skydda minnescellerna.



Allergimediecin behöver tid för att verka. Det är därför det är viktigt att börja mediecinera 1-2 veckor innan besvären börjar.

När ska du söka vård?

- Om du upplever problem med andningen
- Om du har långvarig hosta (mer än sex veckor)
- Om dina symtom inte lindras efter upp till två veckor med allergibehandling. Behandling kan till exempel vara antihistamintabletter, kortisonnässpray eller ögondroppar.
- Om du får svårt med andningen vid träning
- Barn under 6 år bör alltid uppsöka läkare för rätt diagnos och behandling