

# 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](http://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](http://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.

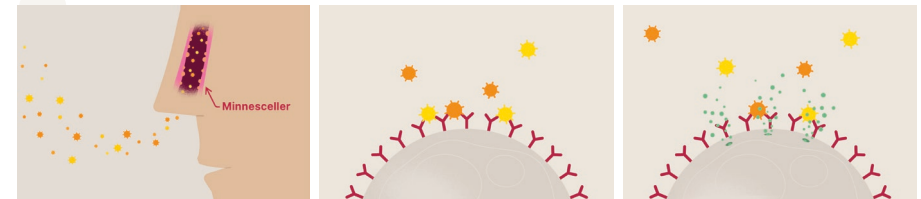
## Fortsätt ta allergimedikinen

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



## Vad händer i kroppen?

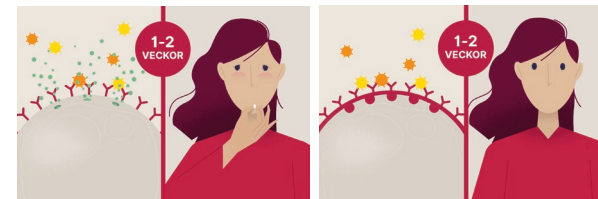
Pollenallergi innebär att du reagerar på ett ämne i pollen som egentligen inte är farligt för dig, men din kropp missförstår signalerna och tillkallar sitt försvar.



I slemhinnorna, till exempel i näsan, finns minnesceller.

När minnescellerna kommer i kontakt med pollenpartiklar signalerar de till immunsystemet att ta 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.

Allergimedicin behöver tid för att verka. Det är därför det är viktigt att börja medicinera 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 din symtom inte lindras efter två veckor med komplett allergibehandling, det vill säga antihistamintabletter, kortisonnässpray och ögondroppar
- Om du får svårt med andningen vid träning
- Barn under 6 år bör alltid uppsöka läkare för rätt diagnos och behandling