

Værd at vide om allergi

POLLEN | HUSSTØVMIDER | PELTSKYR | INSEKTGIFT



Hvad er allergi?

Allergi er en af de hurtigst voksende folkesygdomme, og i Danmark lider omkring 20 % af befolkningen i dag af allergisk høfeber. Allergi skyldes både arv og omgivelser. Hvis der er allergi i familien, har man selv større risiko for at udvikle allergi - dog ikke nødvendigvis samme type allergi som andre familiemedlemmer har.

Immunsystemet beskytter normalt kroppen mod infektioner og andre sygdomme, men ved allergiske reaktioner overreagerer immunforsvaret mod stoffer, som almindeligvis er ufarlige. De stoffer, som allergikere reagerer på, kaldes allergener. I Danmark kommer de oftest fra pollen, husstøvmider, pelsdyr, bi-/hvepsegift og forskellige fødevarer. Ved allergi danner kroppens immunforsvar antistoffer mod allergenerne, hvorved der kan opstå forskellige reaktioner som f.eks. høfeber eller astma.

Behandling af allergi

Der findes forskellige former for behandling af høfeber og astma. En mulighed er vaccination, der er målrettet årsagen til allergien, en anden er behandling af symptomerne med f.eks. antihistamin, binyrebarkhormon og astmamedicin. Vaccination findes foreløbig som tabletbehandling mod græspollenallergi og ellers som injektion, hvor kroppen langsomt vænnes til det stof, der giver den allergiske reaktion.

Pollenallergi

Allergi over for pollen er en af de hyppigste former for allergi. Oftest viser allergien sig som høfeber med symptomer i form af rindende øjne, kløe i øjne og næse, nysen samt stoppet eller løbenæse. Ved svær allergi, eller når der er store mængder pollen i luften, kan der også opstå åndenød (astma). Enkelte kan desuden få hududslæt (nældefeber) efter tæt kontakt med pollen, f.eks. hvis man har græspollenallergi og har ligget på en græsplæne. Pollensæsonen varer fra foråret til begyndelsen af efteråret.

Krydsreaktioner

Allergener, der minder om pollenallergener, findes også i frugt, grøntsager og i plantesaft, f.eks. i frisk græs. Hvis der ved pollenallergi ses allergisymptomer over for disse allergener i mad, taler man om krydsreaktion, som viser sig ved kløe i mund eller svælg. Nogle pollenallergikere tåler alle fødevarer uden problemer, så fødevarer skal kun undgås, hvis de giver problemer. Ofte kan allergikere desuden spise fødevarer, de ellers ville reagere på, hvis fødevarerne koges først (gælder dog ikke altid for nødder og selleri). Frugt tåles i mange tilfælde bedre, hvis det skoldes først.

Symptomrelaterede allergener	Hyppigt krydsreagerende fødevarer
Birk	Æble, nødder, kirsebær, pære, fersken, blomme, tomat, gulerod, selleri
Gråbynke	Selleri, persille og andre krydderurter, melon, solsikkekerner, gulerod, peberfrugt
Græs	Tomat, peanut, ærter, melon

Tabellen viser nogle af de hyppigste krydsreaktioner

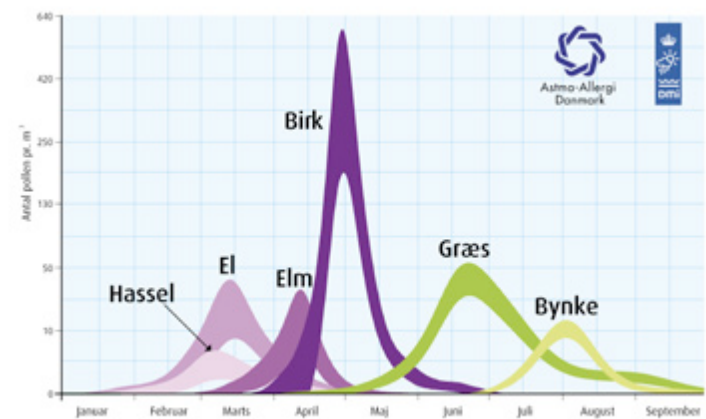
Birk (*Betula verrucosa*)**Græs**
(*Phleum Pratense*)**Gråbynke** (*Artemisia vulgaris*)

Pollensorter

I løbet af foråret og sommeren producerer træer, græs og urter pollen, som spredes med vinden. Disse typer pollen er forskellige. Derfor kan man udvikle allergi over for dem enkeltvis eller i forskellige kombinationer. Nogle er således allergiske over for f.eks. træpollen, mens andre kan være allergiske over for pollen fra både træ, græs og urter.

Græspollen

Sæsonen for græspollen strækker sig typisk fra maj til september. De højeste pollenkoncentrationer findes på varme, tørre dage med vind. Allergenerne i de forskellige græsarter ligner hinanden så meget, at en græspollenallergiker vil reagere på alle arter.



Pollenkalenderen er udarbejdet af Astma-Allergi Danmark og Danmarks Meteorologiske Institut. Pollenkalenderen er tegnet på baggrund af gennemsnitsværdier fra målestationen i København for perioden 1985-2009

Bynkepollen

Allergi mod bynkepollen er relativt almindelig i Danmark. Bynkepollen giver normalt allergibesvær fra juli til september. Ukrudtsplanten gråbynke er den mest udbredte årsag til allergi over for urter i Danmark, men også visse krydderurter (som f.eks. malurt og estragon) kan give problemer – specielt i form af krydsreaktion, hvis de f.eks. spises i mad.

Træpollen

I Danmark er birk det træ, der hyppigst giver allergi. Birkepollen spredes via træernes rakler, som hver især indeholder millioner af pollen. Perioden for spredning af birkepollen ligger typisk fra april til juli måned. Hos nogle birkepollenallergikere giver pollen fra hassel, el og elm også symptomer.

Pollenmåling

Som en service til pollenallergikere måles koncentrationen af de forskellige pollentyper hver dag. Oversigten for Danmark findes på Astma-Allergi Danmarks hjemmeside (www.astma-allergi.dk) eller på www.pollentjek.dk. For Europa kan information om de forskellige pollenkoncentrationer ses på www.polleninfo.org. Tællingerne kan også medvirke til at tilpasse og optimere behandlingen.

Behandling

Det er stort set umuligt at undgå pollen i sæsonen, da pollenpartiklerne kan findes i luften langt fra det træ eller den plante, de stammer fra. Det kan dog hjælpe at skylle håret fri for pollen om aftenen inden sengetid, at holde døre og vinduer lukkede og undgå tørring af vaskeøj udendørs.

Let høfeber kan behandles med antihistamintabletter, som findes i håndkøb og på recept. De kan både bruges forebyggende og ved symptomer. Ofte er det desuden nødvendigt med næsespray med binyrebarkhormon i mere fast behandling og evt. øjendråber med antihistamin. Astmasymptomer skal behandles med sædvanlig astmamedicin, her virker antihistamin ikke.

Allergivaccination – også kaldet allergenspecifik immunterapi – er den eneste behandling, der er direkte rettet mod den underliggende årsag til allergien. Allergivaccination findes i tabletform, foreløbig til behandling af græspollenallergi. Desuden gives vaccination som injektioner, hvor man ved at øge dosis langsomt vænner kroppen til det stof, allergien bliver udløst af. Ved tabletbehandling gives samme dosis i hele behandlingsperioden. Virkningen kommer som regel efter nogle måneder, og behovet for anden allergimedicin mindskes derved. Det er endnu ikke muligt at forebygge allergi over for pollen, men noget tyder på, at allergivaccination mod én slags pollen kan nedsætte risikoen for udvikling af andre allergier.

Husstøvmider *(Dermatophagoides pteronyssinus)*



Gør sengen ubekvem for husstøvmider

- ✓ Vask sengetøj hver 2. uge
- ✓ Støvsug topmadrasen, når du skifter sengetøj
- ✓ Vask af dyne og hovedpude 4 gange årligt (vasketemperaturen bør være min. 55 gr. C. for at dræbe husstøvmiderne.)
- ✓ Brug et midetæt madrasovertræk - det kan mindske generne
- ✓ Undgå høj luftfugtighed i boligen

Allergi mod husstøvmider

Husstøvmider er små dyr, som findes i husstøvet i de fleste hjem i Danmark. De måler ca. 1/3 mm og kan ikke umiddelbart ses. Normalt er forekomsten af husstøvmider i boligen uden betydning, men ved allergi kan symptomerne vise sig som astma eller allergisk snue/øjebetændelse (høfeber). Desuden kan miderne leve i tæpper, polstrede møbler og andre tekstiler. En undersøgelse for husstøvmideallergi kan ske ved en priktest eller en blodprøve.

Forebyggelse og behandling

Behandling af allergi mod husstøvmider starter med et forsøg på at nedbringe antallet af husstøvmider i boligen. Da husstøvmiderne foretrækker et fugtigt miljø, er den bedste foranstaltning at begrænse boligens luftfugtighed. Der bør derfor luftes ud i boligen 2-3 gange dagligt med gennemtræk 5-10 minutter hver gang. Fugten fra badning kan nedbringes ved at sikre god ventilation, og i køkkenet er det en fordel at bruge emhætte med aftræk til det fri og at bruge grydelåg. Desuden bør tørring af tøj i beboelsesrum undgås. Som udgangspunkt kan allergisymptomerne behandles med anti-histamintabletter, øjendråber og næsespray og astmamedicin ved lungesymptomer. Hvis effekten ikke er tilfredsstillende, kan allergivaccination være et supplement. Læs mere om mulighederne for vaccination mod husstøvmideallergi i folderen "Allergivaccination". Symptomerne forekommer hele året, men er særligt generende i løbet af de fugtige efterårsmåneder oktober og november. De fleste, som udvikler allergi mod husstøvmider får symptomerne i børne- og teenageårene.

Hveps (*Vespula spp.*)**Søg læge**

- ✓ Ved bi- eller hvepsestik i munden, svelget eller på halsen, og hvis hævelsen omkring stikket indebærer risiko for kvælning. Det gælder også ved utilpashed eller åndrætsproblemer efter et insektstik.
- ✓ Det samme gælder, hvis man tidligere har haft en sådan svær reaktion, og man endnu ikke er allergivaccineret eller udstyret med nødhjælpsmedicin af lægen

Allergi mod insektgift

De fleste mennesker reagerer på gift fra et bi- eller hvepsestik. Reaktionen er oftest en rød, øm hævelse, som varer nogle dage. Det er ubehageligt men ikke farligt, med mindre hævelsen sidder i luftrøret. Ved allergi over for insektgift vil en mild allergi vise sig som hududslæt eller nældefeber, mens der i alvorlige tilfælde kan opstå utilpashed, åndenød, opkastning, blodtryksfald eller kramper (anafylaktisk reaktion).

Forebyggelse af stikkene

Da insekterne normalt stikker, når de føler sig truet og vil forsvare sig, er det vigtigt at bevæge sig roligt og undgå pludselige eller hurtige bevægelser på steder, hvor der er mange stikkende insekter. Vær desuden opmærksom i nærheden af overmoden og nedfalden frugt samt visse blomster. Insekter er ofte tiltrukket af kød og søde mad- og drikkevarer. Derfor er det vigtigt at være forsigtig ved udendørs måltider. Dæk maden til, drik altid af glas (ikke af flaske eller karton) og hold affaldsbeholdere lukkede.

Behandling af bi- eller hvepsestik

De fleste stik kræver ingen behandling. Hvis det gør meget ondt, kan man tage et smertestillende middel. Kløe og hævelse kan behandles med et hurtigtvirkende antihistamin (fås i håndkøb). Nældefeber kan lindres med antihistaminer og kortison-tabletter. Kontakt derfor altid læge i svære tilfælde for at få afklaret, om der er risiko for alvorlig reaktion ved næste stik og hvilken behandling, der skal tilbydes. Læs mere om mulighederne for vaccination mod bi- og hvepseallergi i folderen "Allergivaccination".

Kat*(Felis domesticus)***Hund***(Canis domesticus)***Forebyg gener**

- ✓ Undgå pelsdyr i hjemmet, hvis der er pelsdyrallergi i familien
- ✓ Allergien kan forværres, hvis du beholder dyret
- ✓ Grundig rengøring er nødvendig, hvis man skal fjerne allergenerne fra et hjem, hvor der har været dyr

Allergi over for pelsdyr

Allergi over for pelsdyr viser sig som symptomer i øjne, næse, lunger eller hud. Allergi ses ofte over for husdyr som bl.a. marsvin og andre små gnavnere, hunde, heste og katte. Ofte vil allergikeren i starten kunne tåle at være nær dyr i mange timer. Ved fortsat kontakt kan følsomheden og allergisymptomerne øges. For særligt følsomme allergikere kan bare få minutter i et lokale, hvor der tidligere har været dyr eller kontakt med en person, der har dyr hjemme, give alvorlige reaktioner.

Forebyggelse og behandling af pelsdyrallergi

Allergener fra pelsdyr kommer fra proteiner i dyrenes hår, skæl, sved, spyt og urin. Allergenerne cirkulerer i indeklimaet og kan bl.a. transporteres via tøjet til miljøer, hvor dyrene aldrig har været som f.eks. hjem uden dyr, arbejdspladser og skoler. Det betyder, at allergisymptomer kan opstå, selvom der aldrig har været direkte kontakt til dyret. At have pelsdyrallergi kan derfor være meget socialt invaliderende og betyde, at man skal tage medicin flere gange om dagen året rundt.

I starten af en allergisk reaktion vil der ofte komme nysen, kløende og rindende øjne og næse. Udvikler sygdommen sig, kan der komme besvær med vejrtrækningen (astma), fordi luftvejene forsnævres.

Behandling af allergi mod pelsdyr

Behandling af allergi mod pelsdyr kan ske med sædvanlig medicin mod høfeber og astma, hvor det er relevant. Medicinen kan dels tages ved anfald, dels forebyggende før kontakt med dyr.

Hvis det ikke giver den ønskede effekt, kan allergivaccination være en mulighed. Allergivaccination gives som indsprøjtninger, først i meget små mængder og senere i større doser, for at øge tolerancen over for allergenet. Når det gælder allergi over for dyr, er der fundet bedst effekt i forhold til katteallergi. En dyrehårsallergiker skal dog ikke forvente at kunne beholde sine dyr eller at kunne afskaffe sig dyr efter endt behandling.

Hvad kan man selv gøre?

Desværre findes der ingen allergisikre pelsdyr. Er man blevet allergisk over for et dyr, man har i hjemmet, må der oftest findes et nyt hjem til dyret. Rengøring, udluftning, fjernelse af tæpper og brug af luftrensere er ikke nok. Når dyret er væk, kan der desuden gå måneder, før allergenerne er fjernet, og derfor tager det ofte et stykke tid, før symptomerne bedres.

Hvis symptomerne kommer, selv om dyrene undgås, kan man undersøge en støvprøve fra omgivelserne for allergener. Ved let allergi kan man i nogle tilfælde mindske symptomerne ved at holde dyret ude fra soverummet, evt. flytte det udendørs. På længere sigt er dette dog sjældent tilstrækkeligt. Hvis der er allergi i familien, er det derfor en god idé at diskutere dette med lægen inden anskaffelse af pelsdyr.

Læs mere om allergivaccination i brochuren
Allergivaccination

Læs mere om hvordan en hudprøvetest foregår i
brochuren Værd at vide om hudprøvetest

På www.pollentjek.dk findes mere information
om græs- og pollenallergi

Har du spørgsmål i relation til din allergi, kan du notere dem her
og diskutere dem med din læge eller sygeplejerske.



ALC NORDIC A/S, SAUNTESVEJ 13, 2820 GENTOFTE, TELEFON 3816 7070