



Allergi



Finlands Apotekareförbund
2006



Vad är allergi?

Allergi är överkänslighet. Allergikerns kropp försvarar sig mot ämnena som orsakar allergi (allergener), och får då till stånd skadliga symptom i ögonen, andningsvägarna, huden och matsmältningskanalen. Allergener är bl.a. endel livsmedel och damm.

De vanligaste formerna av allergi är atopiskt utslag, allergisk snuva, astma och livsmedelsallergier. Varannan finländare har någon gång haft ett allergiskt symptom.

Atopi

Med atopi menas en persons ärftliga benägenhet att bli överkänslig mot vanliga allergener i livsmiljön, som pollen eller djurdamm. I den atopiska människans kropp bildas antikroppar (immunoglobulin E, också kallat IgE) mot dessa allergener. Atopiska reaktioner kan utvecklas snabbt, ofta på några minuter. Allergisk snuva är ett typexempel på atopisk allergi.

De vanligaste allergiska sjukdomarna

De vanligaste allergiska sjukdomarna är atopiska allergier, alltså allergisk snuva, astma, reaktioner i ögats bindhinna och ögonlocken, atopiskt utslag (mjölkskorv, böjveckseksem) och nässelutslag. Beröringseksem som utvecklas långsamt, som nickelallergi, är också vanliga. Livsmedelsöverkänslighet är vanligt hos små barn. Överkänslighet mot livsmedlens tillsatssämnen är däremot sällsynt. Reaktioner mot läkemedel och insektbett är möjliga. Ljusöverkänslighet (solöverkänslighet) kan vara ett problem särskilt om våarna.

Är du trött och medtagen om vårarna?

Lider du förutom av tröttheten av följande symptom:

- rinnande och kliande ögon och näsa
- täppt näsa
- nysningar
- röda ögon
- förvärrade utslag
- astmasymptom

Då har du troligtvis pollenallergi, som på förvåren orsakas av lövträd, mitt på sommaren av gräs och när sommaren övergår i höst av gråbo.



Pollenallergi

Försakare av pollenallergi

Under soliga vår- och somrardagar finns det rikligt med pollenpartiklar i luften, som orsakar pollenallergi.

Lövträd

Björken är den vanligaste försakaren av pollenallergi i Finland.

Av dem som är överkänsliga mot björkpollen får 85–90 % symptom också av al- och hasselpollen. Andra löv- och barrträd orsakar sällan symptom.

Gräs

Åtminstone 40 gräsarter producerar pollen som orsakar allergi. Ifall en allergiker får symptom av en art är det skäl att undvika också andra gräsväxter under deras blomningstid. De vanligaste försakarna av symptom är timotej, kavle, svingel, gröe, hundäxing, tåtel och vass.

Gråbo

Gråbo växer som ogräs bl.a. vid vägkanter. En gråboallergiker kan få symptom också av pollen från närbesläktade växter. Symptom orsakas till exempel av malört, dragon, gullris, prästkragar, astrar, växter av släktet achillea (bl.a. rölleka), maskros och ringblomma.

Finlands pollenperiod

Från tidig vår till senhöst

Pollenperioden börjar i södra Finland med alens och hasselns blomning i mars-april, beroende på vårens väderlek. Med luftströmmar från Mellaneuropa kan det komma pollen till södra Finland redan i januari-februari.



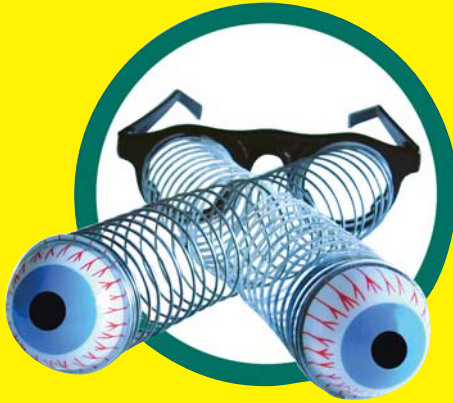
De viktigaste allergiframkallande växterna och deras blomningstider i Finland

al	tidig vår
hassel	tidig vår
björk	från våren till försommaren
gräs	sommaren
gråbo	från högsommaren till hösten

Korsallergier

Vid korsallergi kan pollenallergikern få allergiska symptom av att äta eller vidröra en rå rotfrukt, frukt eller krydda. Allergikern kan få symptom också av att inandas dofter och partiklar från en växt eller ett träd som orsakar korsallergi.





Symptom på korsallergi

- Matsmältningskanalens symptom
 - sveda i läppar och svalg, klåda och svullnad i munnen, magsmärtor, diarré, samt rådnad och klåda vid analöppningen
- Hudsymptom
 - olika irritationstillstånd: rådnad, klåda och svullnad
 - symptom förekommer särskilt runt munnen och i ansiktet
- Symptom i andningsvägarna
 - snuva, astma, slembildning och heshet
 - Andra symptom i ansiktsregionen
 - röda och svidande ögon och klåda i örongångarna
- Symptom från centrala nervsystemet
 - illamående, trötthet och huvudvärk
- Symptom som kräver omedelbar vård
 - plötslig allergisk allmänreaktion (anafylaxi)

Korsallergi av pollen

Utomlands kan pollenallergikern få symptom också av lokala allergi-framkallande växter på grund av korsreaktion. Till exempel kan björk-allergikern få symptom av alens, bokens, ekens och olivträdet pollen.

Björkallergiker

Björkallergikern kan få korsreaktioner av:

Färska frukter

ananas	avokado	kiwi
körsbär	plommon	mango
nektarin	äppel	passionsfrukt
persika	päron	

Råa rotfrukter

palsternacka	potatis	morot
selleri		

Färska grönsaker

paprika	tomat	
---------	-------	--

Symptom kan orsakas också av

mandlar	kryddor	nötter
---------	---------	--------

Gråboallergiker

Gråboallergikern kan få korsreaktioner av:

kamomill	kryddor	palsternacka
persilja	morot	selleri
vitlök		

Växter som är närbesläktade till gråbo används i kryddor, teblandningar, viner och kosmetiska produkter. De kan också orsaka symptom hos gråboallergikern.



Gräsallergiker

Gräsallergiker får mer sällan än andra allergiker korsreaktioner av livsmedel. Korsreaktioner kan ändå orsakas av:

ärter	jordnötter	majs
melon	ris	soja
tomat*	sädesväxter (oftast vete)	

* De flesta som är allergiska mot tomat är inte gräsallergiker, så deras allergireaktion är inte en korsreaktion utan en överkänslighetsreaktion.

Korsallergi av mat och kryddor

Man skall inte undvika maträtter eller kryddor om de inte orsakar symptom. Man kan inte hindra utvecklingen av födoämnesallergi genom att undvika maträtter för säkerhets skull. Ett onödigt undvikande inskränker alltid obefogat dieten. Att koka och frysa rotfrukter och frukter eliminerar eller åtminstone minskar deras allergiframkallande egenskaper.

Ger symptom också efter kokning

mandel	kryddor	palsternacka
nötter	selleri	

Kryddor som ofta orsakar symptom

curry (kryddblandning)	ingefära	kanel
koriander	kummin	gurkmeja
peppar (cayenne-, chili-, svart-, vit-, rosé- och grönpeppar)		
senap		



Att minska de allergiska symptomen

Det går att minska allergiska symptom med husknep:

- Städa och byt sängkläder regelbundet.
- Torka damm med en fuktig duk eller microfiberduk.
- En bra luftrenare kan vara till hjälp.
- Dammsug bilen och kontrollera friskluftsfiltret.
- Håll bilfönstren stängda när du kör.
- Hindra pollen från att komma in. Det lönar sig att installera partikelfilter i friskluftsventiler och vädringsfönster.





Att söka sig till läkare

Sök dig till läkare

- om de allergiska symptomen fortsatt länge eller upprepats ofta.
- för att bli säker på om ett barn har allergi.
- på kontrollbesök och för att förnya recept regelbundet.
- om egenvårdsläkemedlen inte hjälpt mot symptomen inom 1–2 veckor.
- vid plötslig och allvarlig allergisk reaktion.

Läkemedel för egenvård

Mot allergiska symptom i näsan och ögonen finns det att få flera receptfria läkemedel för egenvård.

Antihistaminpreparat

Antihistaminer förhindrar verkan av histamin som orsakar allergisymptom och de fungerar mot allergisk snuva, nysningar, klåda och rinnande näsa. Med antihistaminpreparat kan man lindra redan uppkomna allergisymptom. Den bästa verkan får man genom att påbörja användningen av antihistamin redan innan man blir utsatt för allergenet.

Kromoglikatpreparat

Kromoglikatpreparat lindrar och förebygger allergiska symptom i näsa och ögon.

Kortikosteroidpreparat

Kortikosteroidpreparat dämpar inflammationsreaktioner i näsans slemhinnor. Preparaten minskar nästäppa, svullnad, slemavskrivning och nysande.



Egenvårdsläkemedel som fås på apoteket

Tablett/kapsel

Akrivastin Benadryl®	Cetirizin (samt dess derivat) Alzyl® Cetirizin Durascan® Cetirizin Generics® Cetirizin ratiopharm® Cidron® Gardex® Heinix® Siterin® Xyzal® Zyrtec® Histec® Senirex® Cetirizin Hexal® Cetirizin Alternova®
Ebastin Kestine®	
Loratadin (samt dess derivat) Clarityn® Geklimon® Loratadin Alpharma® Loratadin Hexal® Loratadin Generics® Loratadin ratiopharm® Tuulix®	

Ögondroppar

Kromoglikat Glinor® Lecrolyn® Lomudal®	Lodoxamid Alomide®
---	-----------------------

Nässpray

Kromoglikat Glinor® Lomudal Nasal®	Beclometason Beclonasal Aqua® Beconase®
--	---

Egenvårdsläkemedlens verkan

Antihistaminernas verkan börjar i allmänhet på några timmar. Med kortikosteroid-nässpray uppnås bästa verkan vid regelbunden användning inom ett par dagar.

Ifall symptomen inte lättar betydligt inom 1–2 veckor efter att egenvårdsläkemedlet tagits i bruk, lönar det sig att kontakta läkare.

Källa: Allergia- ja Astmaliitto





Tilläggsinformation om allergi:

Allergia- ja Astmaliitto

www.allergia.com

Allergirådgivning 0600 14419
må, ti, on och fre kl. 9–13, to kl. 13–17

Rådgivning om inomhusluft 0600 14429
må och to kl. 9–12
(samtalets pris 0,85 €/min)

Pollenrapport

www.utu.fi/siitepolytiedote

www.apteekit.net

Nätverksservice för apotekets kunder.
Servicen omfattar bl.a. apotekens kontaktuppgifter,
läkemedelspriser och en egenvårdsguide.



SUOMEN APTEEKKARILIITTO
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND