

Pollenallergi innebär att pollen från lövträd (till exempel al eller björk), gräs eller gråbo orsakar ögon- eller nässymtom. I södra och mellersta Finland börjar pollensäsongen i allmänhet i mars-april med att al och hasselbuske blommar. Sedan blommar björk, under högsommaren gräs. Gråbo börjar blomma i juli och blomningen kan fortsätta långt in på hösten.

SYMPTOM

- kliande, röda och rinnande ögon
- täppt eller rinnande näsa och klåda eller nysningar
- förvärrad astma eller astmaliknande symtom



NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

- oklara allergisymtom hos barn under skolåldern
- allergisymtom året runt
- allergisymtom som inte reagerar tillräckligt på egenvård
- ögonen varar sig kraftigt eller synen försämras
- symtom bara på det ena ögat
- smärta i ögat eller ljuskänslighet
- allergisk snuva tillsammans med långvarig hosta
- andningen viner eller det förekommer andnöd
- nästäppa eller återkommande näsblod

LINDRING GENOM ATT UNDVIKA ALLERGENERNA OCH MED LÄKEMEDELSBEHANDLING

Om du är allergisk för pollen, försök att undvika det som orsakar allergisymtom. I praktiken är det inte alltid möjligt. Om allergisymtomen stör ditt dagliga liv kan du lindra dem med egenvårdsläkemedel.

Egenvård av allergiska ögonsymtom

För egenvård av akuta allergiska ögonsymtom rekommenderas i första hand ögondroppar som innehåller antihistamin. För egenvård kan du också använda droppar med natriumkromoglikat, men de kan vara mindre effektiva. Sätt droppar i båda ögonen. Ögondroppar som lindrar lokala allergiska symtom är trygga att använda. Om det inte räcker med enbart droppar kan du dessutom ta antihistamin via munnen.

Se tabell [Ögondroppar och doser som används vid egenvård av allergiska ögonsymtom](#).

Egenvård av allergiska nässymtom

För egenvård av allergiska nässymtom rekommenderas i främsta hand nässprej som innehåller kortikosteroid ("kortison"). Du kan också använda nässprej som innehåller antihistamin eller natriumkromoglikat, eller antihistamin som tas via munnen. Spreja i båda näsborrarna. Du kan dosera läkemedlet enligt dina symtom bara du följer instruktionerna i förpackningen. Använd sprejen regelbundet och tillräckligt länge, eftersom läkemedlet är effektivast först efter en till två veckors användning. Nässprej som innehåller kortikosteroider är effektivast, därefter sprej som innehåller antihistamin eller natriumkromoglikat och antihistamin som tas via munnen. Sprejerna är trygga och man bör använda dem regelbundet under hela allergiperioden. Se tabell [Nässprej och doser som används vid egenvård av allergiska nässymtom](#).

Du kan använda lokalt verkande nässprej och antihistamin som tas via munnen samtidigt (se tabell [Antihistamin som tas via munnen och doser vid egenvård av allergisymtom](#)) men enligt undersökningar är samtidig användning inte till någon större nytta för symtomlindringen.

OBSERVERA

Alla läkemedel kan ha biverkningar och samverka med andra samtidigt använda läkemedel. Risken med ögondroppar och nässprej är mindre än för läkemedel som tas via munnen. Be om tilläggsinformation av en sakkunnig – till exempel apotekspersonalen ger råd och hjälper gärna.

MERA INFORMATION OM ÄMNET

Terveyskirjasto: [Allerginen nuha ja muu yliherkkyyssnuha](#) och [Allerginen nuha lapsella](#) (på finska)

Åbo universitet: Siitepölytiedotus <http://norkko.fi/> (på finska)