

Pollenallergi/høfeber

Til patienter og pårørende

Information om pollenallergi/høfeber

Kort om pollen

Planterne formerer sig ved hjælp af pollen.

Det frigives fra træer og planters blomster, når der er lunt og tørt vejr.

Der er mindst pollen i luften fra sen aften til tidlig morgen samt i regnvejr.

Symptomer på pollenallergi/høfeber

Høfeber viser sig mere som snue, nysen og tilstoppet næse samt røde, kløende og evt. rindende øjne.

Nogle er meget lysfølsomme og har hævede øjne og øjenlåg.

Symptomerne skyldes histamin, der frigives fra celler i kroppen.

Udover symptomer fra øjne og næse er det almindeligt at føle sig meget træet og uoplagt.

Behandling

På apoteket kan man købe antihistamintabletter og mikstur i håndkøb. Denne medicin modvirker histamins virkning og mindsker dermed symptomerne.

Hvis antihistaminbehandling ikke hjælper nok, er det en god idé at kontakte egen læge, da der er forskellige andre behandlingsmuligheder.

Gode råd til pollensæsonen

- Husk din medicin.
- Hold, så vidt muligt, døre, vinduer og friskluftsventiler lukkede.
- Friskluftsventiler påmonteret pollenfilter må stå åbne.
- Luft først ud, når duggen er faldet, da er luften pollenfri.
- Tør ikke tøj/sengetøj udenfor om dagen. Brug tørretumbler eller hæng det op om natten og tag det ind tidligt om morgenen.
- Brug solbriller og evt. kasket.
- Vask/skyl pollen ud af håret, inden du går i seng.
- Hold øje med pollenvarslingen.

Relevante hjemmesider:

astma-allergi.dk