

## Sådan behandler du pollenallergi

Du skal behandles for pollenallergi. Her får du nogle generelle råd til, hvordan du forholder dig til pollen. På bagsiden kan du se de aftaler om medicinsk behandling, du har lavet med hospitalsafdelingen.

### Gode råd i forhold til pollen

For at begrænse påvirkning fra pollen, kan du gøre som følger:

- Luft ud tidlig morgen og sen aften, når duggen er faldet.
- Tør ikke vasketøj udendørs i pollensæsonen.
- Benyt eventuelt solbriller og kasket.
- Følg pollentallet dagligt, så du ved, hvornår du skal være særligt opmærksom. Pollentallet kan følges på en app samt fås som SMS-besked.
- Tag hørebermedicin som anbefalet (se bagsiden).
- Medbring altid din medicin.
- Obs. Unge har ret til ekstra tid til eksamen.

#### Fakta om pollen

Pollen er det plantestøv, som gør, at planterne kan formere sig. Pollen spreder sig med vinden i lunt og tørt vejr.



Der er flest pollen i luften midt på dagen. Antallet af pollen i luften mindskes ved dug og regn.

Oftest er det pollen fra bestemte planter, der giver allergi, nemlig birk, hassel, elm, græs og bynke.

#### Fakta om pollenallergi

Pollenkornene er så små, at de nemt kommer ind i slimhinden i næse, øjne og lunger. Når de gør det, kan opstå der forskellige symptomer:

- **Øjne:** kløe, rødme, hævelse, irritation, vandigt sekret.
- **Næse:** Snue, kløe, nysen flere gange i træk, tæthed med vejrtrækning med åben mund.
- **Svælg/lunger:** Hoste, rømmen påvirket lungefunktion.
- **Alment:** Træthed, hovedpine, irritabilitet.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Du kan desuden finde mere information på hjemmesiden <https://www.astma-allergi.dk>



**Afdeling for Børn og Unge**

Tlf. 97 66 33 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 12.00

## Behandling

### Næsespray

**Binyrebarkhormon:** tages fast i hele sæsonen. Begynd 2 uger før forventet sæsonstart. Virker mod tæthed og løbenæse.

**Antihistamin:** lokal virkning på snue og kløe.

Næsespray: \_\_\_\_\_ Antal gange dagligt: \_\_\_\_\_  
Næsespray: \_\_\_\_\_ Antal gange dagligt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Få tjek på næsespray-teknik. Brug vejledningen fra Børneambulatoriet og læs brugsanvisningen.**

### Tabletter og mikstur

**Antihistamin:** ofte kaldet 'høfeberpiller'. Kan købes i håndkøb og på recept. Virker på løbende og kløende næse samt på symptomer i øjne og svælg.

Tablet: \_\_\_\_\_ Antal gange dagligt: \_\_\_\_\_  
Mikstur: \_\_\_\_\_ Antal gange dagligt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Øjendråber

Virker lokalt. Behandling kan eventuelt gentages flere gange dagligt.

Øjendråber: \_\_\_\_\_ Antal gange dagligt: \_\_\_\_\_  
Øjendråber: \_\_\_\_\_ Antal gange dagligt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_