

Gode råd til at forebygge allergi

Almene råd ved allergisk rhinokonjunktivitis

- Husk at tage din forebyggende medicin (især næsesprayen) hver dag fra sæsonens start eller gerne lidt før!
- Hav altid ekstra antihistamintabletter med dig, hvis du skulle få en uventet allergisk reaktion.
- Ryg ikke! Høfeber øger risikoen for at udvikle astma og det gør rygning også!
- Undgå tobaksrøg, det forværrer allergisymptomerne.
- Undgå unødvendig udsættelse for store mængder pollen. Gå ikke ind i en birkeskov, sæt dig ikke under en birk og skær ikke birkegrene, hvis du har birkepollenallergi.
- Gå ikke ud på en eng eller en græsplæne når græspollensæsonen er værst. Slå ikke græs og riv ikke græs sammen så pollen hvirvles op.
- Luft ud tidligt om morgenen eller sent på aftenen. Her er der mindst pollen i luften. Hold helst vinduerne lukket resten af tiden.
- Brug pollenfilter i bilen og hold vinduerne lukket om dagen.
- Lyt til dagens pollenvarsel i radio, TV, på internettet eller på smartphone (find råd på www.astma-allergi.dk)
- Undgå kraftig fysisk anstrengelse som f.eks. løbning ved høje pollental, da det kan udløse astma, eller sørg først for at du har en velfungerende astmabehandling.
- Hvis du ellers "kun" har høfeber, men pludselig får hoste, åndenød

eller bilyde ved vejrtrækningen, er det tegn på astma. Kontakt din læge for at få afklaret om du har fået astma, så du kan få astmamedicin.

- Undlade at tørre vasketøj - specielt sengetøj - udendørs i denne periode.
- Anvende solbriller, når man færdes udendørs.
- Skyl håret inden sovetid, hvis du har været meget ude.

Udviklingen af helårsallergi tager afsæt i samspillet mellem genetiske faktorer og miljø. Immunapparatets stimulering af eksterne faktorer vil i nogle tilfælde have en positiv indvirkning, i andre tilfælde initiere et uhensigtsmæssigt respons (hygiejneteorien).

Hos familiært disponerede giver det mening at fokusere på indeklimaet:

- God udluftning 2 – 3 gange dagligt i soverum, tilstræb luftfugtighed under 45% i vintermånederne.
- Tobaksfrit miljø og undgå brændeovn samt levende lys.
- Ugentlig rengøring med kemikalier uden parfume, hepafilter på støvsuger.
- Sengetøjevask ved 60 grader mindst hver 14. dag.
- Ingen kæledyr i soverum.
- Overvej grundigt anskaffelsen af kæledyr, hvis du har andre allergier eller er familiært disponeret hertil.