

Allergibehandling av pollen

Pollenbehandling bör inledas fyra veckor innan pollensäsongen startar.

Allergitabletter

Antihistamintabletter är grundbehandling vid pollenallergi t ex Desloratadin med startdos en tablett dagligen. Vid ökad allergiexponering kan två tabletter tas morgon och kväll, max fyra tabletter dagligen. Det gäller preparaten Desloratadin, Loratadin och Cetirizin. Kestine kan tas två gånger per dag. Mixtur antihistamin finns receptfritt för barn över 2 år.

Lokalbehandling näsa

- Antihistaminspray till exempel Livostin. Går att kombinera med lokalt näskortison exempelvis
- Mometason. Tänk på att rikta pipetten snett uppåt/utåt, se instruktion i bipacksedel.

Lokalbehandling ögon

Ögondroppar finns två olika huvudgrupper som går att kombinera. Mastcellsstabiliserande som till exempel Lecrolyn eller Tilavist och antihistamin som Livostin eller Emadine. Dessa finns i receptbelagda kombinationen Opatanol.

Egenvårdsåtgärder

- Tvätta ur håret varje kväll så att pollen inte ligger kvar i håret inför natten
- Ha stängda fönster. Vädra endast kortvarigt
- Torka tvätt inomhus.
- Träna inomhus i möjligaste mån
- Nässköljning kan underlätta efter utevistelse.
- Se över ventilationen i bostaden. Luftrenare?
- Ta gärna hjälp av apotekspersonalen för rådgivning. Bra information finns också att läsa på 1177.se.

Blir allergin väldigt besvärlig trots trippelbehandling (dvs allergitabletter, nässpray och ögondroppar) och egenvårdsåtgärder är du välkommen att kontakta hälsocentralen igen för bedömning.