

Patientinformation för barn och vuxna - Råd vid allergibesvär, allergisk rhinokonjunktivit

Behandling av säsongbunden allergi räknas som egenvård. Det finns många bra billiga receptfria läkemedel, se nedan. Se till att starta behandling i tid för att minska dina besvär.

Tips vid pollenallergi

- Grundregeln är att undvika det specifika allergenet, vilket ibland inte är så lätt. Följ pollenprognoserna för att vara beredd på höga pollenhalter och börja behandla i tid.
- Symtomen kan minska om man sköljer bort pollen från näsa och svalg med koksalt. Olika hjälpmedel finns på apoteket, ex Nasaline-nässköljare (blanda 500 ml ljummet vatten + 0,5 tsk salt). Skölj bort pollen morgon och kväll från nässlemhinnan, då den annars ligger kvar och irriterar hela tiden.
- Skölj bort pollen från håret innan du lägger dig och byt kläder efter du varit utomhus
- Ha fönster stängda då det är mycket pollen i luften. Behöver du vädra gör det tidigt på morgonen, då daggen bundit pollen på marken, för då är pollenhalterna är som lägst.
- Häng inte ut kläder eller sängkläder för vädring under den värsta pollensäsongen
- Ta inte in växter med pollen inomhus
- Undvik kontakt med pälsdjur som varit ute och fått pollen i sin päls
- Undvik att vistas bland tobaksrök, då pollenallergi förvärras av detta.
- Motionera tidigt eller sent då pollenhalterna är lägre eller välj att träna inomhus under den värsta pollenvågen

Behandling

1) Tabletter

- a) Tablett antihistamin tas regelbundet under hela säsongen – Desloratadin 5 mg 1x1, receptfritt (barn från 12 års ålder och vuxna). Går att riskfritt öka upp och ta 1 tbl både morgon och kväll
- b) Tablett antihistamin (barn 6–11 år): 2.5 mg ex caredin/aerius munsönderfallande 1x1
- c) Flytande mixtur 0,5 mg/ml (aerius/desloratadin): 2.5 mg (5 ml) för barn 6–11 år och 1.25 mg (2.5 ml) för barn 1-5 år.

2) Nässpray

- a) Antihistamin nässpray vuxna/barn: Livostin 50 ug/dos 2 puffar i vardera näsborre morgon och kväll. Tillägg om tablett antihistamin ej haft tillräcklig effekt. Fortsätt så länge pollensäsongen är igång.
- b) Kortison nässpray vuxen: mometason 50 ug/dos 2 sprayningar i vardera näsborre morgon och kväll. När värsta symtomen lagt sig sänk till 1 sprayning i vardera näsborre en gång per dag.
- c) Kortisonnässpray barn 3–11 år: mometason 50 ug/dos en spraydos i vardera näsborre morgon och kväll.
- d) Kombinationsspray Dymista (antihistamin/kortison) vuxna och barn >12 år: 1 sprayning i vardera näsborre morgon och kväll. Rekommenderas ej för barn <12 år, då säkerhet för denna patientgrupp ej fastställts.

3) Ögondroppar vuxna och barn från 3 års ålder

- a) Natriumkromoglikat: lomudal/lecolyn 40 mg/ml 1–2 drp i vardera ögat morgon och kväll. Finns som endosförpackningar utan konserveringsmedel för linsbärare
 - b) Antihistamin vuxna och barn från 3 års ålder: Livostin 0,5 mg/ml 1 droppe i vardera ögat morgon och kväll.
- 4) Remiss för allergen immunterapi (AIT) kan bli aktuell om du har kvarstående stora besvär trots att du behandlat med allt ovan under 2 säsonger i rad.