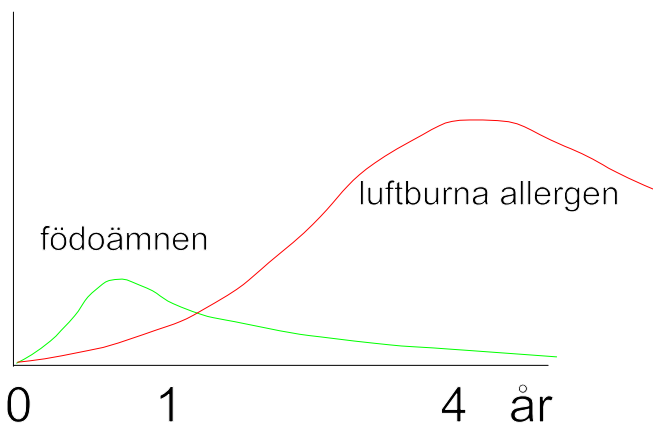


Åldern

Barn föds ytterst sällan med allergi. De utvecklas, oftast under de första levnadsåren och hos många barn minskar deras allergiska besvär, först födoämnesallergierna, sedan allergier mot luftburna allergen;

Atopisk allergi



Ofta börjar allergierna med eksem, astma kommer ofta i 1-3 årsåldern och hösnuva vanligen i skolåldern.

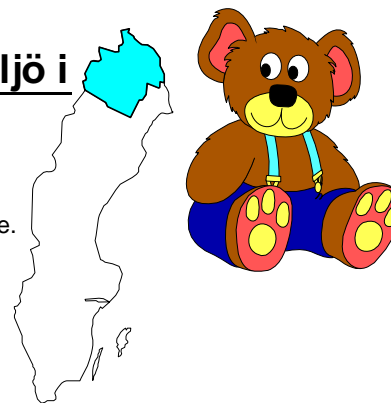
**Undvik rök och retande ämnen!
Behandla aktivt tidigt!**

Vad kan vi göra?

Barn allergi och miljö i

Vi vet inte så mycket om varför så många barn drabbas av allergiska besvär, varför det ökar, och varför fler barn har besvär i norra Sverige.

Men litet vet vi, och tillämpat med en smula sunt förnuft kan vi i dag fördröja insjuknande och lindra förloppet av allergier hos barn.



Det här bladet innehåller kortfattad information anpassad till Norrbottenklimat som har både för- och nackdelar för barn med allergi.

Graviditet

Ät som vanligt!

Diet förebygger inga allergier och kan vara farligt för fostret!

Sluta röka!!

Förutom alla andra skäl minskar Du risken för allergibekymmer hos barnet med ungefär hälften!!

Sök hjälp på MVC, Vårdcentral eller arbetsplats! Det är lättare i en grupp och det finns hjälpmedel för att trappa ner nikotinbehovet!

Mat

Amning har många fördelar men mycket liten allergiförebyggande effekt.

Man kan inte förebygga allergi genom att uppskjuta introduktion av födoämnen såsom ägg, fisk nötter etc som man tidigare trott.

Frisk luft

Rök

Spädbarn borde ha rätt till rökfri luft! Det blir mindre bekymmer med allergier och infektionerna blir lindrigare.

"Torr luft"

All luft är torr i vår vintermånad! Känslan av torr luft i många byggnader kommer sig av retande kemikalier i inomhusmiljön. Det kan bero på kemikalier i byggmaterial eller av verksamhet på t.ex. arbetsplatser. Öka ventilationen för att få bort de retande ämnena!

(Luftfuktare förebygger eller lindrar knappast allergiska besvär. De kan ge upphov till kondens och mögelbildning kring fönster och på ytterväggar i vårt klimat, och de kan vara svåra att rengöra med åtföljande risk att de sprider mögelsporer etc...)

(Luftrenare rekommenderas inte. De kan sprida retande partiklar blåsa omkring befintligt damm och kan bara verka i ett litet utrymme)

Dammsugare (om man har barn med luftvägsallergi)

Centralsugare är bra. Våttorkning är bra. Dammsugare med extrafilter, s.k. HEPA-filter kan vara användbar. Om man har barn med luftvägsallergier bör man undvika vanliga standarddammsugare.

Fuktproblem

Fuktskador, mögelhårdar skall alltid åtgärdas och det är speciellt viktigt om de finns i anslutning till rum där allergiska barn vistas mycket. Om man

1. har synliga fuktskador eller
2. känner en skarp lukt/"torr luft" när man kommer in efter att ha varit borta några dagar.

bör man undersöka med hjälp från t.ex. byggnadsnämnd eller annat oberoende fackfolk.

Husdjur

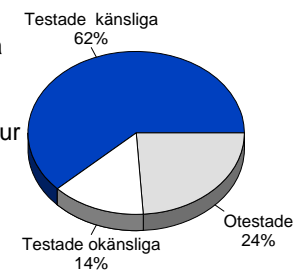
Pälsdjursallergi är väldigt

vanligt i vårt upptagningsområde. Vi vet inget säkert sätt att förebygga pälsdjursallergi.

När barnet har pälsdjursallergi bör man minimera kontakter med pälsdjur för att undvika en förvärrad allergi.

Pälsdjurskänslighet

Astmabarn Gällivare, Kiruna 5-10 år 1990



Testning utförd i varierande ålder med pricktest eller RAST (blodprov)

Kvalster

Kvalster har svårt att överleva i vårt torra vinterklimat i Norrbotten varför olika åtgärder mot dessa som är välmotiverade i mellersta och södra Sverige inte är meningsfulla här.