

JOAN TØNDER GRØNNING

E-bog



# Pollenallergi og høfeber

Sådan får du og din familie færre symptomer

Forlaget **TekstXpressen**





Joan Tønder Grønning

# Pollenallergi og høfeber

*Sådan får du og din familie færre symptomer*

Forlaget **TekstXpressen** 

Joan Tønder Grønning

## **POLLENALLERGI OG HØFEBER**

*Sådan får du og din familie færre symptomer*

1. udgave, 1. oplag 2013 © Forlaget TekstXpressen  
ISBN: 978-87-90614-11-9

Layout og illustrationer: Jesper Seneca og Joan Grønning  
Forsidefoto: Jesper Seneca, [www.jesperseneca.dk](http://www.jesperseneca.dk)  
Jesperseneca.dk: 6, 12-13, 28-31, 33-34, 38-39  
Scanpix: 15-17, 19-23, 25-27, 37 og 40  
Forfatter: 11



["Bogen om allergi" på Facebook](#)

"Pollenallergi og høfeber" er en del af "Bogen om allergi", der er fagligt godkendt og anbefalet af [10 førende danske allergieksperter](#).

En STOR TAK til allergikonsulent Annemarie Yde-Andersen, der både i denne e-bog og i "Bogen om allergi" utrætteligt og tålmodigt har læst og kommenteret alle sider.

### **VIGTIGT!**

Indholdet af denne e-bog kan ikke erstatte professionel lægelig rådgivning eller bruges til at stille en diagnose eller fastlægge en behandling. Gå altid til en læge, hvis du eller dit barn har symptomer, og før I begynder en behandling – også med håndkøbsmedicin. Forlaget fraskriver sig desuden ethvert ansvar i forbindelse med brug og misbrug af bogen og tager forbehold for trykfejl mv.

*Fotografisk, mekanisk eller anden form for mangfoldiggørelse eller gengivelse af denne e-bog eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret kun tilladt efter skriftlig aftale med forlaget. Det er tilladt at bringe korte uddrag i forbindelse med en anmeldelse.*

Forlaget **TekstXpressen**   
Kroggårdvej 29  
5270 Odense N  
[www.forlaget-tekstxpressen.dk](http://www.forlaget-tekstxpressen.dk)

# INDHOLD

Indledning.....	6
Guide til din allergi .....	8
Fakta .....	10
Hvad giver allergi .....	11
Allergitest .....	12

## **POLLEN**

Pollen .....	16
PollenDanmark .....	18
Forebyg de værste pollensymptomer.....	19
Hassel.....	20
El.....	20
Elm .....	21
Birk .....	21
Græs .....	22
Bynke .....	22
Bynkeambrosie.....	23
Gode råd i pollensæsonen.....	23
Pollenforskelle i Danmark .....	24
Pollenfingeraftryk løser kriminalgåder .....	26
Linser i pollensæsonen.....	27
Kort&Godt – om pollenallergi.....	27
Krydsreaktioner .....	28

## **HØFEBER**

Høfeber .....	34
Hvor svær er min høfeber?.....	36
Høfebermedicin .....	37
Øjendråber .....	38
Næsespray .....	38
Tabletter – antihistaminer.....	39
Tabletter/injektion – steroider .....	39
Allergivaccination/immunterapi.....	39
Høfeber eller forkølelse?.....	40
Kort&Godt – om høfeber.....	40



# INDLEDNING

Denne e-bog går i dybden med pollenallergi og høfeber. Følger du bogens råd, er du og din familie godt på vej til færre allergi-symptomer, og I mindsker samtidig jeres risiko for at få astma.

Er du eller din familie blandt de over 1 million danskere, der nyser og hoster, og hvis øjne og næse klør i pollensæsonen, så er denne e-bog skrevet til jer. Her i bogen kan du i et lettilgængeligt sprog læse om, hvad du og din familie kan gøre i hverdagen, for at pollen giver færrest mulige høfebersymptomer. Her finder du nemlig den vigtigste viden og de bedste råd om, hvordan du bedst begrænser kontakten med pollen, og hvordan høfebermedicin skal tages korrekt, så den virker optimalt.

## **Forebyg – men gør det rigtigt**

Det er umuligt 100% at undgå kontakt med pollen i pollensæsonen, men du kan gøre rigtig meget for at begrænse mængden af pollen indenfor – og udendørs er der også mange tips til, hvordan du kan beskytte dig bedst muligt i pollensæsonen. Fx ved at beskytte

dine slimhinder og tage din medicin på den rigtige måde, på det bedste tidspunkt og i de mest optimale doser – hverken mere eller mindre.

### **Høfeber kan give astma – og omvendt**

Allergi er et kompliceret område, og mange typer allergi og allergisymptomer 'hænger sammen'. Fx kan underbehandlet høfeber udvikle sig til astma – og omvendt.

Risikoen for at udvikle astma af sin pollenallergi er størst, hvis man i forvejen har følsomme lunger, eller hvis man ikke behandler sin høfeber optimalt. Mange ønsker at tage 'mindst mulig' medicin, og det er fornuftigt i mange tilfælde – men ikke når vi taler pollenallergi. Her er mantraerne 'undgå så vidt muligt pollenkontakt' og 'optimal behandling af symptomer'.

Du kan samlet læse om alle typer allergi i "Bogen om allergi".

### **Mere allergi**

DEL dine erfaringer og råd om allergi på [www.allergitips.dk](http://www.allergitips.dk)

BESØG "Bogen om allergi" på [FACEBOOK](#)

[TILMELD DIG MIT NYHEDSBREV](#) og få allerginyheder, tips og trics i din indbakke

*Rigtig god fornøjelse!*

*Joan Grønning, forfatter  
Odense, april 2013*

# GUIDE TIL DIN ALLERGI

Har du eller din familie allergisymptomer kan illustrationen til højre give et bud på, hvilken allergi I har.

## SÅDAN GØR DU:

- 1** Start fra personen i midten.
- 2** Følg pilene, alt efter
  - hvor i kroppen symptomerne er?
  - hvilke symptomer det drejer sig om?
- 3** Pilene ender i en kasse, hvor du kan se
  - hvilken allergi du evt. har, og på hvilken side i "Bogen om allergi" du kan læse mere.
  - mulige årsager/allergener, og sidetallet i "Bogen om allergi", hvor du kan læse mere.

### Eksempel 1:

Hvis du eller dit barn har udslet i huden, så følg den lilla pil nedad og vælg retning, alt efter hvilke symptomer, du eller dit barn har. Så ser det, at årsagen kan være enten 'nældefeber', 'børneeksem/atopisk eksem' eller 'kontakteksem'.

### Eksempel 2:

Hvis du eller dit barn har symptomer i øjne og næse, så følg pilen lodret op::

- I har formentlig 'høfeber', men årsagerne kan være mange: Fx pollen, husstøvmider, dyr eller skimmelsvampe.

Tyder alt på 'høfeber pga. pollen', kan du læse alt om emnet i denne e-bog. Peger pilen på en anden type allergi, så kan du læse mere i "Bogen om allergi".



*Tegningen på næste side er kun vejledende og kan ALDRIG erstatte et besøg hos lægen, der via din sygehistorie og allergitest i de fleste tilfælde kan fortælle, om du har allergi eller ej.*



