

Verdt å vite om allergi,
diagnostikk og behandling



Allergikontroll

pollen | husstøvmidd | pelsdyr | insektsgift



Innhold

Hva er allergi?	4
Pollenallergi	6
Pollensorter	8
Kryssreaksjoner	10
Pollenvarsling	10
Allergi mot husstøvmidd	12
Allergi mot insektsgift	14
Allergi mot pelsdyr	16
Å få diagnose	18
Behandling av allergi	20

Hva er **allergi?**¹

Allergi er en av våre aller vanligste folkesykdommer. Omtrent en fjerdedel av befolkningen har en eller annen form for allergi. Når man er allergisk, overreagerer immunforsvaret på stoffer som normalt sett er ufarlige. Disse stoffene kalles allergener og finnes for eksempel i trepollen, gresspollen, husstøvmidd, hos pelsdyr, gift fra bier og veps samt i enkelte matvarer.

Når man som allergiker utsettes for allergener, reagerer immunforsvaret ved å danne antistoffer. Antistoffene reagerer på allergenet og forårsaker allergiske symptomer som rennende nese, nysing, kløe i øynene og i alvorlige tilfeller også pustebesvær i form av astma. For å finne ut om man er allergisk, gjennomføres en prikktest eller blodprøve. Kan man koble et positivt testresultat med symptomene, er man allergisk.

Med utgangspunkt i hvor plagsomme symptomene er, vurderer man deretter hvilken behandling som kan være aktuell. Målet med behandlingen bør være at man skal kunne leve livet uten å være plaget av allergien. Man skal kunne sove godt, prestere på skolen eller på jobben og delta i ulike aktiviteter. Du kan lese om ulike behandlingsalternativer lengre fremme i denne brosjyren.



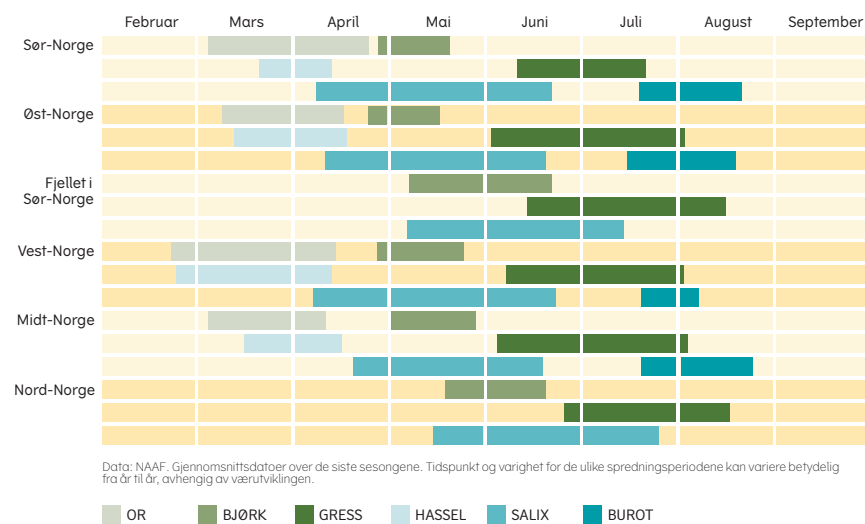
Pollenallergi²

Omtrent en fjerdedel av befolkningen har en eller annen form for allergi – pollenallergi er vanligst. Som oftest viser allergien seg som høysnue med kløe i øyne eller nese, nysing og tett eller rennende nese. Mange pollenallergikere føler seg også ekstremt trøtte i pollensesongen. Dette kan oppleves som sosialt hemmende og medføre problemer med å prestere maksimalt på arbeidsplassen eller skolen. Studier har vist at barn med pollenallergi oppnår dårligere resultat i pollensesongen enn i resten av skoleåret.

Når det er store mengder pollen i luften, kan noen allergikere også få pustebesvær. Enkelte kan få utslett (elveblest) etter tett kontakt med pollen, for eksempel hvis man har ligget på en gressplen.

Pollensesonger³

Sesong for trepollen er tidlig vår og forsommer. Det er først og fremst været som påvirker hvor kraftig pollensesongen blir og når den starter. Gresspollensesongen strekker seg over hele sommeren, mens burot-pollen finnes i luften om sensommeren og høsten.



Pollensorter^{4,5,6,7,8}

Tre, gress og urter produserer i perioder store mengder pollen som spres med vinden. Alle blir eksponert for disse pollensortene, og en del personer utvikler allergi. Pollen fra tre, gress og urter er forskjellige, og man kan derfor utvikle forskjellige typer pollenallergi. En del blir kanskje bare allergiske mot løvtrær, mens andre utvikler allergi mot både tre, gress og urter. En person som har allergi mot løvtrær, får symptomer om våren, mens de som har utviklet allergi mot tre, gress og urter, som regel burot, kan ha symptomer fra tidlig vår til langt utpå høsten.



Trepollen

Bjørk er et av våre vanligste løvtrær og finnes i store deler av landet. Det gjør at bjørkepollenallergi er vanlig i Norge. Bjørkepollen spres fra de lange raklene som modner om våren, og hver rakle inneholder et par-tre millioner pollenkorner. Bjørkepollensesongen blir ofte karakterisert som intens. Mange med bjørkeallergi får også plager av pollen fra andre løvtrær, som for eksempel or og hassel, siden pollen fra disse ligner på bjørkepollen. Or og hassel blomstrer tidligere enn bjørk, og derfor kan personer sør i landet få allergiplager allerede tidlig på våren. Det er generelt mest trepollen i de sørlige delene av landet, men de lokale variasjonene kan være store.



Gresspollen

De fleste gressarter blomstrer i høysesongen midt på sommeren. Kraftigst er spredningen på varme, tørre dager med svak vind. Hvis du reagerer på én type gresspollen, er du sannsynligvis følsom overfor flere. I verste fall kan du ha allergisymptomer fra april til oktober. Men de fleste har størst plager midt på sommeren når spredningen av gresspollen er på sitt kraftigste. Timotei er den vanligste typen gress, men gressfamilien omfatter også kornarter og bambus. Det gjør at du risikerer å bli utsatt for gresspollen i de fleste utemiljøer.



Burotpollen

Allergi mot burotpollen er relativt vanlig i Norge. Burot blomstrer noe senere enn gress, og allergiplagene pleier å dukke opp mellom juli og september. Burot er vanligst på Østlandet, men finnes over store deler av landet. Den er vanlig i åpne områder og finnes ofte ved veikanter, på gårder og på udyrket mark. Krydderurter som abrodd, malurt og estragon tilhører samme plantefamilie. Hvis du har burotallergi, kan du derfor få allergisymptomer hvis du spiser mat som er smaksatt med disse krydderne.

Kryssreaksjoner⁹

Allergener i frukt, grønnsaker og plantesaft har noen ganger en lignende oppbygning som allergenene i pollen. Det gjør at det kan klø i munn og svelg når man spiser bestemte ting, dette kalles kryssreaksjon. Et vanlig eksempel på dette er løvtredallergikere som klør i munnen når de spiser eple. Ofte kan en allergisk person spise disse tingene hvis de kokes først, men nøtter og selleri kan gi problemer selv om de varmes opp. Frukt tåles av og til bedre hvis man skreller dem.

Symptomrelaterte allergener	Vanlige kryssreagerende allergener
Bjork	Eple, hasselnøtter, gulrot, poteter, selleri, kirsebær, pærer m.m.
Burot	Selleri, gulrot, fennikel, persille, koriander, sennep
Gress	Tomat, hvitemel og peanøtter – disse gir imidlertid sjelden problemer

Pollenvarsel³

Som en service til pollenallergikerne måles konsentrasjonen av de ulike pollensortene hver dag gjennom hele pollensesongen fra ulike målestasjoner i landet. På pollenkontroll.no kan du se pollenvarselet for ditt område. Det kan du også se på NAAF's hjemmeside naaf.no/pollenvarsel.



Allergi mot **husstøvmidd**¹⁰

Husstøvmidd er svært små edderkoppdyr, litt over 1/3 millimeter, som knapt er synlige for det blotte øye. Husstøvmidd finnes i mange boliger og er vanligst der man har et klima med høy luftfuktighet. De trives i varme og fuktige omgivelser, derfor liker de seg spesielt godt på soverom der de lever av hudavfall (flass) som løsner fra huden. Husstøvmidd lever også i tepper, stoppede møbler og andre tekstiler. Allergi mot husstøvmidd viser seg som astma, allergisk snue, øyebetennelse eller eksem. Symptomene forekommer hele året, men er spesielt plagsomme i de fuktige høstmånedene. De fleste som blir allergiske mot husstøvmidd, får de første plagene i løpet av barne- eller ungdomsårene.

Det er flere ting du kan gjøre for å redusere mengden husstøvmidd hjemme. Det er viktig å prøve å holde en lav luftfuktighet, helst under 45 %. Som regel holder det med en velfungerende ventilasjon for å holde luftfuktigheten på rett nivå. Hold ventiler åpne og rengjør dem regelmessig. Prøv å reparere eventuelle fuktskader og unngå bruk av luftfuktere. Man kan også prøve spesielle midtrekk til sengetøyet. Dersom problemene vedvarer, kan det være nødvendig å behandle med legemidler. Det finnes ulike alternativer avhengig av hvor plagsomme symptomene dine er. Lenger ut i brosjyren finner du informasjon om forskjellige behandlingsmuligheter.



Allergi mot **insektsgift**¹¹

De fleste mennesker reagerer på giften fra et bie- eller vepsestikk. Reaksjonen består oftest av en rød, øm hevelse som kan vare i noen dager. Det er ubehagelig, men ikke farlig, forutsatt at hevelsen ikke sitter i luftrøret. En mild allergi viser seg som kløe eller elveblest, mens mer alvorlige tilfeller kan medføre sykdomsfølelse, pustebesvær, oppkast, blodtrykksfall, besvimelsesfølelse eller krampe. Dette kalles systemreaksjon siden hele kroppen kan bli påvirket. Dersom du får et insektstikk i munnen, svelget eller øynene, skal du oppsøke lege. Det gjelder også dersom du blir kvalm eller får problemer med å puste etter å ha blitt stukket av et insekt. Disse reaksjonene kan i visse tilfeller være livstruende og kreve umiddelbar behandling med adrenalin. Har du fått en systemreaksjon, må du utredes hos allergispesialist for eventuell behandling med allergivaksinasjon og resept på adrenalinpenn.



Allergi mot **pelsdyr**¹²

De som fleste som utvikler pelsdyrallergi, får det som barn eller tenåring, men også voksne kan plutselig reagere på dyret sitt. I Norden er det relativt vanlig med allergi mot våre vanligste husdyr, som katt, hund, hest og marsvin. Katteallergi er den vanligste allergien siden det er det vanligste husdyret. Katteallergenene er luftbårne, de flytter seg lett i innendørsmiljøer og kan transporteres via klær til miljøer der det aldri har vært katt, for eksempel hjem uten husdyr, arbeidsplasser og skoler. Det innebærer at svært følsomme personer kan få allergi-symptomer selv om de aldri kommer i direkte kontakt med pelsdyr.

Det er ikke pelsen i seg selv som fremkaller allergiplager, men allergifremkallende stoffer som kommer fra dyrets urin, spytt, eller talgkjertler. Disse stoffene kalles for allergener og setter seg på dyrets hud og pels, for eksempel når en katt slikker seg. Allergener kan finnes i et hjem flere år etter at man har kvittet seg med dyret (først og fremst katteallergener). Grundig rengjøring reduserer mengden allergener, men det kan være svært vanskelig å bli helt kvitt dem. Pelsdyrallergi kan gi plager fra øyne, nese, lunger eller hud. Innledningsvis handler det som regel om nyseanfallet samt kløende og rennende øyne og nese. Dersom sykdommen utvikler seg videre, kan det oppstå pustebesvær i form av astma. Allergien kan også vise seg som kløende utslett, spesielt hvis man har hatt fysisk kontakt med dyret.

Dessverre finnes det ingen allergisikre pelsdyr. Hvis du er pelsdyrallergiker, må du unngå kontakt med de dyrene du er allergisk mot. Skal du besøke noen som har pelsdyr, kan du ta symptomlindrende legemidler som forebygging. Har du alvorlig allergi, kan det være nødvendig at andre familiemedlemmer som er i kontakt med dyr, skifter klær før de kommer hjem.



Diagnostikk¹³

Det er viktig for legen å finne ut hva du er allergisk mot, slik at du får riktig behandling. Sammen med sykehistorien vil en allergitest vise hva du er allergisk mot. Er testen negativ, kan man som regel utelukke allergi. Noen ganger kan man imidlertid være overfølsom og oppleve plager selv om det ikke vises i tester. Når legen får svar på testen, kan du få behandling og råd om hva du skal gjøre for å ha det så bra som mulig.

Allergitest med blodprøve¹³

Legen kan velge å ta en blodprøve for å avgjøre om du har allergi eller for å bekrefte et resultat fra en prikktest. Blodprøven sendes til et laboratorium, og resultatet sendes til legen din resultatet ditt sendes til legen eller kommer på din side på helsenorge.no. Akkurat som ved en prikktest er hensikten med testen å finne ut hvilket allergen du er allergisk mot. Hvis du er allergisk, har kroppen din produsert antistoffer (IgE) mot et spesifikt antigen. Det er mengden antistoffer som måles i blodprøven.

Slik foregår en prikktest¹³

Før en prikktest skal du unngå visse medisiner siden de i noen tilfeller kan påvirke testresultatet. I første omgang handler det om antihistaminer, men legen vil informere deg på forhånd om hvilke av legemidlene dine du skal unngå.



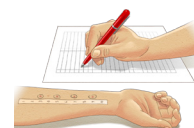
- 1 Noen dråper som inneholder vanlige allergener, for eksempel fra pollen, plasseres på en lang rekke på innsiden av underarmen.



- 2 Med en lansett prikker man så gjennom alle dråpene på huden. En ny lansett brukes for hver dråpe. Overflødig væske tørkes deretter bort.



- 3 Etter 15 minutter er resultatet av testen klart og kan avleses. Mens du venter kan det begynne å klø på armen. Unngå å klø deg, slik at ikke testresultatet blir påvirket.



- 4 Helsepersonell leser av resultatet. Hvis du er allergisk, oppstår det en liten rød hevelse, omtrent som et myggstikk, der dråpen av det stoffet du er allergisk mot har vært. Der som prikktesten er positiv, vil legen diskutere mulige behandlingsalternativer med deg.

Behandling av allergi¹⁴

Unngå det du er allergisk mot

Ved å unngå de stoffene du ikke tåler, reduserer du risikoen for å få allergisymptomer. Det kan likevel være vanskelig eller nesten umulig å unngå luftbårne allergener. Når det er sesong, er det pollen overalt rundt oss. Selv om det er mest pollen ute, følger det ofte med inn via klær og hår eller når man lufter. Det er mye enklere å unngå allergener fra for eksempel matvarer eller husdyr.

Symptomlindrende behandlinger

For å lindre allergiplager kan man bruke allergimedisin som antihistamintabletter, nesespray og øyedråper. Antihistamin lindrer symptomer som tett nese, rennende nese, nysing og kløe i nese og øyne. Ved en allergisk reaksjon blokkerer antihistamin frigivelse av histamin, og på den måten reduseres de allergiske symptomene.

Nesespray med kortison (nasale steroider) brukes ofte ved tett eller rennende nese, men kan også redusere nysing. Det er viktig å ta kortison regelmessig for å få best effekt. Det anbefales ofte å starte behandling med symptomlindrende legemiddel, primært nesespray med kortison, allerede før allergisesongen er i gang.

Allergivaksinasjon

Hvis du fremdeles har symptomer til tross for bruk av symptomlindrende legemidler, kan allergivaksinasjon være et alternativ. Til forskjell fra symptomlindrende legemidler behandler man da årsaken til allergien og ikke bare symptomene.

Kontakt legen din for mer informasjon.



**HUSK AT
POLLEN SETTER
SEG BÅDE I KLÆR...**

**...OG I
HÅRET**

Referanser:

1. <https://www.naaf.no/allergi/fakta-om-allergi> (hentet 10.10.2025)
2. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/fakta-om-pollenallergi> (hentet 10.10.2025)
3. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/pollenkalender> (hentet 10.10.2025)
4. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/allergi-mot-bjork> (hentet 10.10.2025)
5. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/allergi-mot-gresspollen> (hentet 10.10.2025)
6. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/allergi-mot-burot> (hentet 10.10.2025)
7. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/allergi-mot-ore-pollen> (hentet 10.10.2025)
8. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/allergi-mot-hasselpollen> (hentet 10.10.2025)
9. <https://www.naaf.no/allergi/mataallergi/kryssallergi> (hentet 10.10.2025)
10. <https://www.naaf.no/allergi/middallergi> (hentet 10.10.2025)
11. <https://www.naaf.no/allergi/allergi-mot-veps-og-bier> (hentet 10.10.2025)
12. <https://www.naaf.no/allergi/dyreallergi> (hentet 10.10.2025)
13. <https://www.lhl.no/allergi/allergitest-og-diagnose/> (hentet 10.10.2025)
14. <https://www.naaf.no/allergi/pollenallergi/behandling-av-pollenallergi> (hentet 10.10.2025)

Les mer
om allergi:

www.pollenkontroll.no

www.middkontroll.no

www.vepsekontroll.no



ALK, LENSMAANSLIA 4, 1386 ASKER,
TEL 99 44 60 40, INFONO@ALK.NET, WWW.ALK.NO