

apotek

Høfeber



HØFEBER

Høfeber er en form for allergi, der opstår, hvis du er blevet overfølsom over for for eksempel pelsdyr, træpollen, græspollen, skimmelsvampesporer eller husstøvmider.

Op mod en million personer i Danmark har høfeber, men mange er ikke klar over det. Hvis dine søskende eller forældre har eller har haft en allergisk sygdom, har du større risiko for selv at få det.

Høfeber kan opstå hele livet. Nogle vokser frø det, mens andre er plaget af det resten af livet.

Der er to vigtige årsager til, at du skal sørge for, at din høfeber er vel-

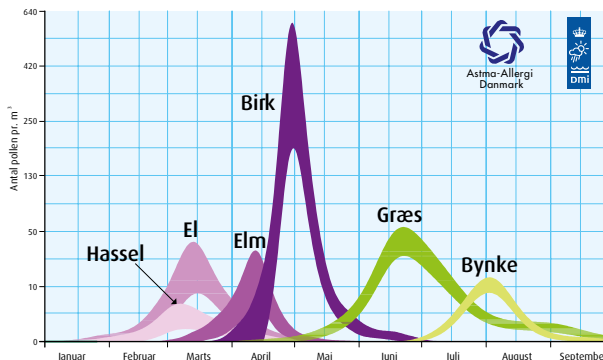
behandlet. Høfebersymptomer kan påvirke din livskvalitet markant – du kan have svært ved at sove, arbejde og i det hele taget koncentrere dig, – og høfeber kan øge risikoen for, at du udvikler astma.

Cirka en fjerdedel af dem, der har høfeber, har eller vil udvikle astma på et senere tidspunkt i livet.

Hvis du ikke fået stillet den korrekte diagnose, er der desuden risiko for, at du fejlbehandler dig selv. For eksempel kan brug af næsespray mod forkølelse have alvorlige negative konsekvenser, hvis du bruger det for længe mod høfeber.

Pollenkalender

De vigtigste allergifremkaldende pollen i Danmark



SYMPTOMER

Høfeber viser sig ofte ved symptomer fra øjne og næse. Øjnene kan klø, hæve, løbe i vand og blive røde. Næsen kan blive stoppet, løbe med vandigt sekret og klø generende, og du kan nyse hyppigt. Derudover kan du for eksempel få hovedpine og være træt eller meget utilpås.

Hvis du har disse gener på bestemte tidspunkter af året, er årsagen typisk allergi over for pollen eller udendørs skimmelsvampesporer. Pollenallergi kan desuden vise sig ved, at du ikke kan tåle bestemte fødevarer og for eksempel oplever kløe i munden. Hvis du har symptomer hele året, kan du være allergisk over for husstøvmider eller pelsdyr.

Du har sikkert allergi, hvis du har høfebersymptomer, og de forsvinder, når du bruger medicin mod høfeber. Men det er vigtigt at vide, præcis hvad du er allergisk over for, så du kan undgå eller mindske kontakt til det, du ikke tåler.

Nogle mennesker med pollenallergi får også høfebersymptomer, når de spiser bestemte fødevarer. Det kaldes krydsreaktion og skyldes, at stoffer i fødevarerne ligner dem, som findes i pollen. Symptomerne er oftest kløe i munden og lettere hævelse på læberne, i mund, i gane eller i svælg.

HØFEBER ELLER FORKØLELSE?

Det kan være svært at skelne mellem høfeber og forkølelse. Få mistanke om høfeber, hvis dine symptomer varer mere end to uger eller kommer på bestemte tidspunkter af året. Der er desuden en række karakteristiske forskelle:

Høfeber:

- o Tyndt og vandigt sekret fra næsen.

- o Ofte voldsom kløe i næsen.
- o Kræftige nyseanfald.
- o Eventuelt udtalt kløe i øjnene.

Forkølelse:

- o Gulligt sekret fra næsen.
- o Sjældent kløe i næsen.
- o Kun nys en gang imellem.
- o Ingen kløe i øjnene.

SÆSON FOR HØFEBER

Flere forskellige pollen kan give allergi. Pollenkalenderen, som du finder på side to i denne brochure, viser, hvornår forskellige pollen findes i luften. Først på året er der pollen fra hassel og el. Om foråret er der pollen fra elm og birk, og her kan især birk give kraftige høfeber-symptomer. Om sommeren er det tid for græs og bynke.

Du kan godt have allergi over for flere slags pollen og derfor have symptomer i en længere periode.

Det kan variere meget fra år til år, hvornår pollensæsonen starter, og mængden af pollen varierer også fra dag til dag og fra år til år. Du kan følge med i pollentallets udvikling på internettet og via mobilen.

I pollensæsonen udsendes Dagens Pollental, som fortæller om luftens indhold af allergene pollen. Når sæsonen for birkepollen starter, udsendes også Dagens Pollenvarsling, som forudsiger, hvor mange pollen der forventes det kommende døgn.

Sammen med Dagens Pollental udsendes også Dagens Svampesporeniveau for sporer fra skimmelsvampeslægterne *Alternaria* og *Cladosporium*. De er typiske sæsonsvampe med højsæson i sensommeren. Resten af året er der få svampesporer i luften, og i frostvejr er der ingen.

Se og tilmeld dig de forskellige varslinger på blandt andet www.astma-allergi.dk.

GODT AT HUSKE ...



Har du svært ved at huske din medicin, kan du tilmelde dig gratis huske-sms på apoteket.dk.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

MEDICIN MOD HØFEBER

Der findes forskellige typer medicin mod høfeber. Hvilken behandling, der hjælper dig bedst afhænger af dine symptomer.

Tabletter og kapsler med antihistamin virker på løbende og kløende næse og har samtidig effekt på symptomer i øjnene og kløe i svælget.

Næsespray findes med antihistamin og binyrebarkhormon. Begge midler virker på løbende næse, men det er kun spray med binyrebarkhormon, der også virker på tilstoppet næse. Binyrebarkhormonet virker dog først efter nogle dage og skal derfor tages forebyggende.

Endelig findes **øjendråber med antihistamin**, som virker på

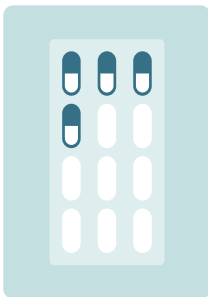
symptomer i øjnene.

Hvis du har høfeber og samtidig astma, der behandles med leukotrienantagonister, kan du opleve lindring af dine symptomer på høfeber.

Medicin til høfeber fås både i håndkøb og på recept med tilskud. Det er din læge, der afgør, om du er berettiget til at få din medicin på recept.

Uanset hvilken medicin du bruger, kan det have bivirkninger. Du kan få oplysninger om de mulige bivirkninger ved din medicin på apoteket eller hos lægen. Spørg også lægen, hvis du er gravid eller ammende, eller hvis dit barn har høfebersymptomer.

... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



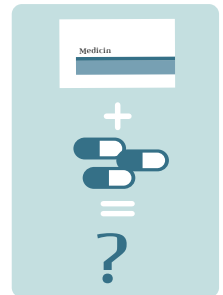
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlæggssedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

UNDGÅ ELLER MINDSK KONTAKTEN MED DE POLLEN, DU IKKE TÅLER

Udendørs:

- o Brug solbriller eller cykelbriller, så du undgår pollen i øjnene.
- o Lad andre slå plænen, hvis du er allergisk over for græspollen.
- o Undgå skove, hvis du har allergi over for skimmelsvampesporer.
- o Lad andre vende kompostbunken, hvis du har allergi over for skimmelsvampesporer.

Indendørs:

- o Luft ud morgen eller aften, hvor der er færrest pollen i luften.
- o Lad være med at hænge vasketøj til tørre udendørs i pollensæsonen.
- o Skyl øjne og næse med isotonisk saltvand, hvis du har været udsat for pollen.
- o Vask eller skyl håret fri for pollen, inden du går i seng.

I bilen:

- o Hold døre, vinduer og soltag lukket.
- o Indstil ventilationen på recirkulation.
- o Installer eventuelt et pollenfilter i ventilationsanlægget.

På ferien:

- o Vær opmærksom på, at pollensæsonen begynder tidligere i Sydeuropa og senere i de nordiske lande.

Generelt:

- o Dine høfebersymptomer kan blive værre, hvis du udsættes for tobaksrøg, os fra stearinlys, åben ild, forurening og parfume.

FÅ POLLENTALLET PÅ MOBILEN

Du kan få Dagens Pollental direkte på din mobil. Det er en gratis service fra Astma-Allergi Danmark. Søg på pollen i App-Store, scan QR-koden på bagsiden, eller gå ind på astma-allergi.dk.

RING OG FÅ FLERE RÅD

Astma-Allergi Danmark har en telefonrådgivning, der er bemandet med fagfolk. Her kan du få flere råd om astma og allergi. Det er gratis, alle kan ringe, og telefonen har åbent alle hverdage 9-12 samt onsdag 16-18.
Tlf. 43 43 42 99.

PAS PÅ NÆSESPRAY MOD FORKØLELSE

Næsespray mod forkølelse egner sig ikke til brug mod høfeber. Næsesprøgen kan i sig selv give høfeberlignende symptomer, hvis du anvender den over længere tid.

En undtagelse er, hvis du er fuldstændigt stoppet i næsen og skal starte behandling med en næsespray med binyrebarkhormon. Her kan du de første dage bruge forkølelsesnæsespray, nogle minutter før du bruger binyrebarkhormonspray. Derved vil binyrebarkhormonet nå bedre frem til næsens slimhinder.

apotek



VARENØ.: 803375 08/12

PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer me-

dicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin – uanset om du går ned på det fysiske apotek, eller du e-handler over nettet. Apotekets e-handel foregår i apoteket.dk's webshop.

Læs mere på apoteket.dk, eller spørg på apoteket.



www.apoteket.dk