



2016-03-30 11:52 CEST

Fem smarta tips inför pollensäsongen

Våren är äntligen här, efterlängtd av de flesta. Sol och värme – men också pollen. För många kan våren vara den värsta tiden på hela året. En jobbig tid med rinnande näsa och kliande ögon. Här delar vi med oss av våra bästa tips inför pollensäsongen, vad kan du göra själv för att underlätta?

I Sverige är ungefär 20 procent av befolkningen pollenallergiska. De vanligaste allergiframkallande pollensorterna i Sverige är björk, al och hassel, gräs samt gråbo. Den som är pollenallergisk kan få symptom i form av att näsan rinner, ögonen kliar och svider, hosta, trötthet och huvudvärk.

Är jag förkyld eller allergisk? Svaret är att en vanlig förkylning ofta ger ont i

halsen, feber och en tjockare snuva. Vid pollenallergi får man ofta genomskinlig snuva, hosta och röda kliande och rinnande ögon.

Pollenallergi kan behandlas med receptfria läkemedel från apoteket. Det är viktigt att sätta in behandlingen tidigt på säsongen – så fort man känner av sin allergi. Har man svårare besvär ska man kontakta läkare, för att göra en allergiutredning och för att få råd om effektiv medicinering. När varken receptfria eller receptbelagda mediciner hjälper kan allergivaccination vara ett alternativ.

Fem tips för att klara pollensäsongen:

- Ta del av [pollenprognoserna](#) för att planera medicinering och utomhusaktiviteter.
- Undvik att vädra mitt på dagen, vädra på morgonen eller efter en regnskur.
- Undvik att torka tvätten utomhus, pollen fastnar lätt i textilier.
- Vill du träna utomhus, träna tidigt på morgonen när daggen binder pollen.
- Tvätta håret innan du går lägger dig, mycket pollen fastnar i håret.

Mer information om pollenallergi hittar du på [Astma- och Allergiförbundets webbsida](#).

För mer information kontakta gärna:

Maritha Sedvallson, förbundsordförande, tel 070- 661 54 75
maritha.sedvallson@astmaoallergiforbundet.se

Eva-Maria Dufva, pressansvarig, tel 070 - 588 72 88
eva-maria.dufva@astmaoallergiforbundet.se

[Astma- och Allergiförbundet](#) vill öka kunskapen hos andra om hur det är att ha ett osynligt handikapp som astma, allergi och annan överkänslighet. Vi vill därigenom bidra till att attityderna förändras hos omgivningen. Planerare, beslutsfattare och producenter måste ta ett större ansvar för den ökande utvecklingen av allergier. Vi har föreningar runt om i hela landet.

Kontaktpersoner



Elin Sundin

Presskontakt

Pressekreterare

elin.sundin@astmaoallergiforbundet.se

0704741180



Helena Färnsten

Presskontakt

Kommunikations- och marknadschef

Opinionsbildning

helena.farnsten@astmaoallergiforbundet.se

070-345 56 51