

Upprättare: Karin B Östling

Pollenallergi - Lathund - Hälso- och sjukvård Region Gävleborg

Egenvård rekommenderas i första hand. Receptförskrivning endast vid långvariga/kraftiga besvär.

Gravida, ammande: se janusinfo.se. Barn; se FASS före rådgivning och receptförskrivning. För gravida är *loratadin* samt *desloratadin* troligen säkrare än *cetirizin*, enligt janusinfo.se.

Pollenrapporter <http://pollenrapporten.se> (Naturhistoriska riksmuseets pollenrapport, Gävle).

Om man klarar att vara ute 3 timmar vid låga pollenhalter motsvarar det 20 min vid medelhöga och ca 2 minuter vid höga halter (gäller hassel, al, björk och övriga trädpollen). Vid motion utomhus får man i sig mycket mer pga ökad andningsfrekvens.

Ögonbesvär – ögondroppar

Lecrolyn ¹ Lomudal ¹	40 mg/ml	1x2	natriumkromoglikat
Livostin	0.5 mg/ml	1x2 kan ökas till 4 ggr dagligen	antihistamin

¹Endosbehållare samt Lecrolyn sine är utan konserveringsmedel

Näsbesvär - nässprayer

Preparat innehållande Mometason	50 µg/dos	från 12 år 2-1x1 3-11 år 1x1	lokal steroid
Desonix Rhinocort	32 µg/dos 64 µg/dos ^R	från 6 år 4x1 eller 2x2 från 6 år 2x1 eller 1x2	lokal steroid
Livostin	50 µg/dos	2x2	lokal antihistamin
Dymista	125/50 µg	från 12 år 1x2	antihistamin/steroid kombination

Antihistamin-tabletter

Loratadin Clarityn	10 mg	från 6 år 1x1 ² Sirap Clarityn 1 mg/ml från 2 år dos enligt vikt, se FASS
Preparat innehållande Desloratadin	5 mg	från 12 år 1x1 ² Oral lösning Desloratadin 0,5 mg/ml 1-5 år 2,5 ml x1 från 6 år 5 ml x1 eller munsönderf. tablett 2,5 mg 1x1 (recept)
Preparat innehållande Cetirizin	10 mg	från 6 år ½x2 från 12 år 1x1 ²

²Vuxna kan på läkarordination ta en extra tablett *loratadin*, *desloratadin* eller *cetirizin* på kvällen (är ej enligt FASS)

Nasala steroider är effektivare än peroral antihistaminer mot nästäppa. Om otillräcklig effekt med enbart antihistamin-tablett, nässpray eller ögondroppar; kombinera dessa.

Generella besvär: trötthet, huvudvärk, klåda i halsen, sveda på tungan, eksem i ansikte, allmän sjukdomskänsla. Alltid antihistamin-tablett samt ögondroppar och/eller nässpray. Om otillräcklig effekt -läkarbesök. Recept T. Prednisolon 5 mg 5x1 i 3-5 dagar vid svåra besvär alt. 1-3x1 de dagar då besvären är extra svåra. Om svårt att svälja tabletter; T. Betapred 0,5 mg 2-5x1 i 3-7 dagar vid svåra besvär alt 1-3x1 de dagar då besvären är extra svåra. Depo-Medrol ska ej ges. En dos Betapred har kvardröjande effekt i åtminstone 48 timmar. Prednisolon har kortare effektduration; 12-36 timmar. Överväg remiss för AIT, allergen immunterapi. Vid AIT är tablettbehandling med Grazax respektive Itulazax numera förstahandsval för vuxna. För barn används både Grazax och injektion. En komplett allergi-astma utredning behövs för ställningstagande till behandling.

Astmatiska besvär. Läkarbesök med Spirometri, ev. med reversibilitet.

Vuxna: Kombinationspreparat med formoterol/inhalationssteroid [Bufomix Easyhaler](#) alt [Innovair](#) spray vid behov.

Barn: Inhalationssteroid [Giona Easyhaler](#), [Novopulmon Novolizer](#) eller till små barn [Flutide Evohaler](#) dagligen samt kortverkande β2-stimulerare [Buventol Easyhaler](#) alt [Ventilastin Novolizer](#). Till små barn [Aiomir](#) eller Ventoline evohaler vid behov.

En andningsbehållare (spacer) skall alltid användas tillsammans med spray.

Se film för inhalationsteknik på medicininstruktioner.se.