

Til dig med høfeber

Her er nogle råd ved høfeber med symptomer fra øjne og næse (allergisk rhinoconjunctivitis):

- Husk at tage din forebyggende medicin (især næsesprayen) hver dag fra sæsonens start, start gerne 1 måned før!
- Brug lokalbehandling med næsespray og øjendråber før tabletbehandling som udgangspunkt.
- Nogle præparater kan købes i håndkøb på apoteket – prøv dig lidt frem. Ved utilstrækkelig effekt af håndkøbspræparater, kan der bookes tid til recept på relevant medicin.
- Lyt til dagens pollenvarsel i radio, TV, på internettet eller på smartphone (find råd på www.astmaallergi.dk) eller download deres APP.
- Brug både lokal og tabletbehandling om morgenen på dage med varsel om høje pollental.
- Hav altid ekstra antihistamintabletter med dig, hvis du skulle få en uventet allergisk reaktion.
- Undgå unødvendig udsættelse for store mængder pollen. Gå for eksempel ikke ud på en eng eller en græsplæne når græspollensæsonen er værst, hvis du har græsallergi. Slå ikke græs og riv ikke græs sammen, så pollen hvirvles op.
- Luft ud tidligt om morgenen eller sent på aftenen. Her er der mindst pollen i luften. Hold helst vinduerne lukket resten af tiden.
- Ryg ikke! Høfeber øger risikoen for at udvikle astma og det gør rygning også!
- Undgå tobaksrøg; det forværrer allergi-symptomerne.
- Brug pollenfilter i bilen og hold vinduerne lukket om dagen.
- Tag bad før sengetid og vask pollen ud af håret.
- Hvis du ellers "kun" har høfeber, men pludselig får hoste, åndenød eller bilyde ved vejrtrækningen, er det tegn på astma.
Kontakt din læge for at få afklaret, om du har fået astma, så du kan få astmamedicin.