

Pollenallergi og egenomsorg – hva bør du vite?

Hva bør en farmasøyt kjenne til – og hva kan du gjøre?

Hele 1 av 5 nordmenn har pollenallergi, i varierende grad. Vanlige symptomer fra øyne og nese er kløe, renning, nysing og nesetetthet. Øynene kan også bli røde. Trøtthet, uopplagthet og dårlig søvnkvalitet er også vanlig. Ved milde til moderate plager ved kjent pollenallergi kan egenomsorg være egnet for korttidsbehandling av øye- og neseplager.

Behandlingsprinsipper for egenomsorg

Hvilke symptomer som skal lindres, forventet behandlingstid og hvor raskt det er behov for effekt har betydning for valg av legemiddel. En generell anbefaling er at lokale symptomer bør behandles med lokale legemidler.

Ved milde og forbigående symptomer vil antihistaminer ofte være tilstrekkelig. Antihistaminer virker raskt og har god effekt på kløe, renning og nysing, men har liten effekt på nesetetthet. Ved moderate og langvarige plager (mer enn 4 dager i uka og 4 uker i året) vil kortisonnesespray ofte være førstevalget. I tillegg til god effekt på kløe, renning og nysing, har kortisonnesespray god effekt på nesetetthet som er et vanlig symptom. Effekten kommer først etter et par dager.

Kortisonnesespray skal ikke brukes sammenhengende i mer enn 3 måneder uten samråd med lege, og pakninger unntatt reseptplikt er kun godkjent for voksne >18 år.

Antihistamintabletter er anbefalt ved tilleggsplager fra munn/svelg, ved trøtthet/uopplagthet eller hvis man foretrekker tabletter fremfor lokal behandling. Antihistamintabletter kan gi trøtthet, men det er store individuelle forskjeller. Bytte av antihistamin kan hjelpe, og feksofenadin gir minst trøtthet. Ved kjent pollenallergi bør man starte med legemidlene før pollensesongen vil gi best effekt. Det er viktig med ikke-medikamentelle tiltak for å redusere mengden pollen på slimhinnene i nese og øyne.

Ikke-medikamentelle tiltak

Eksempler på ikke-medikamentelle tiltak for å redusere mengden pollen er å:

- Skyll øyne og nese med saltvann.
- Begrense lufting til kvelden.
- Bruke solbriller ute.
- Dusje og vaske håret på kvelden, og skifte putevar ofte.
- Unngå å tørke tøy ute.
- Holde vinduene i bilen lukket. Pollenfilter i bilen er gunstig.

Hvordan kan farmasøyer bidra?

- Kartlegg symptomer, og om det er kjent pollenallergi. Hensiv til lege ved behov for utredning.*
- Gi råd om ikke-medikamentelle tiltak.
- Veiled i valg av produkt basert på pasientens behov og erfaringer, alder og eventuelle kontraindikasjoner.
- Gi råd om riktig bruk av legemidler.
- Informer om tid før effekt, og anbefalt behandlingstid. Vektlegg fast bruk gjennom den aktuelle pollenallergisessongen.

*Hvis kunden ikke har kjent pollenallergi, men symptomer og forklaring sannsynliggjør at det er pollenallergi, kan det være aktuelt å lindre symptomene med antihistamin frem til kunden kommer til legen. Ved prikketst for allergi må eventuelle allergitabletter seponeres en uke før.

Gravide og ammende

Ved behov for legemidler gjelder de samme behandlingsprinsippene som for voksne. Gravide og ammende kan bruke lokale antihistaminer og kortisonnesespray. Ved behov for allergitabletter er cetirizin eller loratadin førstevalget for gravide. For ammende er førstevalget cetirizin, loratadin eller feksofenadin.

Barn

Barn behandles etter de samme behandlingsprinsippene som for voksne, men det er aldersgrenser for reseptfri bruk, for eksempel 18 år for kortisonnesespray.

Farmasøyer bør henvise til lege ved:

- ikke kjent pollenallergi eller usikkerhet om det er pollenallergi, f.eks. kun symptomer fra et øye
- symptomer fra nedre luftveier fordi pollenallergi kan utløse og forverre astma
- alvorlige plager som påvirker hverdagsaktiviteter
- utilstrekkelig effekt av anbefalt reseptfri behandling
- behov for langvarig behandling
- behov for annen administrasjonsform

Vil du vite mer?

Pasientorganisasjoner

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)
www.naaf.no

Kilder

Artikkelen er basert på e-læringskurset AL102 Pollenallergi og egenomsorg fra Apokus.

TEKST: Susanne Ankarstrand, utviklingsfarmasøyt, Apokus