

Allergi



Selve ordet allergi er utledet fra de greske begrepene allos – forandret og ergos – reaksjon. Dette indikerer en endring av måten kroppen reagerer på, og i praksis reagerer en allergisk kropp på vanlige, naturlig og ufarlige stoffer. Vi kaller disse stoffene allergener. En allergi dreier seg altså om en uønsket og uhensiktsmessig reaksjon på naturlige stoffer. Kroppen går til angrep og immunforsvaret settes i gang i ”feil” situasjon.

Hos en allergiker vil kontakten med allergenet igangsette produksjon av antistoffer kalt IgE. Disse antistoffene finner vi blant annet i slimhinnene i luftveiene, i blodet og huden. Det er ved fornyet kontakt med allergenet at det kan oppstå en antistoffreaksjon som forårsaker kløe, tett nese, hoste eller pustebesvær.

Hvor lang tid det tar å utvikle en allergi vil variere, og det finnes også ulike former for allergiske reaksjoner. Vi skiller mellom atopiske allergier og ikke atopiske. Atopisk betyr at en har en arvelig disposisjon for å utvikle allergi/danne antistoffet IgE.

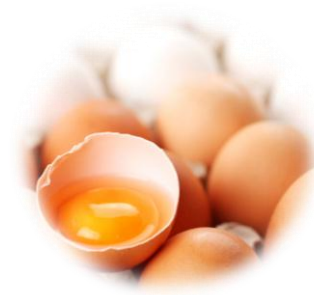
De vanligste allergenene vi har er:

❖ **Stoffer som pustes inn;**

- husstøvmidd
- muggsoppспорer
- pollen
- dyrehår
- fjær
- dun
- matos

❖ **Mat;**

- Fisk
- egg
- melk
- belg- og sitrusfrukter
- andre frukt-, bær- og grønnsakssorter
- skaldyr
- nøtter
- krydder
- tilsetningsstoffer.



❖ **Medikamenter**

❖ **Insektstikk.**

❖ **Stoffer en kommer i kontakt med; kjemikalier, metall, kosmetikk.**

❖ **Irritanter; disse fremkaller overfølsomhet; røyk/sigarettøyk, sterke dufter.**



POLLEN ALLERGI og HØYSNUE

Pollenallergi skyldes at kroppen reagerer på proteiner i pollenet. Immunforsvaret aktiveres og det oppstår betennelsesreaksjoner i nesen og i øynene. Kroppen frigjør histaminer (betennelsesfremkallende substanser) og dette fører til symptomer som:

- nesen renner og klør, den tetner og en nyser
- øynene renner, klør og hovner opp
- halsen kan gi symptomer som kløe og følelse av opphovning



En kan i tillegg føle seg trett og uopplagt, og ha nedsatt konsentrasjonsevne. Plagene kan bli vesentlig forsterket og forverret hvis en utsettes for tobakksrøyk, støv, parfyme, store temperaturforandringer, vind, infeksjoner eller alkohol. Personer med høysnue kan få feber, særlig barn, og dette gjør at høysnue hos barn kan forveksles med infeksjoner.

DYREALLERGI

Ved dyreallergi, reagerer en både på pels, hudflask, urin og spytt fra dyret. Det er altså ikke bare hårene slik som mange tror. Reaksjonene er forskjellige for ulike dyrearter og raser. Vanligst er hunde- og katteallergi. Dyret trenger ikke å være tilstede. En reagerer på partikler fra dyret som sitter i f.eks dyreholderes tøy. En dyreallergiker kan reagere kraftig bare ved å sitte ved siden av en hundeeier.

HELÅRSALLERGI

Det betegnes som helårsallergi dersom du er allergisk hele året. Allergenene er til stede konstant; husstøv, midd; dyr; som hund, katt, hest, ku, marsvin, hamster eller kanin. Midden lever av hudflask og finnes i sengetøy, madrasser, tepper og møbler. Trives godt i varmt og fuktig miljø. Allergien kjennetegnes ved at nesen renner og tetner til. Øynene renner, klør og hovner opp. Noen kan også utvikle astma av midd og dyr. Allergikere som reagerer på husstøvmidd har sjelden øyenplager.

KRYSSALLERGI

Immunologiske reaksjoner er spesifikke. Det vil si at hvert antistoff reagerer bare med ett allergen som det er spesialist på. Det reagerer da med dette antigenet over alt hvor det finner det.

Det reagerer i virkeligheten bare med en liten del av det antigene molekylet. Og siden f.eks bjørkepollen inneholder flere typer proteiner og dermed da kan ha et protein som er likt med et protein i eple, vil dette spesifikke antistoffet reagere både på bjørk og eple.

Dette kalles kryssallergi /kryssreaksjoner.

Dersom du er allergisk mot Or, Hassel eller Bjørk, vil du også kryssreagere med alle de tre.

Er du allergisk mot for eksempel Bjørkepollen, vil du i tillegg kunne kryssreagere med rå gulrøtter, poteter, erter, bønner, paprika, nøtter, mandler, sjokolade, steinfrukt, epler og pærer.

Reaksjonen vil være at du får kløe og hevelse i munn og svelg, og evt. kløe i hud når du spiser noen av disse matvarene.

Er du allergisk for Gresspollen, kan det føre til at du reagerer på enkelte kornsorter og på mel. De vanligste gresstypene er Timotei og Hundegress. Det foreligger kryssallergi mellom alle gressartene.



Burot er en urteplante og kryssreaksjoner kan oppstå med krydret mat, f.eks. pizza (oregano) eller mat med grillkrydder. Du kan reagere på løk, hvitløk, purre, selleri, paprika, urter og blandingskrydder. Andre blomster i familien er: Prestekrage, Løvetann, Asters og Krysantemum. Det finnes for øvrig mindre burot på Vestlandet og i Nord Norge enn i resten av landet.

POLLENSESONGEN I NORGE

Or og Hassel	februar – april
Bjørk	april- mai
Gress	juni – august/september
Burot	juli – august/september



Følg med på pollenvarslene: www.pollenvarslingen.no

DE VANLIGSTE POLLENTYPENE I NORGE

Or, Hassel, Bjørk, Burot; Gressarter: Timotei og Hundegress.
Muggsoppssporene kan gi de samme plager som pollen.

TIPS OG RÅD

- Det er mindre pollen oppe i fjellet og ute ved sjøen – dersom du trenger å rømme.
- Unngå sterke lukter, tobakksrøyk, parfyme og maling etc.
- Pollenutslippet er størst fra morgen til ettermiddag, så luft om kvelden.
- Ikke heng tøy ut til tørk.
- Vask gjerne håret før du går til sengs.
- Bruk en neseskyllekanne for å spyle ut pollen fra nesen.
- Tren ute på kveldstid. Tren inne på dagtid.
- Bruk store dekkende solbriller for å minske øyenplager.
- Bruk munnbind når du sykler.
- Alkohol kan forverre symptomene.
- Vurder å investere i en luftrensere hjemme eller på kontoret. En luftrensere fjerner partiklene som svever i luften nær renseren, men ikke pollen som ligger rundt på gulv eller andre overflater – ofte støvtørring er like viktig.
- Husk at du har rett til forlenget eksamenstid dersom du er pollenallergiker. (husk legeerklæring)



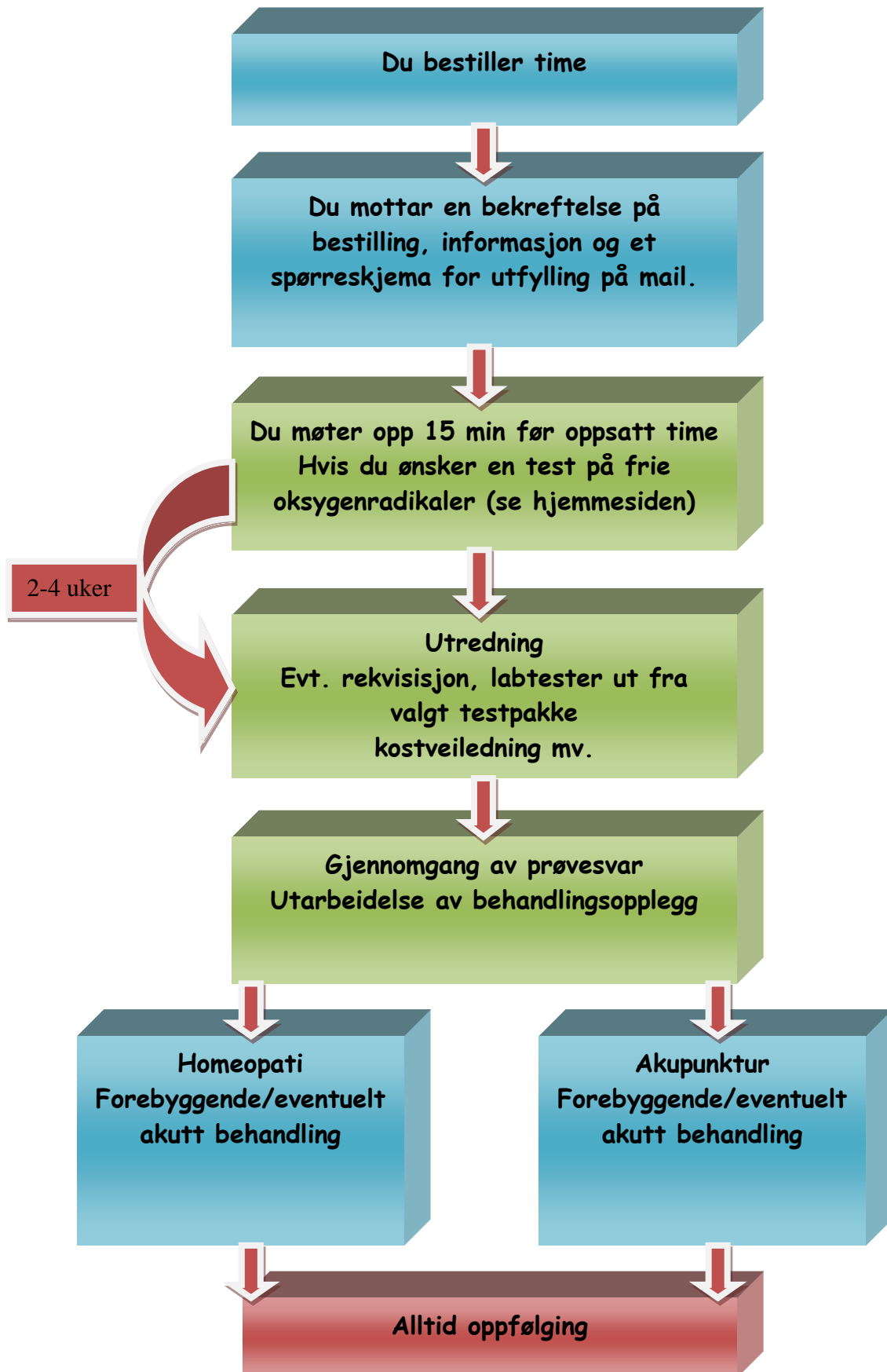
Allergibehandlingen hos oss kan gjennomføres ut fra konseptet beskrevet under, eller at man bare setter opp time direkte hos en av våre terapeuter.

På konseptet under vil man kunne velge en av testpakkene som ofte blir ansett som relevante i forbindelse med allergi.

Homeopater, og akupunktører blir hyppig oppsøkt for allergibehandling både forebyggende før, sesongen, og akutt i sesongen



Allergi



Testpakker

