

Høfeber (allergisk rhinoconjunktivitis)

Høfeber er en allergisk tilstand, der rammer øjne, næse og luftveje. Det er typisk pollen (el, hassel, birk, græs, bynke) eller hår fra kæledyr (kat, hund, hest, marsvin, etc.), der udløser høfeber.

I fx birkepollensæsonen om foråret vil der være birkepollen i luften. Disse birkepollen vil sætte sig i dine øjne, næse og luftveje. Hvis du er allergisk for birkepollen, medfører dette at dine slimhinder producerer et kemisk stof kaldet histamin, hvilket udvider blodkarrene i slimhinden, så der strømmer mere blod til området. Kroppen gør dette for at sende immunforsvaret i kamp i en fejlagtig forestilling om, at dette birkepollen er farligt for kroppen. Den øgede blodmængde til øjnene, næsen og luftvejene giver dig ovenstående gener. Det er derfor faktisk din krops egen overreaktion, der medfører alle symptomerne på høfeber.

Symptomer på høfeber

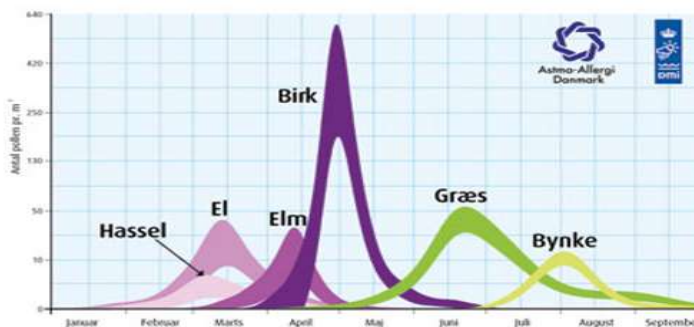
Høfeber giver ofte udtalte "forkølelse"-symptomer med kløende, røde, irriterede øjne der løber i vand og stoppet, kløende og løbende næse med nyseture. Nogle føler sig også meget trætte.

Er det nødvendigt at lave undersøgelser?

Som regel behøves man ikke tage blodprøve eller priktest, da det hos mange er oplagt hvad årsagen til høfeberen er. Hvis du fx reagerer i foråret mens birkepollentallene er høje, så er årsagen naturligvis birk. Se skemaet nedenfor. Du kan også downloade "Pollental"-app til din mobil for at se, hvad du reagerer på. Ved mere usikker årsag kan vi tage enten blodprøve eller priktest – disse er rimeligt ligeværdige til at finde årsagen.

Pollenkalender

De vigtigste allergifremkaldende pollen i Danmark



Pollenkalenderen er udarbejdet af Astma-Allergi Danmark og Danmarks Meteorologiske Institut. Pollenkalenderen er tegnet på baggrund af gennemsnitsværdier fra målestationen i København for perioden 1985-2009.

Ikke-medicinsk behandling

Hvis du har pollenallergi, anbefales det at du holder døre og vinduer lukket i dagstiden og kun lufter ud i hjemmet sent om aftenen eller tidligt om morgenen, hvor pollentallene er lavest. Undlad at tørre vasketøj og sengetøj udenfor i den aktuelle periode. Det kan også anbefales, at du skyller dit hår før sengetid hvis du har været meget ude, så du ikke tager pollen med ned i sengetøjet. Brug solbriller udendørs.

Medicinsk behandling

1) Antihistamin-tabletter (fx Cetirizin 10 mg eller Fexofenadin/Telfast 120-180 mg). Der er mange forskellige, og de er ligeværdige, men du må prøve dig frem, hvilken der virker bedst på dig. Mange er ikke opmærksomme på, at man faktisk kan bruge antihistaminer op til 3 gange den anbefalede dosis, der står i indlægssedlen. Det betyder, at du ved behov fx må bruge Cetirizin 10 mg x 3 dagligt. Antihistamintabletter virker som regel indenfor en halv time. Nogle oplever træthed som bivirkning.

2) Antihistamin-øjendråber (fx Opatanol, Zaditen, Emadine). Du kan benytte disse øjendråber 2 gange dagligt. De virker typisk hurtigt indenfor en halv time.

3) Næsespray (fx Mometason/Nasonex). Denne virker typisk meget effektivt på næsesymptomer, men typisk tager op til en uge, før effekten sætter ind. Der er meget sjældent bivirkninger til denne næsespray, men enkelte kan få tendens til næseblødning. Du må gerne bruge Mometason næsespray fast i hele pollensæsonen (i modsætning til Zymelin og Otrivin som du kun bør tage i max 7-10 dage). Du kan bruge Mometason næsespray som 2 pust x 2 første uge og derefter 1-2 pust en gang dagligt.

Du må prøve dig frem, om øjendråber, næsespray eller tabletter virker bedst for dig. Mange har brug for at tage alle tre dele dagligt, når høfeberen er værst.

Hvis du ikke har effekt af fuld behandling af ovenstående, da kan binyrebarkhormon som tabletbehandling eller sjældnere som indsprøjtning være en mulighed – men det kan på sigt have bivirkninger som let øget risiko for sukkersyge og knogleskørhed, så vær sikker på du har forsøgt fuld behandling som beskrevet ovenfor, før binyrebarkhormon som tabletter eller indsprøjtning overvejes. Tal med os om det hvis du har svær høfeber trods fuld behandling. I det tilfælde kan du også overveje "allergivaccination".

Hvad er allergivaccination?

Hvis ovenstående behandling med øjendråber, næsespray og antihistamintabletter i fuld dosis ikke er tilstrækkelig, kan du overveje allergivaccination. Dette er aktuelt kun tilgængeligt ved allergi mod græs, birk og husstøvmider.

Ved allergivaccination får man mange ganske små doser af det, man er allergisk for. På den måde vænner kroppen sig til det og kan tolerere mere, før der kommer allergisymptomer. Behandlingen kan gives med tabletter eller indsprøjtninger og tager tre til fem år, så det kræver tålmodighed. Effekten holder sig hos de fleste i mange år efter.

Vælges tabletbehandling skal der hver dag hele året tages en tablet under tungen. Tabletbehandlingen findes endnu kun til græs- og husstøvmideallergi.

Vælges injektionsbehandling gives små, men stigende mængder af allergen i overarmene. De første få måneder kræver det ugentlige injektioner ved lægen, men efterhånden kan man trappe ned til blot injektioner med samme dosis hver anden måned indtil de 3-5 år er gået. Noget tyder på, at behandlingen med injektioner også kan nedsætte risikoen for at høfeber forværres med astma.

Krydsallergi

Nogle patienter med pollenallergi har bemærket, at visse fødevarer giver kløe i svælget. Dette kaldes krydsallergi eller krydsreaktion. Det skyldes, at nogle fødevarer "ligner" pollen i deres molekylære struktur. Birkepollenallergikere kan fx nogle gange reagere på nødder, æbler (især grønne), kirsebær, pære, fersken, blomme, tomat, gulerod, selleri. Nogle græspollenallergikere reagerer på ærter, bønner, tomat, melon eller peanuts. Bynkepollenallergikere kan reagere på rodfrugter, selleri, jordskokker, krydderurter, melon, solsikkekerner, gulerod eller peberfrugt. Krydsallergi er ikke farligt, så du må gerne spise fødevarerne, hvis du kan håndtere kløen det giver (antihistamin tabletter hjælper).