



Klimaforandringer giver flere tilfælde af allergier og høfeber

Har du nyse anfald, stoppet næse eller rindende næse, øjne der kløer, hæver op eller der løber i vand? Så er der meget der tyder på, du ikke blot er forkølet, men måske har høfeber-allergi i stedet for. Især hvis det står på i mere end 14 dage, og er tilbagevendende eller vedvarende.

I Danmark har minimum 1 million mennesker allergi, og hvert år udvikler flere og flere det.

Årsagen til denne udvikling, menes blandt andet at skyldes klimaforandringer med varmere vejr samt CO₂ forurening. Sidstnævnte gør plantepollen mere allergifremkaldende. Både børn og voksne, som ej tidligere har haft allergi, men som har et svagt immunforsvar er disponerede.

Det varmere vejr og milde vintre forlænger pollensæsonen, og giver allergifremmende planter, som eksempelvis bynke-ambrosie bedre vækstbetingelser.

Astma-Allergi Danmark skønner 100.000 flere pollenallergikere, alene på baggrund af bynke-ambrosie.

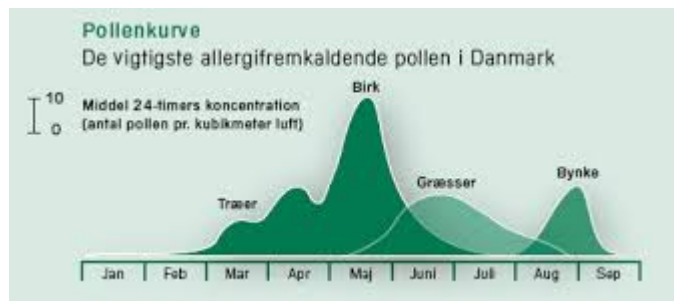


Allergier kan inddeles i flere typer: Høfeber forårsaget af **birk, hassel, græs, bynke** m.fl.

Nogle mennesker har også høfebersymptomer året rundt, hvor det så ofte i stedet skyldes allergi over for **husstøvmider** eller **husdyr** såsom hund, kat, hest, marsvin m.fl. Derudover udvikler flere og flere intolerance eller allergi overfor bestemte **fødevarer, farvestoffer og E-numre**. Men der ses også allergiske reaktioner for eksempelvis **rengøringsmidler, vaske- og plejemidler** m.fl.

I nogle tilfælde opstår der krydsreaktioner. Har du eksempelvis allergi over for birkepollen, oplever nogle også at reagere overfor grønne æbler og nødder i form af kløe i munden og ganen eller at få udslet om munden.

Årsagen til krydsreaktionen, er det proteinstof, der fremkalder allergien også findes i de nævnte fødevarer. Desuden rapporterer Astma-Allergi Danmark også om flere astmatilfælde, som følge af allergier.



Hvad kan du gøre?

Hvis du har mistanke om, du har allergi, kan det som regel påvises ved hjælp af blodprøver eller priktest hos din læge. Vigtigt er det at finde ud af, hvad du reagere allergisk på, da det øger behandlingsmulighederne og kan forebygge forværring.

Når årsagen er fundet er der flere ting du selv kan gøre, afhængig af om der er tale om pollenallergi fra birk eller græs, husstøvmider etc.

Dels undgå at udsætte dig selv for det, der fremkalder allergien - eksempelvis græsslåning ved græsallergi. Dels udluftning af bolig morgen og aften, og ellers holde døre og vinduer lukkede, midt på dagen – for at mindske pollenindtrængning i hjemmet. Samt hyppig rengøring indendørs og minimer brug af faste tæpper i hjemmet ved husstøvmideallergi. (se evt. astmaallergi.dk)

Hvis du har fået påvist allergi, vil din læge oftest ordinerer næsespray, øjendråber og antihistaminer, som helt eller delvist afhjælper de generende allergisymptomer.

Mange springer desværre lægebesøget over og køber selv håndkøbsmedicin mod allergisymptomer, og "glemmer" at overholde anbefalet dosering. For eksempel bruger nogle næsten dagligt næsespray året rundt på grund af tilstoppet næse, og oplever at få en forværrelse af deres tilstand, med hævede næseslimhinder tilfølg.

Allergi kan også forebygges og behandles ved hjælp af akupunktur. Blodprøvesvar påviser at immunforsvaret bedres efter akupunktur, som gør kroppen mere modstandsdygtig over for det, der fremkalder allergien.

God sommer fra Anne Mette Riis, Morsø Akupunktur & Coaching