



Pälsdjursallergi är en av de vanligaste allergiformerna. Vanliga symptom är hösnuva, kli i ögonen och hosta.

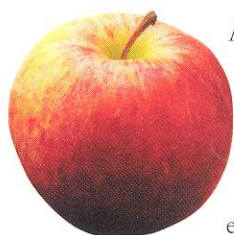


Allergi

– en västerländsk folksjukdom

Bara i Östergötland finns det minst 40 000 personer med allergiska symptom. För den som är allergisk är det viktigt att undvika exponering för det man är allergisk mot och att behandla tidigt och tillräckligt länge. Det säger allergiläkaren Olle Zetterström.

TEXT: AMI HEDENBORG FOTO: JAN HÅKAN DAHLSTRÖM, HÅKAN LINDGREN, LARS PETER ROOS



Allergi är en form av västerländsk vällevnadssjukdom, i u-länderna finns det knappt några allergisjukdomar.

– I västvärlden får vi till exempel inte i oss så mycket bakterier via maten. Det gör att vårt immunsystem, istället för att ta hand om bakterier och virus, kan ägna sig åt att reagera överdrivet på vissa ämnen – och vi blir allergiska, säger Olle Zetterström, allergispecialist och läkare vid Allergicentrum, Universitetssjukhuset i Linköping.

Ungefär 10 procent av Sveriges befolk-

ning har någon form av allergisk astma, 20–25 procent har hösnuva och runt 10 procent allergiskt eksem. Uppemot en tredjedel av alla skolbarn har någon form av allergi. Och antalet allergiker verkar öka, utan att någon säkert kan säga varför. Antalet personer med allergisk astma och hösnuva har fördubblats för varje 15-årsperiod sedan slutet av 1960-talet, berättar Olle Zetterström.

– Troligen har det att göra med vår västerländska livsstil. Luftföroreningar och rökning, om man själv röker eller blir utsatt för tobaksrök, spelar också en viss roll.

En positiv utveckling är däremot att död-

ligheten i astma gått ner. För fem år sedan dog 500 personer årligen av astma i Sverige, idag är antalet dödsfall cirka 300 per år.

– Nästan alla dödsfall beror på att människor inte skött sin behandling, säger Olle Zetterström.

Vad är allergi?

Man skiljer på allergi, överkänslighet och intolerans. Vid alla tre tillstånden handlar det om att kroppen reagerar på ämnen som människor vanligen tål. När immunsystemet reagerar på något "vanligt ämne" och bildar antikroppar, är det frågan om allergi. Orsaken är en ärftlig, genetisk programmering. Vid en allergi bildas "allergiantikroppar" (IgE, immunglobulin E) mot ett speciellt ämne. Nästa gång allergikern kommer i kontakt med detta ämne startar en reak-



tion i kroppen, som visar sig i form av allergiska besvär. Man kan vara allergisk mot enbart ett ämne, eller mot många olika saker. En överkänslig person kan reagera med samma symptom som en allergiker, men här är inte immunsystemet inblandat. Det definieras som att känsligheten för vanliga ämnen är sjukligt förhöjd i ett eller flera av kroppens organ. Intolerans betyder att kroppen inte tolererar ett specifikt ämne. De vanligaste typerna av intolerans är glutenintolerans (mjöl) och laktosintolerans (mjölk).

Vem blir allergisk?

Både arv och miljö har betydelse för om ett barn kommer att utveckla allergi. Enligt Astma- och Allergiförbundet löper ett barn med en allergisk förälder 20–30 procents risk att utveckla allergi. Om båda föräldrarna är allergiker är risken upp till 70 procent. Det är dock inte säkert att barnet får samma allergi som föräldern, även om man oftast ärver moderns allergi.

– Man kan säga att man ärver en viss benägenhet att bli allergisk. Och även om du inte blivit allergisk som barn kan du bli det som vuxen, till exempel om du tar ett arbete där man utsätts för kraftiga allergener. Även den som inte legat i riskzonen som barn kan utveckla en allergi som vuxen.

– Det finns också en större risk att utveckla nya allergier om du redan är allergisk, fortsätter Olle Zetterström. Särskilt om man utsätter sig extra mycket för en allergen.

Det här kan ju ställa till problem för en allergiker som umgås med personer som har husdjur. Kan en allergiker överhuvudtaget ha ett husdjur?

– Det finns många allergiker som har husdjur och som klarar det bra. Men risken är större att utveckla allergisk astma, och om man inte är uppmärksam kan astman förvärras.

Allergiker och djur

Frågan är också hur man ska göra med barn i "riskzonen" – ska de utsättas för starka djurallergener för att de därigenom ska undvika att bli allergiska, eller framkallar det tvärtom en allergi? Svaret beror på vem man frågar.

– Tidigare var rådet till dessa föräldrar att inte skaffa djur om det fanns en nyfödd hemma. Sedan kom studier som visade att barn som föddes på en bondgård inte blev allergiska. Kanske är det så att det finns en viss tid i början av ett barns liv där det är bra om barnet är nära djur för att på så sätt bygga upp en slags skyddseffekt. Kanske redan så tidigt som i fosterstadiet. Men om man däremot skaffar hund när barnet är ett eller två år kan nog den här skyddseffekten redan vara borta, säger Olle Zetterström.

Astma- och Allergiförbundet skriver på sin webbplats att familjer där flera medlemmar har svår allergisjukdom inte bör skaffa pälsdjur förrän barnet kommit upp i treårsåldern, och ännu inte utvecklat några tecken på allergisjukdom.

Allergin brukar uppkomma vid två-,

treårsåldern för de som blir "kraftigt" allergiska. Det börjar ofta med födoämnesallergier, något som sedan brukar gå över när barnen blir tonåringar. Födoämnesallergi är relativt ovanligt hos vuxna.

Allergier och symptom

Det finns tre huvudgrupper som man kan vara allergisk mot: pollen, djur och kvalster. Symptomen på allergier är hösnuva, astma eller eksem. En allergi kan börja som hösnuva och övergå till astma permanent eller periodvis.

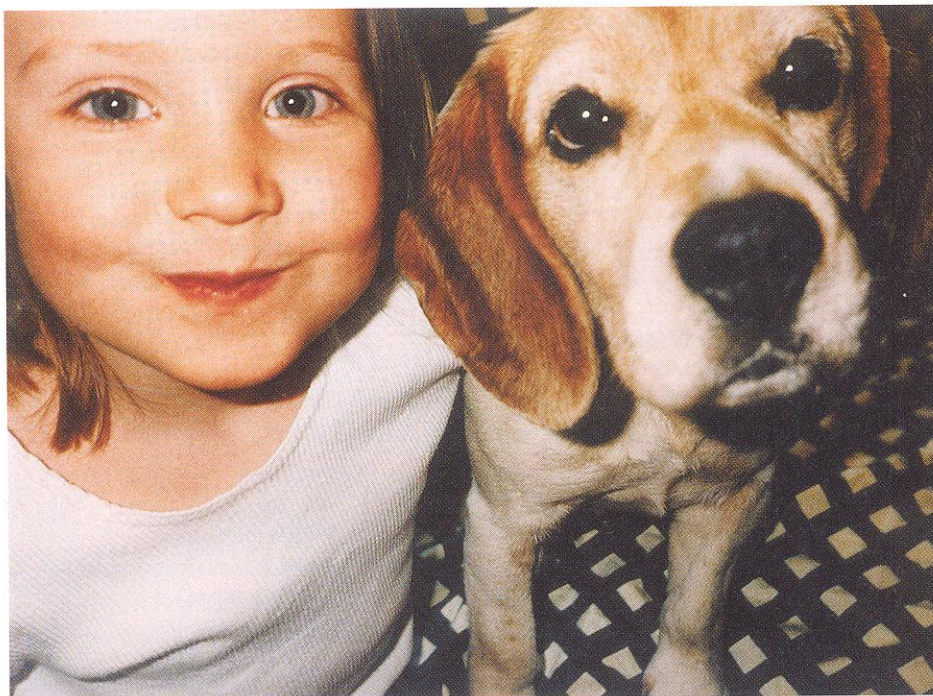
Vad ska jag då göra om jag misstänker att jag har en allergi?

– Uppsök din vårdcentral för att få tips på mediciner mot allergin, det finns både receptfria och receptbelagda mediciner.

"Kanske är det så att det finns en viss tid i början av ett barns liv där det är bra om barnet är nära djur."

De flesta vårdcentraler kan också göra ett så kallat pricktest, eller ta ett blodprov, för att ta reda på vad du är allergisk mot. För den med allvarlig allergi går det att göra en allergivaccination. Om inget hjälper kan man få en remiss till Allergicentrum.

Läs mer på nästa sida!



Råd och tips

- Känn igen symptomen på allergi: kli i ögonen, nysningar, nästäppa, hosta, pip i bröstet. Det är onödigt att ha besvär när det finns bra mediciner.
- Irritera inte luftrören mer än nödvändigt, rök inte.
- Försök undvika extremt dammiga miljöer, det betyder dock inte att du behöver städa överdrivet.
- Se till att det finns bra ventilation.
- Sök hjälp i tid. Den som har astma som inte behandlas kan få kroniska skador på luftrören. Även om allergin försvinner kan alltså besvären finnas kvar.

KÄLLA: OLLE ZETTERSTRÖM

Hela Lhena Hjalmarssons familj är allergisk. Själv blev hon allergisk som vuxen.

– Situationen för allergiker är mycket bättre idag än för 20 år sedan, men fortfarande finns det mycket okunskap i samhället.

TEXT: AMI HEDENBORG FOTO: PETER KARLSSON

Att leva med allergi



Lhena Hjalmarsson menar att med planering, förberedelser och de mediciner som finns idag, går det oftast ganska bra att leva ett normalt liv trots allergier.

”Jag hade lunginflammation och vaknade mitt i natten av att jag inte kunde andas. Jag fick panik och trodde att jag skulle dö. Min man sa att jag lät precis som när Erik, vår son, hade ett astmaanfall.”

Det är ungefär tio år sedan Lhena Hjalmarsson fick astma. Orsaken var bland annat de fukt- och mögelskadade lokaler hon arbetade i som förskolelärare.

– Jag hade arbetat där i ungefär ett år när symptomen började bli svåra. Jag var ofta förkyld och fick svåra lunginflammationer, men jag förstod aldrig att det var astma förrän jag gick till en läkare.

Lhena Hjalmarsson var sjukskriven i några månader och under tiden sanerades lokalerna. Hon arbetar kvar på förskolan

”Kanske vill vi inte berätta, kanske orkar vi inte. Men om man bara kräver något blir man inte alltid så positivt bemött.”

och tar regelbundet medicin för sin astma.

– När jag var liten hade jag eksem, så antagligen har jag en inneboende överkänslighet av något slag. Jag har också upptäckt att jag inte tål nötter.

Lhena Hjalmarssons astma kommer ofta vid infektioner. Hon är inte allergisk mot pälsdjur, däremot påverkas hon av kyla, stark parfym och rök.

– Om det blir jobbigt att andas när jag är ute på en större tillställning där folk röker kan jag ju flytta på mig. Det finns allergiker som inte ens kan gå igenom ett rum där någon rökt. Så illa är det inte för mig.

Det finns fortfarande en hel del okunskap och obetänksamhet i samhället när

det gäller allergiker, menar Lhena Hjalmarsson.

– Bland annat spänner allergi över ett så vitt fält, det kan vara svårt för människor att förstå. Allergi kan handla om allt från väldigt lite besvär till att leva med ett livslångt handikapp. Som vuxenallergiker måste vi bli bättre på att tala om vad vi behöver hjälp med och varför. Till skillnad mot barn berättar vi inte alltid varför vi mår dåligt av någonting, utan vi bara kräver. Kanske vill vi inte berätta, kanske orkar vi inte. Men om man bara kräver något blir man inte alltid så positivt bemött.

Allergi i familjen

När Lhena Hjalmarsson blev allergisk var hon ganska väl förberedd på vad det innebar. Både hennes man Kenneth och deras två barn, som idag är vuxna, är allergiker. Och visst har det haft sina sidor att vara en ”allergifamilj”.

– Vi var tvungna att städa ofta, framför allt våttorka. Det var ju de allmänna råden till föräldrar med allergiska barn då, och dessutom var Erik känslig mot damm. Lakan och gardiner skulle vädras och tvättas ofta, och skulle vi ha gäster som hade djur fick de ta med sig rena kläder att byta om till.

Familjens hus i Dalarna blev en oas.

Det var helt allergisenerat och dit åkte vi gärna på somrarna, berättar Lhena Hjalmarsson.

– Visst hände det att man blev betraktad som besvärlig, särskilt i barnens skolor. Man var hela tiden tvungen att kontrollera att det fanns mat som Erik kunde äta

till exempel, eftersom han är födoämnesallergiker. Men bland vänner har vi aldrig blivit bemötta så, tvärtom har alla varit väldigt förstående och hjälpsamma.

Det var också tur att familjen bodde här i Östergötland, säger Lhena Hjalmarsson.

– Vi har dels haft tillgång till en barnklinik med allergimottagning och senare till Allergicentrum där all kompetens, och även forskning, finns samlad.

Lhena Hjalmarsson är sedan 1980 aktiv i Astma- och Allergiföreningen, både lokalt i Linköping, och på läns- och riksnivå. Orsaken till engagemanget var Eriks allergi, eftersom den var så pass svår.

– Det var en lycka att gå med i Astma- och Allergiföreningen. Det var jätteskönt att träffa andra föräldrar i samma situation, och idag är det jag som förhoppningsvis kan ge andra stöd. Risken är att man som nybliven allergiker, eller som förälder till ett allergiskt barn, gör problemen större än vad de egentligen är. Med de mediciner som finns idag kan man få det ganska bra, och om man vänjer sig vid att planera och att förbereda, så kan man fortfarande göra många saker.

– När jag ser tillbaka på när barnen var små tycker jag inte att vi har försakat så mycket. I stort sett har vi haft det väldigt bra trots allt.

Läs- och länktips

Infomedica: www.infomedica.se/fraga_doktorn

Astma och Allergiförbundet: www.astmaoallergiforbundet.se

Vårdprogram för astma och allergi i Östergötland:

www.lio.se/Halsoochsjukvard/Vardprogram/Astma/