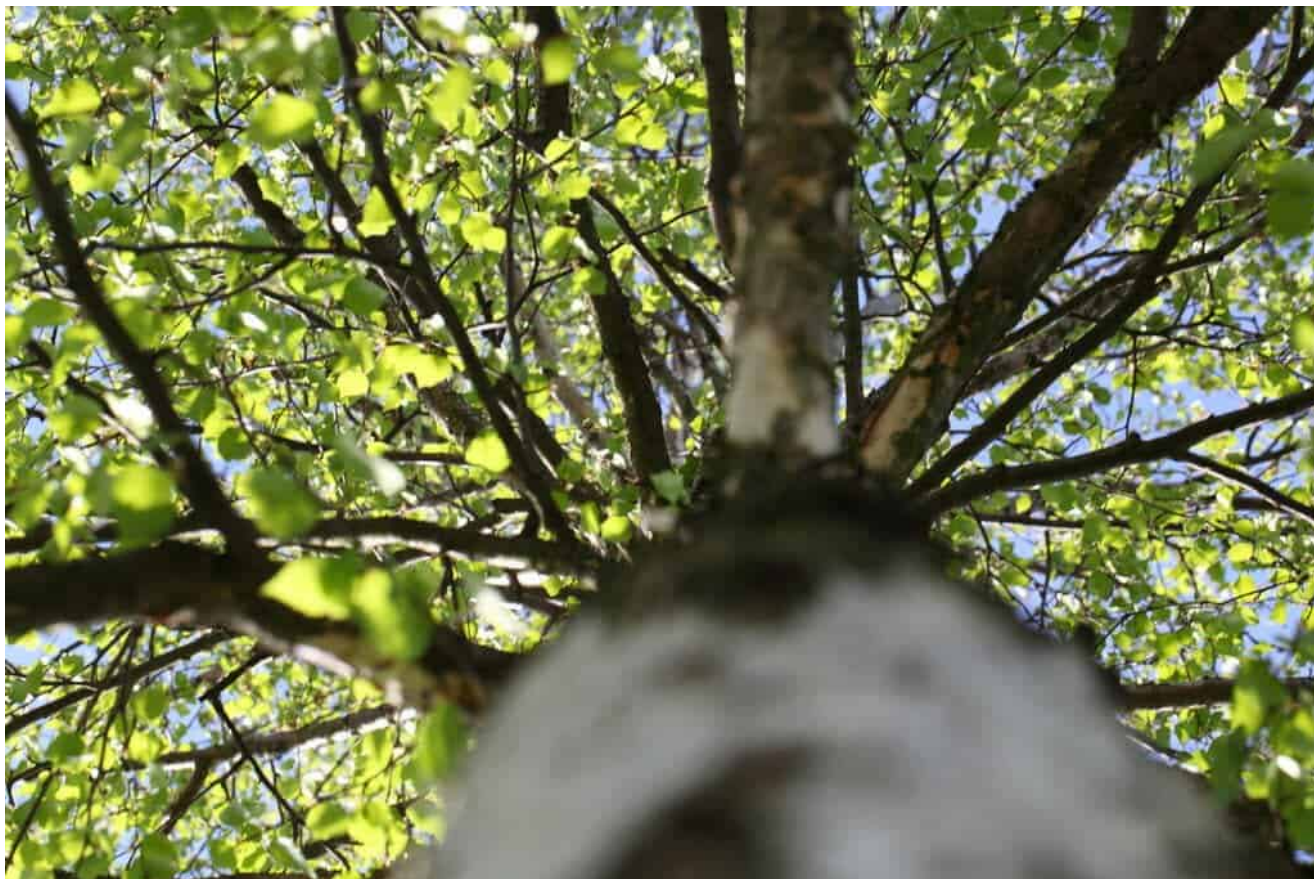


PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE: Nu er der birkepollen i luften

Pressemeddelelse · Sundhed og socialvæsen



Birketræerne følger trop med de andre forårstræer og blomstrer i år tidligere end sædvanligt på grund af de milde vinter- og forårstemperaturer. Fra i dag udsender Astma-Allergi Danmark også daglige pollental og pollenvarslinger for birk.

Foto: Colourbox

Astma-Allergi Danmarks pollentællere har registret pollen fra birk i luften. Der er målt 32 birkepollen for Vestdanmark og 13 for Østdanmark. Sæsonen for birk er sædvanligvis kort, men intens, og starter typisk omkring midt-april. Som med de øvrige forårstræer, er

sæsonen altså i år startet tidligere end normalt.

- Den lune vinter og det solrige forår har trigget mange træer til at blomstre tidligt i år, og nu er det birketræernes tur til at springe ud og sende pollen afsted. Det er to uger tidligere end normalt, fortæller Karen Rasmussen, biolog og leder af pollentællingerne i Astma-Allergi Danmark.

Birkepollen er den type af træpollen, som flest danskere reagerer på, og er derfor en af de helt store pollenplager for mange. Astma-Allergi Danmark hører ofte fra medlemmer med allergi overfor birkepollen at de føler sig hårdt ramt, når pollentallene topper.

Man kan dog som birkepollenallergiker glæde sig over, at varigheden for birketræernes blomstring kun er omkring tre til fire uger og derudover sikre sig, at man er velbehandlet, så man kommer bedst muligt gennem sæsonen.

Mindsk generne fra din pollenallergi

Pollenallergikere kan få hjælp til at træffe de nødvendige forholdsregler med Astma-Allergi Danmarks app, Dagens Pollental. Appen kan hentes gratis i App Store og Google Play (link: <https://www.astma-allergi.dk/ditmobilepollental>).

Eftersom det er umuligt helt at undgå pollen, er det vigtigt, at du får den rette medicinske behandling for at holde symptomerne under kontrol.

Der er ingen standardiseret løsning, som virker på alle, da det kan være meget individuelt, hvilken medicinsk behandling, den enkelte har det bedst med. For nogle er det antihistamintabletter, mens det for andre er øjendråber eller næsespray. Endelig er der nogle, der har behov for en kombination af det hele. Derfor er det vigtigt, at man i samråd med egen læge lægger en behandlingsplan.

Pollen kan give symptomer fra øjne og næse, men også fra lungerne. 30 procent af alle med høfeber har også astmasymptomer i sæsonen. Hvis du udover dine symptomer fra øjne og næse oplever symptomer fra lungerne som hoste, åndenød eller vejtrækningsbesvær, så snak med lægen om, hvorvidt du skal undersøges for astma.

Desuden kan du følge disse gode råd til at mindske generne i hverdagen:

- Husk din medicin
- Hold øje med Dagens Pollental og Pollenvarsling

- Brug solbriller eller cykelbriller, så du får færre pollen i øjnene
- Vask eller skyl dit hår inden sengetid, så du ikke får pollen med i seng
- Tør dit tøj i tørretumbleren i pollensæsonen, så du undgår pollen i dit tøj og sengetøj
- Luft ud tidlig morgen og sen aften, hvor der er færrest pollen i luften

Mælkebøtter og bøgetræer kan også få dig til at nyse

Det er ikke kun pollen fra fx birk og græs, som kan genere allergikere. Flere andre træer og urter producerer pollen, som kan være skyld i krydsreaktioner, der kan forlænge varigheden af allergiske symptomer.

Hvis man har pollenallergi, kan man derfor godt reagere på andre pollen end dem, man umiddelbart er allergisk overfor. Pollen fra træer i samme familie eller botaniske hovedgruppe indeholder nemlig allergener, der ligner hinanden. Det gælder fx for birkefamilien, hvor birk, el, hassel og avnbøg hører til, og for bøgefamilien med bøg, eg og kastanje. Har man allergi overfor bynke, kan man også reagere på andre kurvblomster, fx mælkebøtte.

Brug Astma-Allergi Danmarks Rådgivning

Astma-Allergi Danmarks rådgivere sidder klar med gode råd og vejledning. Rådgivningen kan kontaktes på telefon 43 43 42 99 mandag til fredag, og har i øjeblikket udvidet åbningstid til 9-14, samt onsdag 16-18.

Kontakter

For yderligere information kontakt Karen Rasmussen, biolog og leder af Astma-Allergi Danmarks pollentællinger, tlf. 61 27 37 45

Kilde / Logo: Astma-Allergi Danmark. Foto: Colourbox

Online: <https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-nu-er-der-birkepollen-i-luften/>

Pressemeddelelsen er videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til Astma-Allergi Danmark.