

Høfeber er en hyppig lidelse hos både børn (fra skolealderen) og voksne.

Sværhedsgraden af symptomerne varierer meget, men vi anbefaler, at alle med symptomer på høfeber følger nedenstående råd:

- Luft ud tidligt om morgenen eller sent på aftenen (hold helst vinduerne lukket resten af tiden)
- Undlad at tørre vasketøj – specielt sengetøj – udendørs
- Anvend solbriller ved færdene udendørs
- Skyl hår og krop sidst på dagen, hvis du har været meget ude
- Brug pollenfilter i bilen
- Undgå tobaksrøg (det forværrer allergisymptomerne)
- Undgå unødvendig udsættelse for store mængder pollen (ture i birkeskove eller på græsenge, græsslåning osv.)
- Undlad fødevarer der giver kløe i gane, svælg og ører (krydsallergi)
- Orientér dig løbende om pollentallets niveau (eksempelvis ved at downloade app'en Dagens Pollental)

Symptomer på høfeber kan behandles lokalt (øjendråber og næsespray) og med tabletter.

Øjendråber, tabletter og næsespray med antihistamin virker hurtigt og kan derfor blot opstartes, når der kommer allergisymptomer.

Næsespray med binyrebarkhormon kræver behandling i længere tid før man opnår maksimal virkning. Vi anbefaler derfor, at denne type medicin opstartes 2-3 uger inden det tidspunkt, hvor allergisymptomerne plejer at starte.

Da lokalbehandling ofte har færrest bivirkninger, anbefaler vi at du starter med dette.

Mange typer allergimedisin (både lokalbehandling og tabletter) fås i håndkøb. Du kan derfor starte med at rådføre dig med apoteket omkring relevante behandlingsmuligheder.

Vi anbefaler, at du kontakter klinikken hvis:

- du ikke oplever tilfredsstillende effekt af håndkøbsmedicin
- du oplever generende bivirkninger til medicinen
- du oplever symptomer på astma (eksempelvis hoste, åndenød, påfaldende lyd på vejrtrækningen)
- du i øvrigt er i tvivl og føler behov for at drøfte symptomerne med en læge

Du kan læse mere om høfeber på Astma-Allergi Danmarks hjemmeside:

<https://www.astma-allergi.dk/viden-om/hofeber/>