

Høfeber



Foråret står for døren — til glæde for mange — et mareridt for andre!

I en ny rapport fra Statens Institut for Folkesundhed* vurderes det, at antallet af voksne allergikere vil vokse med hele 796.000 fra 2005 - 2020. Det skønnes, at 1,5 million danskere i dag er ramt af astma eller allergi.

Af overfølsomhedssygdomme er høfeber den mest almindelige i Danmark. Rindende, kløende, røde øjne samt en tilstoppet næse med et tyndt vandigt sekret, kløe i øregangen og ganen samt nysen og hovedpine er nogle af symptomerne.

Høfeber er en sæsonbetinget lidelse, der påvirkes af pollen, som er små partikler, der spredes af vinden fra planter, blomster og træer. Når slimhinderne i næsen og i øjnene påvirkes af pollen, fremkalder det en allergisk reaktion, der fører til irritation. Immunforsvaret som skal forsvare os, begynder at overreagere på allergener såsom pollen, som danner antistoffer, som så udløser histamin, som igen udløser en række symptomer.

I starten af foråret er det el og elm i marts og april, og i april og maj er det ofte birkepollen, der er skyld i høfebereren — i juni og juli er det ofte pollen fra almindelige græsarter der blomstrer og fra august er det især gråbynke.

Undgå høfeber:

- Hold døre og vinduer lukkede, undgå udendørsaktiviteter i højsæsonerne. Hvis du får symptomer — lad andre slå græsplænen, hvis du lider af græspollenallergi.

- I huset bør man lufte godt ud, men ikke midt på dagen, da det er der, der ofte er flest pollen i luften.
- Gøre huset rent mindst en gang om ugen — pollen sidder også i støvet.
- Brug eventuelt solbriller, det formindsker tilgangen af pollen i øjnene.
- Vask håret inden sengetid — der kan "gemme" sig meget pollen i håret.
- I bilen bør man have vinduer/soltag lukkede og monter eventuel et pollen filter i ventilationssystemet.
- Brug tørretumbleren da lufttørret tøj udendørs kan indeholde meget pollen.
- Hvis det er birk — så fjern birketræerne i haven.
- Akupunktur kan ofte lindre symptomerne.

*Kilde: Statens Institut for Folkesundhed - www.si-folkesundhed.dk

Kontakt:

Praktiserende Akupunktører
TLF: 7025 2509
info@aku-net.dk
www.aku-net.dk



Foreningen Praktiserende Akupunktører er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig – alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er godkendt som Registrerede Akupunktører (RAB). Det betyder at de skal leve op til en lang række krav, bl.a. må de udelukkende kun bruge sterile engangsnåle, de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer og de har de nødvendige forsikringer m.m. Læs mere på www.aku-net.dk og www.etsikkertstik.dk