



Af Pharmaceut Janne Baaring Jensen
Næstved Svane Apotek

Allergi

Nyser du ofte, løber næsen og klør øjnene, så se med her

Symptomer som røde, kløende øjne der løber i vand og næsen der er tæt og klør er helt klassiske symptomer på allergi. Pollensæsonen står for døren og er du en af de mange danskere som lider af pollenallergi, er det en god ide at have behandlingsplan og medicin klar.

10 Ting du selv kan gøre

- Rettidig omhu med medicinen
-Vær på forkant og start op inden de første symptomer viser sig.
- Udluftning - Luft ud tidligt og sent på dagen. Aldrig midt på dagen da pollenniveauet er størst her.
- Pollenfiltre - Installer pollenfilter i dit ventilationsanlæg til bolig og bil.
- Brug solbriller - Det begrænser mængden af pollen i øjnene når du er udenfor.

- Vasketøj - Det er en dårlig ide at tørre tøjet udenfor i pollensæsonen, brug i stedet en tørretumbler eller tør tøjet indenfor - Husk god ventilation, da fugt fra vasketøjet kan skabe grobund for skimmel.
- Tag et brusebad og vask håret efter udendørsaktivitet og inden sengetid - Så undgår du, at tage pollen med i seng.
- Hold ferie ved havet - her er færre pollen.
- Rengøring - Grundig rengøring en gang om ugen, fjerner de pollen der sidder i støvet.
- Følg med i pollenvarslet
- Kom ind på apoteket og få råd og vejledning, vi hjælper dig sikkert gennem din allergi.

Hvad er allergi:

- Allergi er oftest en arvelig betinget sygdom
- Kroppen danner antistoffer mod normalt ikke skadelige stoffer, disse kaldes allergener
- Afhængig af hvor i kroppen allergenet møder immunforsvaret, kommer der reaktioner. Sker det i lungerne, får man astma, sker det i øjne og næse får man høfeber, og sker det i mave og tarm får man kvalme, opkastning, diarré og mavesmerter
- Symptomerne viser sig typisk kort tid efter eksponering



Byens vagt
Apotek



apotek

Næstved Svane Apotek

Mandag-fredag: kl. 8-21
Lørdag: kl. 8-16 og kl. 18-21
Søn- og helligdage: kl. 10-15

Byens nye
city-apotek i
Kvickly



apotek

Kvægtorvets Apotek

Mandag-fredag: kl. 9.30-18.00
Lørdage: kl. 9.30-15.00
Søn- og helligdage: LUKKET

Sydbyens
lokale apotek:



apotek

Sct. Jørgens Apotek

Mandag-torsdag: kl. 9.30-17.30
Fredag: kl. 9.30-18.00
Lørdage: Kl. 9.30-14.00
Søn- og helligdage: LUKKET