

ALLERGISK RINIT OCH HUR DEN BEHANDLAS



INNEHÅLL

Vad är allergisk rinit?	3
Vad orsakar allergisk rinit?	6
Allergisk rinit och astma	8
Behandling av allergisk rinit	9

Källor:

- Hammarén-Malmi Sari. Allerginen nuha ja muu yliherkkyysnuha. Lääkärikirja Duodecim. Förlags Ab Duodecim 23.5.2023 (hämtad 14.8.2025). www.terveyskirjasto.fi.
- Allergi-, hud- och astmaförbundet rf. Allerginen nuha (hämtad 13.8.2025). <https://allergia.fi/allergiat/allerginen-nuha/>
- Allergisk snuva. Allergi- och astmahuset. www.terveyskyla.fi/sv/allergi-astmahuset/allergisk-snuva (hämtad 14.8.2025).
- Astma. God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim, Finlands Lungläkarförening rf, Barnläkarföreningen i Finland rf, Barnläkarföreningen för allergologi i Finland rf och Finska föreningen för klinisk fysiologi rf. 2022 (hämtad 14.8.2025). www.kaypahoito.fi
- Bousquet J m.fl. Clin Transl Allergy 2019 Sep 9;9:9–44.
- Självmedicinering. God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim och Finlands Apotekareförbund. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2024 (hämtad 14.8.2025). www.kaypahoito.fi
- Leth-Moeller K B m.fl. Allergy 2020 Mar;75(3):660–668.
- Numminen Jura. Allerginen nuha. Lääkärin käsikirja 5.10.2023 (hämtad 14.8.2025). www.terveysportti.fi (kräver inloggning)

Innehållet har granskats av Niklas Lindblad, specialist i öron-, näs- och halssjukdomar, som fungerat som oberoende sakkunnig utan koppling till utgivaren.

VAD ÄR ALLERGISK RINIT?

Allergisk rinit (även kallad allergisk snuva) är ett mycket vanligt inflammationstillstånd i de övre luftvägarna. Symtomen orsakas av att allergiframkallande ämnen, så kallade allergener, hamnar i våra luftvägar.

Vanliga luftburna allergener är pollen eller mjäll från pälsdjur. Förekomsten i den vuxna befolkningen är cirka 20 %, eller närmare 30 % enligt vissa bedömningar, och andelen verkar öka stadigt. Både miljörelaterade och ärftliga faktorer påverkar uppkomsten av allergisk rinit. Man har observerat att personer som i sin tidiga barndom bott på landsbygden senare i livet kan ha mindre förekomst av allergiska symtom. Att livet i de västerländska samhällena i hög grad är koncentrerat till städer kan alltså vara en delorsak till att allergisk rinit är så vanligt.

Allergisk rinit är sällan en allvarlig sjukdom, men den kan märkbart försämra livskvaliteten. Dessutom kan den medföra olika associerade sjukdomar, och därför är det värt att satsa på effektiv behandling av allergisk rinit.

Rinitsymtomen kan också ha andra orsaker, såsom vasomotorisk rinit, som innebär att nässlemhinnan är överkänslig. Symtom kan orsakas av till exempel temperaturväxlingar, dofter och damm. Symtomen och orsakerna till dem kan vid behov utredas hos en läkare.



**Upp till 20 % av den
vuxna befolkningen
har allergisk rinit.**

ÄR DU ALLTID TÄPPT I NÄSAN?

Tidigare delade man in allergisk rinit i två grupper beroende på om den var säsongsbunden (orsakad av pollen sommartid) eller perenn (med symtom året runt). I Finland fungerar denna indelning fortfarande, eftersom pollensäsongen är tydligt avgränsad.

Numera klassificeras allergisk rinit utifrån de symtom den orsakar och hur dessa symtom påverkar livskvaliteten. Denna så kallade ARIA-klassificering (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma, rapport av en internationell expertgrupp) delar in allergisk rinit i intermittent (symtom mindre än fyra dagar i veckan eller mindre än fyra veckor om året) respektive persisterande allergisk rinit (symtom minst fyra dagar i veckan, alternativt symtom som pågår minst fyra veckor om året).

Allergisk rinit klassificeras därtill som antingen lindrig (normal sömn, normala dagliga aktiviteter, inga besvärliga symtom), medelsvår eller svår (sömnstörningar, svårare att klara av dagliga aktiviteter, besvärliga symtom) utifrån i vilken grad symtomen påverkar livskvaliteten.

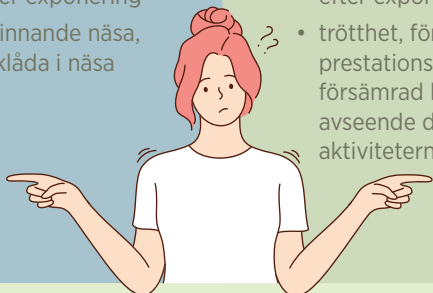
Symtom på allergisk rinit

Akuta symtom

- uppträder inom några minuter efter exponering
- nästäppa, rinnande näsa, nysningar, klåda i näsa och ögon.

Fördröjda symtom

- uppträder 4–8 timmar efter exponering
- trötthet, försämrad prestationsförmåga och försämrad livskvalitet avseende de dagliga aktiviteterna visar sig efter några dagar.



MILJÖ OCH ÅRSTIDER PÅVERKAR SYMTOMEN

ALLERGISK RINIT YTTRAR SIG PÅ MÅNGA OLIKA SÄTT



Symtomen kan variera beroende på årstid, miljö, stressnivå och den egna motståndskraften. Symtomen påverkas också av hur länge och hur mycket man exponeras för allergenet.

Typiska symtom på allergisk rinit är

- nästäppa
- rinnande näsa och slemsekretion
- klåda i näsa, svalg och öron
- nysningar
- rodnad i ögats bindhinna
- kliande och vattniga ögon.

Nästäppan ökar till följd av att näsans slemhinnor svullnar. Ögonsymtom förekommer hos omkring tre av fyra personer med allergisk rinit. Långvarig allergisk rinit kan också påverka sömnkvaliteten och orsaka trötthet.

VAD ORSAKAR ALLERGISK RINIT?

När ett allergiframkallande ämne, ett allergen, kommer i kontakt med nässlemhinnan sker en antikroppsreaktion som leder till att slemhinnans mastceller börjar producera främst histamin. Detta ger upphov till akuta allergisymtom som nästäppa och nysningar. Fördröjda symtom som trötthet uppkommer när mastcellerna också frisätter så kallade inflammatoriska mediatorer, som i sin tur får inflammationsceller att ansamlas på slemhinnan.

Ärftlighet påverkar delvis benägenheten att utveckla allergisk rinit. Sjukdomen debuterar ofta i tidig ålder men kan drabba människor i alla åldrar. Att undvika rökning är det enda sättet att förebygga allergisk rinit; några andra förebyggande metoder finns inte. Symtomen kan minska med åldern, och omkring 30 % tillfrisknar av sig själva.

Allergener som kan orsaka allergisk rinit



- Pollen, särskilt från björk, al och gråbo, idag också från ambrosia
- Mjäll från djur, särskilt katt, hund, marsvin, hamster, kanin
- Yrkesrelaterade allergener, till exempel mjöldamm
- Mögelsporer i utomhusluften, särskilt på hösten
- Dammkvalster (tämligen sällsynt i Finland)
- Vissa födoämnen, i sällsynta fall



DET ÄR SVÅRT ATT SOVA MED TÄPPT NÄSA

Även om allergisk rinit inte anses vara en allvarlig sjukdom kan den märkbart försämra livskvaliteten. Sömnkvaliteten kan försämrast, och vardagen kan påverkas av koncentrationssvårigheter till följd av trötthet, nästäppa och andra symtom.

Många tänker att man helt enkelt är tvungen att leva med symtomen på allergisk rinit och vänjer sig därför vid dem och vid en sämre livskvalitet. Det är dock bra att stanna upp och fundera på om symtomen är så pass besvärliga eller långvariga att det är dags att söka vård. Allergisk rinit medför också kostnader för samhället på grund av försämrade arbets- och studieprestationer.

ALLERGISK RINIT OCH ASTMA



Personer med allergisk rinit löper upp till fyra gånger högre risk att insjukna i astma, särskilt om det är fråga om medelsvår eller svår allergisk rinit. Allergisk rinit och astma har många gemensamma sjukdomsegenskaper, till exempel inflammation och svullnad i slemhinnorna. Omkring 40 % av dem som har allergisk rinit har också en ökad överkänslighet i luftvägarna. Också via de inflammatoriska mediatorerna finns förbindelser mellan de övre och nedre luftvägarna.

Av alla personer med allergisk rinit har omkring 10–40 % också astma, och omkring 70 % av astmatikerna har allergisk rinit. Genom att behandla allergisk rinit på ett ändamålsenligt sätt kan man märkbart minska risken för att insjukna i astma. Det har också visat sig att astmasymtomen kan lindras genom effektiv behandling av allergisk rinit utöver den egentliga astmabehandlingen.



TIPS FÖR SNUVIGA

Om det är tydligt att till exempel en hund orsakar svåra allergisymtom kan du försöka undvika nära fysisk kontakt med hunden. Det är ändå inte ändamålsenligt att som allergiker försöka undvika exponering för alla allergener. Allergener, som oftast är proteiner, är antigener som sätter i gång en allergisk process i kroppen genom produktion av antikroppar förmedlad av IgE (immunglobulin E). För hundallergiker med lindriga symtom kan toleransen förstärkas om de tillbringar tid med en hund, och det kan fungera som naturlig allergen immunterapi (hyposensibilisering).

Det finns några tips som kan hjälpa dig att hantera symtomen. Det är till exempel bra att undvika att vädra hemma under pollensäsongen, så att pollenpartiklar inte kommer in. Om den allergiska riniten orsakar symtom året runt är det viktigt att du är noggrann med städningen av hemmet och bilen.

Dammsugaren är det viktigaste arbetsredskapet för personer med allergisk rinit. Det är också viktigt att rengöra eller byta ventilationsfilter regelbundet. Sängkläderna ska bytas oftare än normalt och tvätten torkas inomhus åtminstone under pollensäsongen. Att duscha innan du går och lägger dig är ett bra sätt att skölja bort pollen som samlats på huden och i håret under dagen. Det är bra att sluta röka och också i övrigt undvika exponering för tobaksrök.



**När du använder
näskanna är det viktigt
med rätt teknik.**

Det är bra att vårda näsans slemhinnor. Ett sätt är att skölja slemhinnorna med näskanna. Du bör ändå inte göra det för ofta, eftersom det kan torka ut slemhinnorna.

Du kan titta på en instruktionsvideo på adressen: www.terveyskyla.fi/sv/allergi-astmahuset/astma/egenvard-vid-astma/astma-och-nashygien

Användning av nässpray

Snyt dig först eller börja med att skölja näsan om du använder näskanna. Om du tar en ny flaska nässpray eller en flaska som du inte använt på en längre tid, spraya först några gånger i luften för att få en jämn spraydusch. Skaka flaskan varje gång innan du använder den. Följ nedanstående anvisningar för att applicera nässprayen korrekt:

1. Böj huvudet lite framåt.
 2. För in sprayspetsen snett i näsan, riktad mot örat (alltså mot näsans utsida, inte mot nässkiljeväggen). Det här lyckas bäst om du sprayar i vänster näsborre med flaskan i höger hand och vice versa.
 3. Andas in genom näsan samtidigt som du sprayar läkemedlet.
 4. Andas genom munnen en stund efter sprayningen.
- Läs bipacksedeln noggrant.



**TITTA PÅ
INSTRUKTIONS-
VIDEON**

OM SYMTOMEN INTE LINDRAS

Vid behov kan du köpa en nässpray med en kortikosteroid (kortison) på apoteket. Kortisonspray är enligt behandlingsrekommendationerna förstahandsläkemedlet vid egenvård av allergisk rinit. Full effekt av behandlingen uppnås efter 1–2 veckor, och regelbunden behandling bör fortsätta under hela allergisäsongen.

I akuta situationer kan du använda nässprayer med antihistamin, som vanligtvis verkar inom några timmar. Antihistaminer finns även i tablettform. Ett annat alternativ är nässprayer som innehåller kromoglicat som hindrar frisättningen av histamin, om än inte så effektivt.

Du kan fukta slemhinnorna med nässprayer som är avsedda för ändamålet. Exempel på sådana är sesamoljebaserade Nasolin A-vitamin, Nasolin fuktgivande nässpray, som innehåller dexpantenol och xylitol, Nasolin Humidose nässpray eller fuktgivande, havsvattenbaserade Stérimar Nose Hygiene som sköljer allergener från slemhinnorna.*

Nässprayer som används vid förkylning minskar snabbt svullnaden i näsan genom att få blodkärlen i nässlemhinnan att dra ihop sig. De får användas endast en kort tid, eftersom de kan torka ut nässlemhinnan och orsaka skorpbildning. De kan också skapa ett beroende som gör att det känns svårt att sluta efter långvarig användning.

Vid förkylning kan man också använda havsvattensprayer med högre salthalt än i kroppen. Till exempel Stérimar Blocked Nose öppnar en täppt näsa för till och med 6 timmar och tar bort även tjockt slem. Produkten är avsedd för kortvarig användning, eftersom långvarig användning kan torka ut nässlemhinnan.



**Nasolin Humidose: CE-märkt medicinteknisk produkt, tillverkare Orion Pharma. Nasolin A-vitamin, Nasolin fuktgivande nässpray: CE-märkt medicinteknisk produkt, tillverkare Pharmia Oy. Stérimar Nose Hygiene, Stérimar Blocked Nose: CE-märkt medicinteknisk produkt, tillverkare SOFIBEL Laboratoires Fumouze.*

DIAGNOSEN ALLERGISK RINIT



Om egenvården eller receptfria läkemedel på apoteket inte hjälper bör du uppsöka vård. Hos läkare kan man med hjälp av hudtester eller blodprov utreda eventuella allergier. Ett vanligt sätt är att ta ett blodprov och mäta halten av allergenspecifikt IgE. Om halten av IgE-antikroppar är förhöjd tyder det på en sensibilisering mot allergenet som testas. Sensibiliseringen i sig innebär inte att du har en allergi, utan man ser också på symtomens svårighetsgrad.

Läkaren ställer frågor om symtomen och om luftvägsinfektioner som du haft. Det kan vara enkelt att ställa diagnosen allergisk rinit om riniten orsakas av pollen eller om det är tydligt att orsaken är mjäll från något djur. I sådana fall har symtomen en tydlig orsak, snoret i näsan är genomskinligt och nässlemhinnan är svullen.

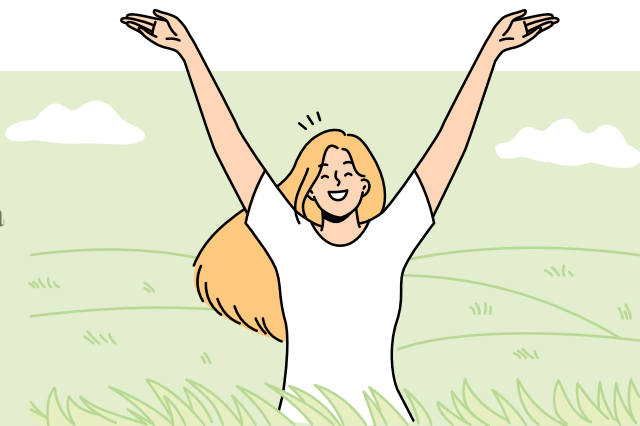
Om den allergiska riniten ger symtom året runt kan det vara svårare att hitta orsaken. Läkaren söker efter typiska fynd i nässlemhinnan och undersöker mun, öron och lungor. Undersökningarna kan innefatta

pricktest och blodprov (IgE) för att utreda känsligheten för allergener. Läkaren kan också undersöka näsans struktur, svalgets anatomi och tonsillernas storlek. Näsans anatomi kan påverka hur besvärliga symtomen på allergisk rinit är.

Du bör uppsöka en läkare om du utöver allergisk rinit har andra symtom som långvarig hosta, andnöd eller ofta återkommande luftrörskatarr. Upprepade näsblödningar kan i sällsynta fall vara relaterade till allergisk rinit och utgör därför också en orsak till att uppsöka läkare.

Om den allergiska riniten är lindrig kan antihistamintabletter räcka som behandling. Vid behov kan en nässpray med en glukokortikoid eller med en kombination av antihistamin och glukokortikoid användas. Andra alternativ är antihistamin-sympatomimetikapreparat och/eller avsvällande nässprayer som är avsedda för kortvarig användning (cirka en vecka). Det finns flera olika läkemedel mot allergisk rinit, och man kan prova att använda dem enskilt eller som kombinationsbehandling.

Läkemedlen ska alltid användas enligt läkarens ordination.



LÄKEMEDEL

Behandlingen vid allergisk rinit planeras alltid individuellt tillsammans med läkaren med beaktande av symtomens svårighetsgrad och varaktighet. Man kan testa olika läkemedel och också kombinera dem.

Antihistaminer som används vid behandling av allergisk rinit

Om den allergiska riniten är intermittent och lindrig eller medelsvår kan det räcka med att behandla med antihistaminer. Sådana finns i tablettform, som ögondroppar och som nässpray. Antihistaminer minskar särskilt nysningar och slemsekretion, men nästäppa lindrar de inte så effektivt. Antihistaminer är vanligen väl tolererade. De kan vara kombinerade med pseudoefedrin, som också har effekt på nästäppa. Dessa läkemedel ska inte användas under en lång tid, vanligen högst 10 dagar.

Antihistaminer i tablett-/kapselform:

akrivastin, bilastin, desloratadin, ebastin, fexofenadin, levocetirizin, loratadin och cetirizin

Antihistaminer som oral lösning:

levocetirizin och cetirizin

Antihistaminer som nässpray:

azelastin, levokabastin

Nasala glukokortikoider

Läkemedlen i denna grupp (beklometason, flutikasonpropionat, mometason, triamcinolon) har effekt på alla symtom på allergisk rinit. Nasala glukokortikoider kan också vara kombinerade med ett antihistamin (flutikason + azelastin, olopatadin + mometason).



Bäst effekt uppnår du om du inleder behandling innan symtomen uppstår och sedan fortsätter ta läkemedlen regelbundet under hela pollenssäsongen.

Övriga läkemedel

Natriumkromoglikat har effekt på alla symtom men är inte nödvändigtvis särskilt effektivt mot allergisk rinit.

Leukotrienantagonister kan lämpa sig särskilt för behandling av allergisk rinit hos personer med astma.

Andra läkemedel som används för behandling av allergisk rinit är ipratropiumbromid samt, i gruppen sympatomimetika, xylometazolin och oximetazolin som är avsedda för kortvarig användning.

Allergen immunterapi

Allergen immunterapi (hyposensibilisering) är en behandling som kan ges i form av injektioner eller som tabletter som läggs under tungan.

Det är fråga om en behandling som pågår i flera år och som ökar kroppens tolerans för allergener. Behandlingen kan testas till exempel vid vissa typer av pollenallergi. Allergen immunterapi kan övervägas vid allergi som ger medelsvåra/svåra symtom och som inte reagerar på

Allergisk rinit är den vanligaste formen av allergi, och den är fortsatt i hög grad underdiagnostiserad och behandlas inte heller tillräckligt. En välfungerande behandling förbättrar dock livskvaliteten inom olika livsområden och är därför värd att satsa på.

Orion är ett finländskt läkemedelsföretag med global verksamhet, som bidragit till välfärden i mer än hundra år. Vi utvecklar, tillverkar och marknadsför läkemedel för människor och djur, samt aktiva substanser för läkemedel. Orion har ett brett sortiment av originalläkemedel, generiska läkemedel och egenvårdsprodukter. Vi satsar långsiktigt på forskning, utveckling samt kunnande. Vi har personal i tiotals länder runtom i världen, men våra rötter finns starkt i Finland. Vårt finländska ursprung är vår styrka som inspirerar oss att hjälpa människor leva ett fullgott liv, överallt i världen - idag och i framtiden.



Orion Oyj, Orion Pharma, PB 65, 02101 Esbo
Tfn 010 4261