



## Astma og allergi i ferietiden

Som astmatiker eller allergiker er det mye man bør passe på. Dette gjelder også når man skal på ferie. Her er noen reisetips.

Som pollenallergiker vil man nødig reise til steder med mye pollen. Det kan derfor være lurt å sjekke pollenvarslinger før man drar av gårde. Velger du likevel å reise, til tross for dårlige meldinger, er du i alle fall forberedt.

Her er noen nettsider du kan besøke:

For reiser i Europa: [www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)

For reiser i USA: [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org) og [www.pollen.com](http://www.pollen.com)

For reiser i Canada: [www.theweathernetwork.com](http://www.theweathernetwork.com)

For reiser i Australia, Asia og Afrika: [www.hon.ch](http://www.hon.ch)

### Å reise med offentlig transport

For noen astmatikere og allergikere er det en utfordring å dra på ferie, særlig hvis man må reise med offentlig transport. Er man for eksempel dyreallergiker kan man få store problemer dersom noen tar med seg kjæledyr på flyet.

Her er retningslinjene til enkelte av reiseselskapene i Norge:

Norway bussekspress tillater ikke levende dyr på bussene sine. Unntaket er naturligvis førerhund for blinde, samt polititjenestehund- og redningshund i tjeneste eller under opplæring.

NSB tillater dyr, men ikke i sovevogn, spisevogn, rullestol/handicap-kupé eller i barnekupé. Passasjer som ønsker å ta med dyr må oppgi dette ved billettbestilling for å få plass i en passende avdeling.

Hos SAS, Widerøe og Norwegian kan du bestille egen allergibillett. Denne flyavgangen blir da sperret for å ta med dyr i kabinen. Her gjelder imidlertid "første mann til mølla-prinsippet". Dersom noen allerede har bestilt billett og gitt beskjed om at de har med dyr, gjelder ikke restriksjonen. Allergikeren må da enten innfinne seg med dyr i kabinen eller finne en annen dyrefri avgang. For å sikre seg billett og unngå altfor store kostnader, lønner det seg derfor å være tidlig ute. Vær obs på at man ikke kan bestille allergibillett over nett.

### Medisiner på flyreisen

Det er tillatt å ta med allergimedisin til utlandet. Pakk medisinen i håndbagasjen. Dersom den sendte bagasjen kommer bort, er du likevel sikret. Ha medisinen i originalemballasjen med apotekets etikett. Ta eventuelt med legeattest.

### Mat

Hos noen flyselskaper kan du bestille egen mat dersom du har matallergi. Det kan være lurt å ta med ekstra mat i tilfelle bestillingen ikke har nådd frem. Dessuten kan det være greit å ha noe å bite i ved ankomst. Mat er en viktig del av ferien. Man spiser ikke kun for å bli mette. Måltidene er også koselige innslag i dagen. Ingrediensene er gjerne annerledes i utlandet, og som matallergiker bør man passe på. Språkproblemer kan gjøre det vanskelig å forklare servitører og kokker hva man er allergisk mot. Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) har satt sammen flere matparlører som man enkelt kan ta med seg. Sjekk ut på [www.naaf.no](http://www.naaf.no)

### Hennatatoivering

På ferie i utlandet kan man bli fristet til å ta en hennatatoivering. Dette er ikke en ekte tatoivering, da fargen ikke blir injisert ned i huden. Dekoren vil altså forsvinne etter en stund.

Hennafargen er tilsatt stoffer som kan gi sår og allergi. Noen blandinger inneholder høye konsentrasjoner av fargestoffer, for eksempel PPD (paraphenylenediamine). Dette stoffet gjør at fargen blir mørk, samt at tatoiveringen varer lenger. PPD er et sterkt allergifremkallende middel. Det er forbudt i EU-land, men noen bruker det likevel. Pass på at fargen ikke er for svart, da det kan tyde på at den inneholder PPD. En rødbrun hennafarge er som regel ufarlig.

En allergisk reaksjon vil vise seg etter ett til tre døgn. Det kan oppstå sår, rødme, blærer på huden eller eksem. I enkelte tilfeller kommer ikke reaksjonen før etter enda flere døgn. Noen ganger kan den være så kraftig at det er behov for akutt legehjelp og sykehusinnleggelse.

Hvis du får en allergisk reaksjon etter en hennatatoivering er det viktig å ta kontakt med lege.

### Grilling og stekeos

Sommer er høysesong for grilling. Mange nyter at lukten av grillmat sprer seg i nabolaget, mens for astmatikere kan det være et problem.

Stekeos kan gi astmasymptomer eller utløse anfall hos personer med astma eller kols fordi osen irriterer luftveiene. Røyken kan også gi hoste og reaksjoner i øyne og nese. I mange borettslag er det totalforbud mot å grille på balkong.

### Andre råd for ferien

- Om sommeren vokser gresset i raskt tempo. Sørg for å klippe det ofte slik at det ikke blomstrer og avgir pollen. La helst andre ta seg av klippingen. Dersom du må gjøre det selv, kan en støvmaske være til hjelp.
- Når du er på stranden bør du unngå å sitte på gresset. Finn heller en ledig plass på et svaberg eller i sanden. Dersom det kun er gress der, bør du ta med en strandstol eller pledd.
- Bruk solbriller for å skåne øynene. Brillene beskytter både mot pollen og mot UV-stråler.
- Barn med gresspollenallergi bør ikke hoppe eller rulle i gresset. Er allergien svært sterk, bør de også unngå å være i høyet.
- Ikke tørk klær eller sengetøy utendørs midt på dagen. Pollenkornene fester seg lett til tøyet.
- Følg med på pollenvarslingene for der du er. Gå inn på [www.pollenvarlingen.no](http://www.pollenvarlingen.no).

Kilde: [www.naf.no](http://www.naf.no)