

# Gressallergi (Timotei)

Timotei er den mest alminnelige gressart som man er allergisk for. I Norge er gressblomstringen størst i slutten av juni, hele juli og i begynnelsen av august.

*Av Dr. Helge Bengtsson*

Gressblomstringen er størst i Nederland, Tyskland og Polen i mai og juni.

Alle gressarter er i samme familie, og hvis man er allergisk for en gressart (f.eks. timotei) er man også allergisk mot flere andre gressarter.

Gressallergi kan påvises ved prikktesting.

## Forebygging

Det er en stor fordel for en gressallergiker å holde sommerferien i gresspollensesongen og reise på ferie til stranden eller til sjøen. Det viktig for gressallergikere å ikke klippe gressplener og ikke oppholde seg på nyklippede gressplener de nærmeste timer etterpå.



Unngå store områder med gress: plener, sletter ol. Dra heller til steder med lite gress, fortrinnsvis til sjøen eller til fjellet.

Unngå hagearbeid på dager det er varslet mye pollen. Det beste tidspunktet å legge hagearbeidet til er våte og kalde dager, helst tidlig om morgenen før duggen forsvinner.

Sørg for å holde gresset kortklippet slik at det ikke får noen sjanse til å gå i blomst. Unngå å klippe gresset selv. Må du allikevel klippe gresset kan en støvmaske, munnbind (som dekker nesen) og solbriller være til god hjelp. Pass på at barn med gresspollenallergi ikke hopper eller ruller seg i gresset. Da kan de lett riste løs pollen fra gresstråene. Av samme grunn bør du heller ikke la sterkt allergiske barn hoppe i høyet. Mange gressallergikere reagerer på erte og bønner.

## Behandling

Allergi mot gress behandles med lokale medisiner som øyedråper (Spersallerg, Livostin, Lomudal) og nesenspray (steroid nesenspray, Otrivin, Livostin, Lomudal). Man kan også supplere med allergitabletter (antihistaminer). Ved kraftig allergi kan det i enkelte tilfeller være aktuelt med en steroidinjeksjon i musklene som virker i en måned. Medisinene demper symptomene, men vil ikke fjerne allergien. Ved kraftig allergi kan det også bli aktuelt å gjøre allergivaksinasjon.

Det er lurt å følge med på pollenvarselet for å se hvordan spredningen av pollen er i ditt område. Du kan se pollenspredningen på [www.pollenvarslingen.no](http://www.pollenvarslingen.no) .