ALLERGIA- JA ASTMALIITTO RY **TIEDOTE 20.6.2005**
Vapaasti julkaistavaksi

KESÄN ALLERGIAKIUSAT HOITUVAT LÄÄKKEILLÄ

Allergiat eivät jätä rauhaan kesälläkään, joten niiden aiheuttamiin kiusoihin kannattaa varautua.
- Allergia- ja astmalääkkeiden reseptit on hyvä uusia ajoissa ennen lomalle lähtöä. Reseptilääkkeitä varataan riittävästi koko loman ajaksi. Lämmin ilma tekee usein hyvää astmalle, mutta monet astmaatikot joutuvat kesällä lisäämään lääkitystään ilmassa leijuvien siitepölyjen vuoksi, kertoo allergianeuvoja **Jonna Suominen** Allergia- ja Astmaliitosta.

Kesäkassiin pakataan myös itsehoitolääkkeitä allergiaoireiden ensiavuksi. Lieviin oireisiin hoidoksi riittää usein apteekissa ilman reseptiä myytävä antihistamiini. Antihistamiinitabletilla lääkitään muun muassa heinien ja pujon aiheuttamaa allergista nuhaa. Vaikeisiin siitepölyoireisiin käytetään lisäksi nenään, keuhkoihin tai silmiin annosteltavia lääkkeitä.

Antihistamiini auttaa myös hyönteisten pistojen nostattamaan turvotukseen ja kutinaan. Hyönteisten puremiin, auringon polttamiin ja muihin iho-oireisiin voi levittää myös hydrokortisonivoidetta.

- Kesän vakiovarusteisiin kuuluu ilman reseptiä myytävä kyypakkaus. Se sisältää hydrokortisonia ja sopii nimestään huolimatta ensiavuksi muihinkin allergisiin reaktioihin, kuten vaikeisiin hyönteispistoihin ja ihottumiin. Myös reseptillä myytävät kortisonitabletit sopivat ohjeen mukaan otettuina ensiavuksi allergiseen reaktioon, Jonna Suominen neuvoo.

Henkeä uhkaavan allergisen yleisreaktion paras ensiapu on adrenaliiniruiske, EpiPen-kynä. Vaikeasti allergiset pitävät yleensä reseptillä saatavaa adrenaliiniruisketta mukanaan.
- Allergisen yleisreaktion eli anafylaktisen sokin voi saada esimerkiksi ampiaisen tai mehiläisen pistosta. Sen ensimmäisiä oireita ovat kämmenten ja jalkapohjien kutina, kurkun kutiseminen ja nielun turvotus, pahoinvointi, yskä ja nokkosihottuma. Pahimmassa tapauksessa oireet johtavat nopeasti hengenahdistukseen, sokkiin ja kuolemaan.

Allergisen yleisreaktion saanut on vietävä sairaalaan myös adrenaliiniruiskeen jälkeen, koska reaktio voi uusiutua. EpiPen-ruiskeen lisäksi ensiavuksi on hyvä antaa antihistamiinitabletti sekä kyypakkauksen tabletit tai kortisonitabletti ohjeen mukaan.

Vältä oireiden aiheuttajia

Keskikesällä kukkivat **heinät** ovat Suomessa yleisimpiä siitepölyoireiden aiheuttajia koivun jälkeen. Tuulen kuljettamia siitepölyjä on vaikea kokonaan välttää, mutta ikkunoihin ja tuuletusventtiileihin voi asentaa rautakaupassa myytävän siitepölysuodattimen.

Loppukesällä ja syksyllä siementävä **pujo** kannattaa kitkeä kotipihalta juurineen ja nyhtäminen toistaa kolmena vuotena peräkkäin, jolloin kasvi ei enää pääse nousemaan. Monet siitepölyallergiset voivat saada allergiaoireita myös tuoreista vihanneksista, juureksista ja hedelmistä. Pujoallergikon suu voi kutista ja nielu turvota esimerkiksi porkkanasta, valkosipulista tai selleristä.

Monet **kesäherkut** vapauttavat histamiinia ja aiheuttavat allergian tapaisia oireita. Näin toimivat esimerkiksi mansikka, suklaa sekä puna- ja valkoviinit.

Ennen ulkomaan matkalle lähtöä siitepölyallerginen voi tarkistaa kohdemaansa siitepölytilanteen. Euroopan maiden siitepölyennusteet löytyvät Allergia- ja Astmaliiton verkkopalvelun kautta www.allergia.com > Ajankohtaista > Siitepölyä ilmassa.

Makeat hajuvedet ja voimakkaasti tuoksuvat kukat houkuttelevat **ampiaisia ja mehiläisiä**. Niille allergisten kannattaa välttää paljain jaloin kävelyä ja makeiden ruokien syömistä ulkona. Mehiläis- ja ampiaismyrkyn aiheuttama vakava yleisreaktio estetään tehokkaasti siedätyshoidolla.

Kesän allergiaoireista kärsivät saavat henkilökohtaista neuvontaa Allergia- ja Astmaliiton puhelinpalvelusta. Allergianeuvonnassa terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat koko kesän ma, ti, ke ja pe klo 9-13 ja to klo 14-18 puhelinnumerossa 0600 14419. Sisäilmaneuvonnasta voi kysyä esimerkiksi siitepölysuodattimista ja ilmanpuhdistimista ma, ti, ke ja to klo 9-12 numerossa 0600 14429. Sisäilmaneuvonta on heinäkuun suljettu. Puhelujen hinnat ovat 0,78 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja

- tiedottaja Outi Rastas, p. (09) 4733 5317, 040-7303 851 tai tiedotus@allergia.com
- allergianeuvoja Jonna Suominen, p. (09) 4733 5202, 040-5511 829 tai jonna.suominen@allergia.com
- allergianeuvoja Sirkka-Liisa Piippo, p. (09) 4744 5203 tai sirkka-liisa.piippo@allergia.com
- www.allergia.com