

## Siitepölykausi ahdistaa astmaattikkoa

Henkeä ahdistaa, tukkoinen olo ja yskittää. Kesä ei välttämättä ole astmaattikoille vuoden parasta aikaa. Oireita pahentavat usein siitepölyt, ja lääkkeitä on otettava tavallista enemmän.

Astmaattikkoja on Suomessa lähes 300 000, mutta kesällä potilaiden määrä nousee noin puoleen miljoonaan kausiluonteista astmaa sairastavien herkyessä siitepölyille.

- Noin 70 prosenttia astmaattikoista on allergisia myös siitepölylle. Ensimmäiset oireet tulevat useimmiten jo maaliskuun huhtikuussa, kun lepän kukinta alkaa ja samalla tuulet tuovat siitepölyä etelästä, kertoo keuhkosairauksien erikoislääkäri, allergologi **Klaus Tamminen**.

- Koivun kukinta aiheuttaa oireita huhtikuusta juhannukseen ja heinät alkavat kukkia heti juhannuksen jälkeen. Astmaattikot voivat saada vaikeita oireita vielä elokuussa pujan kukinnasta, Tamminen luettelee.

Astma voi olla myös kausiluonteinen, jolloin oireita on vain siitepölykausaan tai infektioiden yhteydessä.

- Kausiluonteistakin astmaa hoidetaan inhalaatiosteroidilla, jos avaavan lääkkeen käyttö on toistuvaa tai PEF-arvoissa, eli uloshengityksen huippuvirtausarvoissa, on muutoksia.

- Lääkettä käytetään yleensä siitepölykauden ajan, eli yhdestä kahteen kuukauteen. Myös siedätyshoito saattaa tuoda avun astmaattikon siitepölyallergiaan, Tamminen kertoo.

## Lenkipolulle kannustetaan astmasta huolimatta

Kesän ollessa parhaimmillaan joutuvat astmaattikot kuulostelemaan oireita tavallista enemmän, jottei astma pääse yllättämään vaikkapa mökillä tai lomamatkalla.

- Siitepölykaudella potilaat joutuvat usein säättämään hoitavan lääkkeen annostusta yöspäin. Jos ylähengitysteiden tukkoisuutta ei hoida, voi seurauksena olla poskiontelotulehdus joka taas saattaa romahduttaa hengitysteiden kunnon, Tamminen kertoo.

Lenkipolulle suuntaaminen puiden ja pensaiden kukkiessa ei välttämättä houkuttele astmaattikkoa, mutta kunnon ylläpito on tärkeää.

- Kesällä ulkoliikunta on kuitenkin suurimmalle osalle mukavampaa, sillä talvella pakkanen hankaloittaa hengittämistä. Hyvä yleiskunto ja painon kurissa pitäminen ovat tärkeitä myös astman kannalta, Tamminen toteaa.

Pahimpien oireiden välttämiseksi siitepölykauteen valmistautuminen olisi hyvä aloittaa jo pääsiäisen tienoilla ja jatkaa ylähengitysteiden erikoishoitoa koko kesän ajan.

- Ihanteellisessa tilanteessa potilaan ylähengitysteiden limakalvot ovat hyvässä kunnossa jo keväällä, ja antihistamiineja, nenästeroideja ja silmätippoja aletaan käyttää jo ennen oireiden pahenemista.

- Nenästeroidi on huomattavasti parempi lääke siitepölystä johtuvaan nenän tukkoisuuteen kuin antihistamiini. Nenä on myös pidettävä puhtaana ja sitä voi kostuttaa keittosuola- ja A-vitamiinitipoilla, Tamminen kertoo.

## Astmafakta:

- Astma on keuhkoputkien limakalvon tulehdussairaus, johon liittyy lisääntynyt keuhkoputkien supisteluherkkyys.

- Noin 60 prosentilla aikuisista astmaattikoista ja noin 70 prosentilla lapsiastmaattikoista on atooppinen taipumus.

- Astmaattikkoja on Suomessa lähes 300 000 ja sairaus on lisääntynyt etenkin lapsilla.

- Astman syntyyn vaikuttavat sekä perintö- että ympäristötekijät.

- Oireita pahentavat mm. erilaiset pölyt, ruoka-aineet ja tupakan savu.

Artikkeliin saatavana kuvituskuvia internetosoitteessa [www.deski.fi/sesonki](http://www.deski.fi/sesonki) → Tiedotteet → Siitepölykausi ahdistaa astmaattikkoa.

Lisätietoja aiheesta: tiedottaja Satu Rasa AstraZeneca Oy puh. 050-4364 313.