Allergia- ja Astmaliitto

Tiedote 19.6.2007
JULKAISUVAPAA

Allergisen kesämuistio

Ennen lomalle lähtöä kannattaa muistaa varata allergialääkkeet koko loman ajaksi. Itsehoitolääkkeitä kannattaa varata mukaan esimerkiksi hyönteisten pistojen ja auringonpolttamien varalta.

- muista uusia lääkereseptisi ja hankkia **allergialääkkeet** ajoissa ennen lomaa. Tarkista edelliseltä kesältä jääneiden antihistamiinien käytettävä ennen -päivämäärät. Voimassa olevat lääkkeet voi käyttää. Avatut silmätippapullot, kertakäyttöisten silmätippapipettien avatut pakkaukset ja nenäsuihkeet sen sijaan pitää heittää roskiin ja hankkia uudet. Muista, että avattu pullo tai suihke on käyttökelpoinen vain kuukauden ajan, joten jos tarvitset silmätippoja koko kesän, tarvitset useamman pakkauksen.
- **Heinäallergikkojen** kannattaa välttää **vuodevaatteiden** tuuletusta ja **pyykkien** kuivaamista ulkona heinien kukinta-aikaan. Iltaisin ennen nukkumaanmenoa kannattaa huuhdella siitepölyt hiuksista.
- Ikkunoihin tai tuuletusventtiileihin asennettava **siitepölysuodatin** estää siitepölyn pääsyn sisälle. Takit ja kengät kannattaa jättää eteiseen, jotta siitepöly ei kulkeutuisi niiden mukana sisälle asuntoon.
- **Pujon siitepöly** ei leviä kovin suurelle alueelle, joten pujon häätäminen pihapiiristä kannattaa. Pujot revitään ennen kukintaa juurineen maasta. Nyhtäminen pitää toistaa kolmena vuotena peräkkäin, jotta pujosta pääsee lopullisesti eroon.
- Varaudu **hyttysten** sekä **ampiaisten ja mehiläisten** pistojen aiheuttamiin ihoreaktioihin. Hydrokortisonivoide ja antihistamiini auttavat kutinaan. Vältä makeita hajuvesiä ja makeiden ruokien syömistä ulkona, jotta ampiaiset ja mehiläiset eivät pyörisi lähelläsi.
- **Kyypakkaus** on hyvä ensiapu myös allergisiin reaktioihin, kuten vaikeisiin hyönteispistoihin ja ihottumiin.
- Monet **kesäherkut** vapauttavat histamiinia ja aiheuttavat allergian tapaisia oireita. Näin toimivat esimerkiksi mansikka, suklaa sekä puna- ja valkoviinit. Valkosuklaa on turvallinen herkku, se ei vapauta histamiinia.
- Vaikeasti allergiset pitävät mukanaan **adrenaliiniruiskett**a, EpiPen-kynää. Se on aina vain ensiapu, vaikean yleisreaktion eli anafylaktisen shokin saanut henkilö pitää aina toimittaa sairaalaan kohtauksen jälkeen, sillä reaktio voi uusia.

Tarkista matkakohteen siitepölytilanne

- **Ulkomaille matkustettaessa** kannattaa tarkistaa matkakohteen siitepölytilanne, ja jos mahdollista valita kohde, jossa pahin siitepölysesonki on eri aikaan kuin kotimaassa. Meren rannalla on aina vähemmän siitepölyä kuin sisämaassa.
- Heinäallergikko voi selvitä kaukomailla ilman lääkitystä, mutta toisaalta useissa Euroopan matkakohteissa heinien kukinta alkaa aikaisemmin ja kestää pidempään kuin Suomessa. Euroopan maiden siitepölyennusteet löytyvät Allergia- ja Astmaliiton verkkopalvelun kautta.
- Lääkkeet ja reseptit pitää pakata **käsimatkatavaroihin**, jotta ne pysyvät mukana vaikka matkalaukut eksyisivätkin muualle. Käsimatkatavaroihin saa ottaa kaikki **lääkkeet** (myös nestemäiset), joita tarvitaan matkan aikana sekä **muut nesteet**, joita tarvitaan lääkärin määräyksestä matkan aikana ja **erityisruokavaliota** noudattavien henkilöiden tarvitsemat nesteet. Lisätietoja määräyksistä saa Ilmailuhallinnosta (www.ilmailuhallinto.fi)
- Käsimatkatavaroiden nestemäiset aineet pitää pakata 100 ml kokoisiin tai pienempiin pakkauksiin, jotka pakataan litran minigrip-pussiin tai muuhun uudelleensuljettavaan läpinäkyvään pussiin.
- Jos on vaikea ruoka-allergia, kannattaa selvittää hyvissä ajoin, onko lentokoneessa mahdollista saada sopiva ateria vai pitääkö tuoda omat eväät.

- Lompakkoon sopiva Allergia- ja Astmaliiton julkaisema **Allergiapassi** on oiva apu matkalla: oireiden ja lääkityksen lisäksi passista löytyy ruotsin- ja englanninkielinen ruokasanasto ja allergiahuoneen minimivaatimukset.
- Älä ota lomalla **hennatatuointia**, suoraan iholle levitettävä ja jätettävä tumma väri herkistää helposti. Seuraava hiusten värjäys voi tuottaa ikävänä yllätyksenä allergisen reaktion. Useimmissa hiusten väriaineissa, erityisesti tummissa väreissä, on samaa väriainetta kuin hennatatuoinneissa.

Auringossa kannattaa suojautua

- Aurinko voi aiheuttaa **aurinkoihottumaa.** Se on yleistä nimenomaan atoopikoilla ja siitä kärsii 10-20 prosenttia suomalaisista. Palamisherkkyys auringossa ei vaikuta alttiuteen saada aurinkoihottuma. Se on yleisempää naisilla kuin miehillä ja useimmiten se puhkeaa nuorille aikuisille. Naisilla siihen liittyy usein joku hormonaalinen muutos, se voi puhjeta esimerkiksi ensimmäisen raskauden jälkeen.
- Ihon suojaaminen vaatteilla ja suojavoiteella riittää lievään aurinkoihottumaan. Ihottumaa rauhoittaa hydrokortisonivoide ja kutinaa sisäisesti otettu antihistamiini. Useimmilla ihottuma lievenee kesän kuluessa kun iho tottuu aurinkoon.
- Voimakas aurinkoihottuma ja laaja-alainen nokkosrokko kuuluu ihotautilääkärin hoidettavaksi.
- Allergisten kannattaa valita hajusteettomia **aurinkovoiteita**. Lapsille valitaan mieluummin aurinkovoiteita joissa on pelkkä fysiologinen suoja (titaanidioksidi ja sinkkioksidi)
- Jos iho pääsee palamaan auringossa, palanutta ihoa voi rauhoittaa hydrokortisonivoiteella.

Iho voi ärtyä uimavedestä

- Uinnin jälkeen kannattaa aina ottaa suihku, näin mahdollinen vedessä ollut levä ei jää ärsyttämään ihoa. Loppukesästä vesiin ilmestyvä **sinilevä** ärsyttää ihoa ja voi olla myrkyllistä. Selvästi sinilevän värjäämässä vedessä ei saa uida.
  Ruskean kalvon iholle muodostava **limalevä** on myrkytön, mutta voi aiheuttaa iho-oireita kuten voimakasta punoitusta ja kutinaa. Kutinaa voi välttää huuhtomalla iho uinnin jälkeen puhtaalla vedellä ja kuivaamalla huolellisesti.
- **Järvisyyhy** ilmenee ihon kutiamisena ja iholle nousevina näppylöinä. Sitä voi välttää menemällä uimaan laiturin päästä ja käymällä suihkussa ja kuivaamalla ihon karkealla pyyhkeellä huolellisesti.

Allergianeuvonta päivystää kesälläkin

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 13-17 puhelinnumerossa 0600 14419.

Sisäilmaneuvonnasta voi kysyä esimerkiksi siitepölysuodattimista ja ilmanpuhdistimista ma - to klo 9-12 numerossa 0600 14429. Sisäilmaneuvonta on heinäkuun suljettu. Puhelujen hinnat ovat 0,85 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille:

- tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040-549 1003 tai tiedotus@allergia.com
- allergianeuvoja Jonna Suominen, p. (09) 4733 5202, 040-5511 829 tai
- allergianeuvoja Sirkka-Liisa Piippo, p. (09) 4744 5203
- www.allergia.com