

Kaduilla pölyä hiekka-asfaltticocktail

Talvi on ollut tavallista lämpimämpi ja vähälumisempi, ja niinpä jo talviaikana on kaduilla pölynnyt ainakin Etelä-Suomessa. Katupölyä leijuu ilmassa varsinkin kuivalla ja tuulisella säällä. Pahin tilanne on yleensä maaliskuussa, kun sulaneilla kaduilla on talven hiekoitussora pölyämässä.

Katupöly lisää erityisesti allergiaa ja astmaa sairastavien oireita, sillä samaan aikaan pölisee myös siitepöly. Lepän siitepölyä on ollut tänä talvena Etelä-Suomessa ilmassa helmikuusta asti.

- Allergia- ja astmalääkitys auttaa myös katupölyn aiheuttamiin oireisiin, muistuttaa allergianeuvoja **Anne Vuorenmaa** Allergia- ja Astmaliitosta.

Katupöly koostuu pääasiassa suurista hiukkasista, jotka tuntuvat silmissä ja nenässä, joskus jopa narskuvat ikävästi hampaissakin. Vaarallisinta on kuitenkin silmille näkymätön pöly, pienet ja ultrapienet hiukkaset, jotka kulkeutuvat keuhkorakkuloihin asti.

Katupöly on sekoitus talvihiekoituksesta ja asfaltista irtoavaa kiviainesta. Lisäksi siinä on pieniä määriä muita aineita, muun muassa autojen nastoista, renkaista, pakokaasuista sekä teollisuudesta peräisin olevia hiukkasia sekä mikrobeja ja keväisin siitepölyä.

- Katujen nopea ja tehokas puhdistus keväällä vähentää merkittävästi ilmassa leijuvan katupölyn määrää, korostaa sisäilma-asiantuntija **Tuula Syrjänen** Allergia- ja Astmaliitosta.

Nenää kannattaa öljyt

- Nenän limakalvoilta pölyt voi huuhdella nenän huuhtelukannulla, jossa käytetään mitoa suolavettä. Limakalvoja voi kostuttaa apteekista ilman reseptiä saatavilla kostutus- ja öljysuihkeilla, kertoo Anne Vuorenmaa.
- Nenän limakalvot kannattaa pitää mahdollisimman hyvässä kunnossa, näin lääkityskin tehoaa paremmin.

Lievät oireet voidaan estää ja hoitaa sopivilla antihistamiinivalmisteilla ja silmätipoilla. Tukkoiseen nenään tarvitaan kortisonia sisältävä nenäsuihke.

Mikäli lääkityksestä huolimatta saa katupölystä vaikeita oireita, kannattaa mahdollisuuksien mukaan välttää liikkumista ongelma-alueilla pahimpaan pölyaikaan. Eniten pölyä on ilmassa vilkasliikenteisillä kulkuväylillä kuivalla ja tuulisella säällä.

Mikäli ulkona liikkuminen on pölyn vuoksi hankalaa, voi oireita yrittää välttää käyttämällä uloshengityssventtiilillä varustettua P2-luokan hengityssuojainta.

Ilmanlaadusta tietoa reaaliajassa

Ilmatieteenlaitoksen ylläpitämässä ilmanlaatuportaaliassa (www.ilmanlaatu.fi) voi seurata 62 paikkakunnan ilmanlaatua reaaliajassa. Päivittäisessä tiedotuksessa käytetään ilmanlaatuindeksiä, jossa saastepitoisuuksien perusteella ilmanlaatu jaotellaan viiteen luokkaan, hyvästä huonoon. Kun ilmanlaatu on huono, välittömät terveysvaikutukset ovat

mahdollisia herkillä ihmisillä. Ilmanlaadun ollessa hyvä tai tyydyttävä terveyshaitat ovat hyvin epätodennäköisiä.

Sisälle tuleva ilma kannattaa suodattaa

Katupöly kulkeutuu helposti sisällekin. Sisään tuleva ilma kannattaa ottaa mahdollisuuksien mukaan pihan puolelta ja suodattaa. Tuuletusikkunoissa, ulkoilmaventtiileissä sekä mahdollisessa ilmanvaihtokoneessa käytettävien suodattimien puhtautta pitää seurata ja vaihtaa ne puhtaisiin aina tarvittaessa – vähintään kerran vuodessa.

Kysy neuvoa:

Sisäilmaneuvonta vastaa numerossa 0600 14429 joka päivä maanantaista torstaihin klo 9–12 . Allergianeuvonta vastaa numerossa 0600 14419 maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9–13 ja torstaisin klo 13–17. Puhelujen hinnat ovat molemmissa numeroissa 0,85 e/min + paikallisverkkomaksu.

Allergia- ja Astmaliitto yhdistyksineen tarjoaa tietoa nuhan hoidosta yli 100:ssa tapahtumassa valtakunnallisella Allergiaviikolla 31.3.-6.4.

Lisätietoja toimituksille:

- tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040 549 1003
- sisäilma-asiantuntija Tuula Syrjänen, p. (09) 4733 5421, 0400 824 172
- allergianeuvoja Anne Vuorenmaa, p. (09) 4733 5202, 040 5583714

www.allergia.fi