

Allergiaviikko® alkaa – hoida siitepölyallergiasi!

Takatalvesta huolimatta siitepölykausi on käsillä

Allergia- ja Astmaliitto jäsenyhdistyksineen järjestää 31. maaliskuuta - 6. huhtikuuta Valtakunnallisen ALLERGIAVIIKON. Viikon aikana järjestetään yli sata tapahtumaa eri puolilla Suomea.

Allergia- ja Astmaliiton ja yhdistysten toimijoita ja neuvoja tapaa Allergiaviikolla muun muassa kauppakeskuksissa, apteekeissa ja Mehiläisen toimipisteissä. Allergianeuvojat vastaavat kysymyksiin ja opastavat siitepölyallergian hoidossa.

- Lisäksi kerromme järjestömmme palveluista: vertaistuesta, kuntoutuksesta ja henkilökohtaisesta allergianeuvonnasta, kertoo allergianeuvoja **Anne Vuorenmaa** Allergia- ja Astmaliitosta.

Pääkaupunkiseudulla Allergia- ja Astmaliiton neuvoja saa maanantaina 31.3. Kauppakeskus Sellossa, tiistaina 1.4. Isossa Omenassa, keskiviikkona 2.4. Itäkeskuksessa ja perjantaina 4.4. Pasilan asemalla. Kaikissa paikoissa on mahdollisuus maksutta testata keuhkojensa toimintaa ja mitata ihonsa kosteuspitoisuus. Allergiatalolla Meilahdessa on yleisötapahtuma ja allergiatori torstaina 3.4. klo 16.30 alkaen. Allergianeuvonta- ja sisäilmaneuventanumerot vastaavat koko Allergiaviikon ajan.

Allergiaviikko® järjestetään yhteistyössä Suomen Apteekkariliiton jäsenapteekkien, Yliopiston Apteekin ja Mehiläisen toimipisteiden kanssa. Koko maan tapahtumat löydät [verkkopalvelustamme](#)

Siitepölykausi alkoi tänä keväänä aikaisin

Siitepölykausi on alkanut tänä keväänä pähkinäpuun ja lepän kukinnalla jo helmikuun puolella, maaliskuun puolivälissä lepän siitepölyä oli ilmassa jo runsaasti. Pääsiäisen ajan kylmä sää on vähentänyt ilmassa olevan siitepölyn määrää, mutta heti kun sää lämpenee, siitepölyjen määrät ilmassa lisääntyvät nopeasti. Yleisimmän allergiaoireiden aiheuttajan eli koivun kukinta alkaa Suomessa huhtikuun lopulla, mutta jo tätä ennen maahamme saattaa tulla runsaastikin koivun siitepölyä kaukokulkeutena.

Metsäntutkimuslaitoksen norkkolaskentojen mukaan koivun siitepölykaudesta on tulossa keskimääräinen, ainoastaan Lounais-Suomeen on luvassa runsaasti koivun siitepölyä.

- Siitepölyallergisen kannattaa aloittaa lääkitys 1-2 viikkoa ennen siitepölykauden alkamista, sillä nenäsuihketta pitää käyttää useita päiviä ennen kuin se saavuttaa täyden tehonsa, muistuttaa allergianeuvoja Anne Vuorenmaa Allergia- ja Astmaliitosta.

Oireina nenän kutina, tukkoisuus ja vetinen nuha

Jos nenää kutittaa tai se on tukkoinen, jos nenä vuotaa ja aivastuttaa ja silmiä kutisee, on todennäköisesti kyse siitepölyallergiasta. Nenävuoto on tyypillisesti vetistä ja väritöntä.

Oireita lievitetään suun kautta nautittavilla antihistamiineilla, silmätipoilla ja kortisonia sisältävillä nenäsuihkeilla. Monia lääkkeitä saa apteekista myös ilman reseptiä, mutta jos arvelee sairastavansa allergiaa, kannattaa käydä lääkärissä, jotta löytyisi itselle parhaiten sopiva lääkitys. Lääkärin määräämät lääkkeet tulevat myös selvästi edullisemmaksi suurempien pakkausten ja Kela-korvauksen ansiosta.

Antihistamiinit riittävät hoidoksi silloin, kun oireet ovat suhteellisen lievät eikä nenä ole kovin tukkoinen. Ne vaikuttavat nopeasti, jo ½-1 tunnin kuluttua lääkkeen ottamisesta. Kaikki antihistamiinit kuivattavat jonkin verran limakalvoja, joten niiden rinnalla voi tarvittaessa käyttää nenän kostutustuotetta.

Jos oireet eivät pysy poissa pelkällä antihistamiinilla, käytetään nenään suihkutettavia kortisonisuihkeita. Ne auttavat yleensä myös nenän tukkoisuuteen.

- Nenäsuihketta pitää käyttää säännöllisesti niin kauan kun oireita aiheuttavan kasvin siitepölyä on ilmassa, muistuttaa Anne Vuorenmaa. - Silloin tällöin tilapäisesti otettu annos ei auta mitään.
- Kutisevia ja vetistäviä silmiä hoidetaan silmätipoilla.

Estä siitepölyn pääsy sisälle

Siitepölyallergisen läkehoidon tukena on kotiympäristön järjestäminen helppohoitoiseksi ja pölyttömäksi. Seuraavista vinkeistä siitepölyn välttämiseksi saattaa olla apua:

- Estä siitepölyn pääsy sisälle. Sisäilman paras suoja on koneellinen ilmanvaihto, jossa on tuloilman hiukkassuodatus.
- Ulkoilmaventtiileihin ja tuuletusikkunoihin kannattaa asentaa hiukkassuodattimet.
- Huuhtelee siitepölyt pois hiuksista ennen nukkumaanmenoa.
- Ulkovaatteissa, kengissä ja lemmikkien turkissa kulkeutuu siitepölyä sisään. Eteisen lattia kannattaa pyyhkiä nihkeällä liinalla.
- Huolehdi viikkosiivouksesta ja vuodevaatteiden puhdistamisesta.
- Pyyhi pölyt nihkeällä liinalla tai mikrokuituliinalla.
- Hyvästä ilmanpuhdistimesta saattaa olla apua.
- Kondensoiva kuivausrumpu vähentää pyykistä irtoavaa pölyä. Älä kuivata pyykkiä äläkä tuuleta vuodevaatteita ulkoilmassa siitepölyaikana.
- Nurmikkoa leikatessa leijuva siitepöly sekä ruohosta haihtuvat kasvinesteet voivat aiheuttaa oireita. Kotipihan nurmikko ja heinä on hyvä leikata kasteisena.
- Koivun kaataminen pihapiiristä on yleensä turhaa, sillä koivun siitepölyä kulkeutuu kaikkialle pitkienkin matkojen päästä. Aivan tuuletusikkunoiden tai tuloilman sisäänottoaukkojen edestä koivut kannattaa kuitenkin kaataa.
- Pujo kannattaa kitkeä pihasta ja koulujen ja päiväkotien lähialueilta, mieluiten ennen sen kukintaa heinäkuun alkupuolella. Nyhdä koko kasvi irti juurineen ja pidä tukevat hansikkaat kädessä.
- Imuroi auto ja tarkista raitisilmasuodattimien kunto.
- Siitepölytiedotuksia kannattaa seurata, linkit tiedotteisiin löydät verkkopalvelusta www.allergia.fi
- Allergianeuvonta vastaa kysymyksiin numerossa 0600-14419 ma, ti, ke ja pe klo 9-13 ja to klo 13-17
- Sisäilmanneuvonta vastaa kysymyksiin numerossa 0600-14429 ma, ti, ke ja to klo 9-12 (puhelimien hinta 0,85 €/min + pvm)

Lisätietoja toimituksille:

- tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040 549 1003
- allergianeuvoja Anne Vuorenmaa, p. (09) 4733 5202, 040 5583714
- allergianeuvoja Sirkka-Liisa Piippo, p. (09) 4733 5203, 040 4111336

www.allergia.fi