

19.6.2008

Allergisen kesämuistio

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

Muna-allerginenkin saa rokotteet

- Kesä on matkustamisen ja rokotteiden ottamisen aikaa. Usein terveyskeskuksissa ja lääkäriasemilla epäröidään antaa esimerkiksi hepatiitti-A rokotetta tai puutiaisaivotulehdusrokotetta kananmunalle allergisille, koska rokotteen valmistuksessa on käytetty kananmunaa. Lähes jokainen kananmunalle allerginen voi kuitenkin rokotteet ottaa, reaktiot ovat äärimmäisen harvinaisia. Todella voimakkaassa kananmuna-allergiassa kannattaa ennen rokotteen ottamista keskustella allergologin kanssa. Rokoteherkkyys voidaan myös tutkia testein.

Ota vain punertava hennatatuointi

- Luonnonhennaa on käytetty tatuointeihin tuhansia vuosia eri puolilla maailmaa, ja sen käyttö on turvallista. Luonnonhennan tunnistaa väristä: sillä saadaan punertavia tai ruskehtavia kuvioita iholle – jauheena se on vihertävää. Lisätietoja hennatatuoinneista löytyy sivulta: www.hennapage.com
- Varo sen sijaan **mustaa hennatatuointia**, useimmiten tumma väri tulee parafenyleenidiamiini (PPD) nimisestä aineesta, joka suoraan iholle käytettynä aiheuttaa kosketusallergiaa. Reaktiot voivat olla rajuja ja aiheuttaa ihon turpoamista, vesikelloja ja arpia. Vaikka välitöntä reaktiota ei tulisikaan, mustan hennatatuoinnin otto lisää merkittävästi riskiä saada myöhemmin allerginen reaktio hiusväreistä. 80% hiusväreistä sisältää PPD:tä. Hiusten värjäämistä ei suositella henkilöille, joilla on joskus ollut musta hennatatuointi.
- EU:n Kosmetiikkalainsäädännön mukaan PPD:tä saa käyttää ainoastaan hiusten, kulmakarvojen ja ripsien värjäämiseen. Mustissa hennatatuoinneissa PPD:tä käytetään kuitenkin suoraan iholle ja paljon korkeampana pitoisuutena, jolloin tatuoinnin ottaja altistuu merkittävästi enemmän PPD:lle kuin jos aine huuhdeltaisiin pois. Lisäksi musta hennatatuointi kestää useita viikkoja, mikä lisää altistusta.

Muista ottaa lääkkeitä mukaan

- 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 roskeen 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 laajalle alueelle, joten pujon häätäminen pihapiiristä kannattaa. Pujot revitään ennen kukintaa juurineen maasta.
- Pujon siitepölyä on ilmassa eniten aamupäivisin kun taas heinien siitepölyn määrä kohoaa iltapäivää kohti. Säätila vaikuttaa myös siitepölyn määrään, lämpimällä ja aurinkoisella säällä siitepölyä vapautuu eniten.
- Tarkkaile allergiaoireitasi, pysyvätkö ne hyvin kurissa säännöllisellä lääkityksellä, vai ovatko oireet sen verran hankalat, että kannattaisi syksyllä harkita siedätyshoitoa?

Hyönteistenpistot ärsyttävät usein allergisia

- 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 allergisiin reaktioihin, kuten hyönteispistoihin ja ihottumiin. Kyynpuremaan se nimestään huolimatta ei auta, eli käärmeen puriessa on tärkeintä päästä mahdollisimman nopeasti lääkäriin ja pyrkiä pitämään raaja liikkumattomana. Elimistöön joutuneen myrkyt määrää ei pystytä arvioimaan, koska siihen vaikuttaa paitsi pureman voimakkuus, myös se, oliko kyy käyttänyt myrkykseen lähiaikoina.
- Varsinaisen myrkytyksen lisäksi kyynpuremassa vaarana ovat myrkyt sisältämät proteiinit, jotka voivat aiheuttaa allergikoille hengenvaarallisen oireen.
- Vaikeasti allergiset pitävät mukanaan **adrenaliiniruisketta**, EpiPen-kynää. Se on aina vain ensiapu, vaikean yleisreaktion eli anafylaktisen shokin saanut henkilö pitää aina toimittaa sairaalaan kohtauksen jälkeen, sillä reaktio voi uusia.

Valitse siitepölytön matkakohde

- **Ulkomaille matkustettaessa** kannattaa välttää kohteita joissa on matkan aikaan pahin heinien tai pujon siitepölyaika. Meren rannalla on aina vähemmän siitepölyä kuin sisämaassa.
- Heinäallergikko voi selvittää kaukomailla ilman lääkitystä, mutta toisaalta useissa Euroopan matkakohdeissa 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 kokosiin tai pienempiin pakkauksiin, jotka pakataan litran minigrip-pussiin tai muuhun uudelleensuljettavaan läpinäkyvään pussiin.
- Lompakkoon sopiva Allergia- ja Astmaliiton julkaisema **Allergiapassi** on oiva apu matkalla: oireiden ja lääkityksen lisäksi passista löytyy ruotsin- ja englanninkielinen ruokasanasto ja allergiahuoneen minimivaatimukset.

Auringossa kannattaa suojautua

- 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.

Allergianeuvonta päivystää koko kesän

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.fi
- allergianeuvoja Anne Vuorenmaa, p. (09) 4733 5202, 040-558 3714
- www.allergia.fi