

18.2.2009

Allergia kuriin sietokykyä vahvistamalla

Kansallinen allergiaohjelma pyrkii etsimään uusia menetelmiä sietokyvyn vahvistamiseksi. Strategiana on välttämisen vähentäminen.

– ***Allergisenkaan kodissa ei enää tarvitse välttää villamattoja eikä verhoja, kertoo allergianeuvoja Anne Vuorenmaa Allergia- ja Astmaliitosta.***

– ***Koirasta ei tarvitse luopua, elleivät oireet tule nimenomaan koirasta. Imuria ei tarvitse kaivaa kaapista joka päivä, normaali viikkosiivous riittää.***

Ruoka-allergioissa sietokyvyn parantaminen on erityisen tärkeää. Pienten annosten sietäminen ehkäisee anafylaksian eli henkeäuhkaavan reaktion vaaraa. Lapsen allergiariskiä pienennetään myös aloittamalla kiinteiden ruokien antaminen 4 kuukauden iässä. Mitään ruokia ei myöskään vältetä siksi, että ne olisivat yleisesti allergisoivia.

Allergiaa on hoidettu vuosikymmeniä välttämällä oireiden aiheuttajia. Allergiat eivät ole välttämisestä huolimatta vähentyneet, päinvastoin. Ihmisen luontainen sietokyky on heikentynyt, puhutaan jopa suojatekijöiden romahduksesta. Kansallinen allergiaohjelma haluaa vaihtaa suuntaa ja kehottaa välttämisen sijaan siedättämään ja vahvistamaan luontaista sietokykyä. Sitä vahvistetaan olemalla kosketuksissa maaperässä oleviin mikrobeihin ja pieneliöihin. Siksi kehoitus jatkaa puutarhan hoitoa ja kävellä luonnossa paljain jaloin.

Kun allergia on jo puhjennut, sietokykyä voidaan vahvistaa siedätyshoidolla. Sillä voidaan lievittää allergisen oireita ja jopa saada ne kokonaan pois. Siedätyshoitoa annetaan koivun, heinien ja pujan siitepölylle allergisille, sekä mehiläisen ja ampiaisenpistoille herkistyneille. Myös eläinallergisia siedätetään, mutta vain erityistapauksissa. Eläinsiedätys aloitetaan jos allergia on niin voimakas, että oireita tulee aina kodin ulkopuolella tai jos joutuu työssään olemaan tekemisissä eläinten kanssa, esimerkiksi tullissa tai poliisissa.

– Siedätyshoito pitää allergian oireet kurissa vähintään 7 vuotta, usein pidempäänkin, kuvailee Anne Vuorenmaa hoidon etuja.

Siitepölyallergian siedätyshoito aloitetaan aina siitepölykauden ulkopuolella, eli käytännössä syksyllä. Näin keväällä on oikea aika tarkkailla omia oireitaan ja miettiä, olisiko hoidosta apua itselle.

Siedätyshoito kestää 3–5 vuotta ja oireet lievenevät vähitellen hoidon aikana. Yleensä hoidettavat voivat paremmin jo ensimmäisenä keväänä tai kesänä hoidon aloitettuaan. Hoito annetaan useimmiten pistoksina vastaanotolla ensin joka viikko ja myöhemmin kerran kuukaudessa tai puolessatoista. Heinien siitepölyallergiaan on Suomen markkinoilla aikuisille myös tablettisiedätys. Tabletti otetaan joka päivä kotona kolmen vuoden ajan.

Ristiallergiaan siedätys ei auta, eli jos koivulle herkistynyt henkilö saa oireita selleristä ja omenasta, saa hän oireita niistä todennäköisesti jatkossakin.

Ruokasiedätystä tehdään myös jo jonkin verran, ja siitä on saatu lupaavia tuloksia. Tähän asti Suomessa on siedätetty lähinnä vaikeasti maidolle allergisia. Useimmat sietävät siedätyksen jälkeen pieniä määriä, jopa yli desilitran, maitoa.

Siedätys tehdään aina lääkärin valvonnassa, jos allergiaoireet ovat vakavia. Jos oireet ovat lieviä, voi aikuinen ihminen karaista itseään ja totuttaa elimistöään vähitellen allergian aiheuttajaan.

Kansallinen allergiaohjelma on kymmenvuotinen hanke allergian ja astman aiheuttamien haittojen vähentämiseksi. Ohjelman keskeisiä toimijoita ovat muun muassa sosiaali- ja terveysministeriö, Terveystieteiden tutkimuskeskus, erikoislääkäriyhdistykset ja terveysjärjestöt kuten Allergia- ja Astmaliitto.

Kysy neuvoa:

Allergianeuvonta vastaa numerossa 0600 14419 maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9TM3 ja torstaisin klo 13TM7. Puhelujen hinnat 0,87 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille:

- tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040 549 1003
- allergianeuvoja Anne Vuorenmaa, p. (09) 4733 5202, 040 558 3714,

www.allergia.fi