Allergia− ja Astmaliitto 26.3.2009

Allergiset kärsivät katupölystä

Hengitysilmaa pilaavat ympäri vuoden hiukkaset, joita tulee ilmaan ajoneuvojen pakokaasuista ja renkaiden aiheuttamasta tienpinnan kulumisesta. Keväällä näihin hiukkasiin sekoittuu talven hiekoitussora.

Katupölyä leijuu ilmassa varsinkin kuivalla ja tuulisella säällä. Pahin tilanne on yleensä maalis−huhtikuussa, kun sulaneilla kaduilla on talven hiekoitussora pölyämässä.

Oirehtiminen katupölylle on yksilöllistä: allergiaa ja astmaa sairastavan nenä saattaa mennä ihan tukkoon, kun joku toinen ei välttämättä edes huomaa pölyä. Tuulisimpina päivinä katupöly tosin narskuu jo hampaissakin.

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

− Karkeat hiukkaset kulkeutuvat huonosti sisäilmaan, joten sisälle suojautuminen auttaa, mikäli se on mahdollista, muistuttaa sisäilma−asiantuntija ***Tuula Syrjänen*** Allergia− ja Astmaliitosta.

− Eniten pölyää vilkasliikenteisimmillä kaduilla, joten jo niiden välttäminen saattaa helpottaa oloa.

Allergialääkkeet auttavat myös katupölyyn

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

− Nenän limakalvoilta pölyt voi huuhdella nenän huuhtelukannulla, jossa käytetään mietoa 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.

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 uloshengitysventtiilillä varustettua P2−luokan hengityssuojainta. Hengityssuojaimia saa esimerkiksi apteekeista ja rautakaupoista.

Ilmanlaadusta tietoa reaaliajassa

Ilmatieteenlaitoksen ylläpitämässä ilmanlaatuportaalissa (www.ilmanlaatu.fi) voi seurata oman paikkakuntansa 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 epätodennäköisiä.

Keväällä kadut pitää puhdistaa nopeasti ja tehokkaasti

· Paras tulos saadaan, jos puhdistetaan yhtä aikaa ajotiet ja niitä reunustavat jalkakäytävät ja pihat. Näin kaikki hiekka saadaan kerralla pois, eikä esimerkiksi jalkakäytävältä siirry hiekkaa jo puhdistetulle ajotielle.

· Mikäli kiinteistöt huolehtivat omien piha−alueiden ja jalkakäytävien puhdistustöistä, ne pitäisi tehdä juuri ennen kuin kaupunki puhdistaa kadut.

· Puhdistettava alue kannattaa kostuttaa, näin pölyä nousee ilmaan vähemmän. Lehtipuhaltimien käyttö hiekan puhdistukseen on kielletty.

· Ihmiset siirtävät autonsa pois kadulta, kun siirtokehotustaulu ilmestyy: näin puhdistustyö nopeutuu merkittävästi

· Ajetaan sallituilla ajonopeuksilla ja vältetään katujen pölyisiä reunoja

Kysy neuvoa:

Allergia− ja Astmaliitto yhdistyksineen tarjoaa tietoa nuhan hoidosta yli 100:ssa tapahtumassa valtakunnallisella Allergiaviikolla 30.3.−5.4.

Sisäilmaneuvonta vastaa numerossa 0600 14429 joka päivä maanantaista torstaihin klo 9™2 . Allergianeuvonta vastaa numerossa 0600 14419 maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9™3 ja torstaisin klo 13™7. Puhelujen hinnat ovat molemmissa numeroissa 0,87 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätiedot toimituksille:

− tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040 549 1003

− sisäilma−asiantuntija Tuula Syrjänen, p. 4733 5421, 0400 824 172

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

www.allergia.fi