

27.2.2003

Varaudu siitepölykauteen!

Joka vuosi siitepölykausi alkaa yllättäen! Siitepölyallergikot heräävät silmien kutinaan, vesinuhaan ja aivasteluun. Kannattaa siis varmistaa, että kotona on allergialääkkeitä, kun niiskutus alkaa!

Allerginen nuha ei ole pikkuvaiva. Siitepölyallergiasta kärsivän elämänlaatu on koetuksella, kun erilaisia siitepölyjä on ilmassa aikaisesta keväästä loppukesään.

Valtakunnallista ALLERGIAVIIKKOA vietetään 10. – 16.3.
Kampanjasta tiedotamme tarkemmin maaliskuussa.

Lisätietoja:

Allergia- ja Astmaliitto, allergianeuvoja Taina Koskikare,
p. (09) 4733 5203 tai taina.koskikare@allergia.com

Allergia- ja Astmaliitto, tiedottaja Pirjo Hammarberg,
p. (09) 4733 5317 tai pirjo.hammarberg@allergia.com

www.allergia.com

27.2.2002

Vapaasti julkaistavaksi

Varaudu siitepölykauteen

Viime vuoden runsaasta kukinnasta johtuen siitepölypitoisuudet tulevat tänä keväänä ja kesänä todennäköisesti jäämään viime vuotta vähäisemmiksi. Vähäinenkin kukinta riittää kuitenkin aiheuttamaan oireita siitepölyallergisille. - Siitepölyallergisten kannattaa hyvissä ajoin varmistaa, että allergialääkkeitä on kotona käytettävissä sillä hetkellä, kun niitä tarvitaan. Oikea-aikainen täsmälääkitys aloitetaan heti oireiden ilmaantuessa, painottaa Allergia- ja Astmaliiton allergianeuvoja Taina Koskikare.

Tänä talvena pitkään jatkuneet pakkaset myöhästyttävät kevään tuloa niin Suomessa kuin Keski-Euroopassakin. Eteläiset kaukokulkeumat samoin kuin kotoisten leppien ja koivujen siitepölyt tulevat lentelemään ilmassa myöhemmin kuin viime keväänä.

Oireita aiheuttavat tuulipölytteiset kasvit

Kasvien siitepölytuotanto alkaa keväällä, kun ilman lämpötila kohoaa nollan yläpuolelle. Leppä ja pähkinäpensas ovat kevään ensimmäisiä siitepölyallergian aiheuttajia. Tänä vuonna niiden kukinnan odotetaan alkavan keskimäärin maaliskuun toisella viikolla Etelä-Suomessa. Koivun kukinta on runsaimmillaan toukokuussa. Myöhemmin kesällä kukkivat heinät ja kesän lopulla allergiaoireita aiheuttaa pujo. Havupuut eivät aiheuta allergiaoireita.

Siitepölyallergiasta kärsii 10 – 20 % suomalaisista. Pelkästään koivu aiheuttaa oireita n. 700 000 suomalaiselle.

Elämänlaatua siitepölyallergisille

Siitepölyallergiasta aiheutuvia oireita voidaan verrata keskivaikean astman aiheuttamaan vaivaan. ”Sehän on vain nuhaa”, kuulee silti usein todettavan. Siitepölyallergian oireita ei kuitenkaan pidä vähätellä. Kun nenä vuotaa, silmiä kirveltää ja olo on vetämättömissä viikkoja tai jopa kuukausia yhtäjaksoisesti, ei elämänlaatu ole parhaimmillaan. Oireiden ollessa pahimmillaan ulkona liikkuminen ja työskenteleminen on vaikeaa. On todettu, että allergisesta nuhasta kärsivien työteho alenee ja lasten keskittyminen koulutehtäviin kärsii.

Siitepölyallergian lievät oireet hoidetaan oikea-aikaisesti aloitetulla antihistamiinilääkityksellä. Vaikeampiin oireisiin käytetään lisäksi paikallisesti annosteltavia lääkkeitä. Jos siitepölyallergia aiheuttaa voimakkaasti haittaavia

oireita, voidaan aloittaa lääkärin valvonnassa siedätyshoito. Kolme vuotta kestävänsä siedätyshoidon tulokset ovat siitepölyallergisilla erittäin hyviä. Lääkehoidon tueksi kotiympäristö järjestetään helppohoitoiseksi ja pölyttömäksi.

Valtakunnallinen ALLERGIAVIIKKO

Allergia- ja Astmaliitto järjestää 10. – 16. 3. Allergiaviikon yhdessä Suomen Apteekkariliiton ja Yliopiston Apteekkien kanssa. Viikon tarkoituksena on parantaa allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaatua lisäämällä allergiatietoutta. Samalla herätellään ihmisiä alkavaan siitepölykauteen ja muistutetaan, että nyt viimeistään kannattaa uusia allergian varalle tarvittavat lääkereseptit.

Neuvonnat auttavat

Allergia- ja Astmaliiton puhelinneuvonnassa, p. 0600 14419, vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset allergiakysymyksiin ma, ti, ke ja pe klo 9 – 13 sekä to klo 15 – 19.

Esim. tuuletusikkunoiden siitepölysuodattimista voi kysyä Sisäilmaneuvoimasta, p. 0600 14429, ma ja to klo 9 – 13. Puhelujen hinta 0,78 e/min + paikallisverkkomaksu.

Perustietoa siitepölyallergiasta

Oireet:

Siitepölyallergian oireet ovat jaksottaisia ja loppuvat yleensä siitepölykauden päätyttyä. Siitepöly aiheuttaa vesinuhaa, aivastelua, nenän kutinaa ja tukkoisuutta, yskänärsytystä ja astmaoireita. Silmissä siitepöly aiheuttaa mm. ärsytystä, kutinaa, punoitusta, kirvelyä ja kyynelvuotoa. Atooppinen ihottuma saattaa pahentua. Oireena voi olla myös voimakas väsymys.

Oireita myös ruoka-aineista:

Monet siitepölyallergikot saavat oireita myös tuoreista hedelmistä tai raaoista juureksista sekä pähkinöistä, manteleista ja mausteista. Tätä ilmiötä kutsutaan ristiinreagoinniksi.

Allergiaa aiheuttavat kasvit:

Yleisimmät siitepölyallergian aiheuttajat ovat leppä, koivu, heinät ja pujo. Lisäksi mm. koivusta, tuoksukista ja raiheinästä on todettu irtoavan kasvukauden aikana pieniä allergeenihiukkasia, jotka siitepölyhiukkasten tavoin aiheuttavat oireita.

Siitepölyallergian hoito:

Siitepölyallergian hoidon perustana ovat lääkkeet. Oireiden vaikeusaste määrää lääkityksen. Lääkkeiden käytöstä ja muusta hoidosta on keskusteltava hoitavan lääkärin kanssa. Pitkäaikaisella lääkärin valvonnassa tapahtuvalla siedätyshoidolla pystytään lieventämään tai poistamaan oireet. Siedätyshoito kestää kolme vuotta. Lääkehoidon tueksi kotiympäristö järjestetään helppohoitoiseksi ja pölyttömäksi. Tuuletusikkunoihin kannattaa asentaa siitepölysuodattimet, jotta siitepöly ei esteettä leijailisi sisäilmaan.