

Allergia- ja Astmaliitto yhdistyksineen järjestää 15. – 21.3. valtakunnallisen ALLERGIAVIIKON.

Viikon aikana allergioista on helppo saada tietoa! Allergia- ja Astmaliitolla ja -yhdistyksillä on ALLERGIAVIIKON aikana yli sata tilaisuutta ympäri Suomea!

- Tapahtumia järjestetään kaikissa Allergia- ja Astmayhdistyksissä sekä Allergiatalolla Helsingissä. Apteekeissa välitetään tietoa siitepölyallergioiden hyvästä hoidosta ja K-Ruokakaupoissa on allergianeuvontapisteitä. Kaikkiin tilaisuuksiin on vapaa pääsy! Nyt siis saamaan tietoa, ohjeita ja neuvontaa. Viikon teema on Hoida allergiasi!, kertoo Allergia- ja Astmaliiton allergianeuvoja **Leila Klemets**. Liiton internet-palvelusta www.allergia.com saat tiedon kaikista ALLERGIAVIIKON tapahtumista.

ALLERGIAVIIKKO järjestetään tarkoituksellisesti aikaisin keväällä siitepölykauden alkaessa. Näin Allergia- ja Astmaliitto haluaa viestittää, että nyt on oikea aika uusien allergialääkerekseptien varmistamiseksi, että kotona on oireita lievittäviä lääkkeitä siitepölykauden alkaessa. Viikon tärkeänä tavoitteena on allergiaa ja astmaa sairastavan elämänlaadun parantaminen.

Siitepölykausi alkaa nenän niiskutuksella

Herkimmät siitepölyallergiset ovat jo tunteneet siitepölykauden alkaneen. Niiskutuksen ovat aiheuttaneet etelämmästä tuulen mukana kantautuneet siitepölyhiukkaset. Maaliskuun aikana ennustetaan myös kotimaisen lepän ja pähkinäpensaankukinnan alkavan Etelä-Suomessa.

Siitepölyistä johtuva allergiaoireilu on jaksottaista ja loppuu yleensä siitepölykauden päättyessä. Siitepölyallergisen nuhan oireiluun kuuluu myös aivastelua, nenän kutinaa ja tukkoisuutta, yskänärsytystä ja astmaoireita. Silmät ärtyvät, punoittavat, kutiavat ja vuotavat. Atooppinen ihottuma saattaa pahentua ja voimakas väsymys vie voimat. Oikea hoito auttaa jaksamaan kevään työ- ja opiskelukiireissä.

ALLERGIAVIIKON tapahtumat ja toimijat löytyvät internetistä:

- www.allergia.com > Allergiaviikko
- www.apteekit.net
- www.plussa.com

Allergia- ja Astmaliitto antaa henkilökohtaista allergia- ja sisäilmaneuvoa puhelimitse:

- Allergianeuvonta puhelimitse: p. 0600 14419 ma, ti, ke ja pe klo 9 – 13 sekä to 15 – 19.
 - Sisäilmaneuvoonta puhelimitse: p. 0600 14429 ma ja to klo 9 – 13.
- (Puhelujen hinnat 0,78 e/min + pvm)

Lisätietoja Allergia- ja Astmaliitossa ALLERGIAVIIKOSTA:

- tiedottaja Pirjo Hammarberg, p. 09 – 4733 5317 tai 0400 - 808 216 sekä tiedotus@allergia.com
- allergianeuvoja Leila Klemets, p. 09 – 4733 5202 tai 050 - 356 5239 sekä leila.klemets@allergia.com
- järjestöpäällikkö Virpi Tarkiainen, p. 09 – 4733 5305 tai 040 – 838 2863 sekä virpi.tarkiainen@allergia.com

Vinkkejä siitepölyallergisille:

- Siitepölyn pääsyä sisälle asuntoon voi vähentää asentamalla ulkoilmaventtiileihin ja tuuletusikkunoihin siitepölysuodattimet.
- Huolellinen viikkosiivous ja vuodevaatteiden säännöllinen puhdistus edistää hyvinvointia.
- Pinnat kannattaa pyyhkiä pölyä sitovalla nihkeällä liinalla tai mikrokuituliinalla.
- Siitepölyallergisen kannattaa välttää pyykin kuivatusta ulkona siitepölykaudella.
- Autosta kannattaa imuroida pölyt ja tarkistaa auton raitisilmasuodattimen kunto
- Tuulipölytteisiä kasveja ei kannata istuttaa tuuletusikkunoiden läheisyyteen
- Koivun siitepöly leijailee tuulen mukana satoja kilometrejä, joten omien pihakoivujen kaatamisesta ei ole hyötyä. Pujon kitkeminen sen sijaan auttaa, sillä pujon raskas siitepöly jää kasvin läheisyyteen.