

**Astmaatikon ja allergisen vaikea aika
KATUPÖLYT TUKKIVAT HENGITYSTIET**

Ilmassa leijuu keväällä katupölyjä, jotka vaikeuttavat allergisten ja astmaattisten hengittämistä. Kun hiekoitushiekka jauhautuu hienoksi, nastarenkaat irrottavat asfalttia, liikenne ja tuuli nostavat pölyt ilmaan ja pakokaasut ja siitepölyt sekoittuvat tähän, on ilmassa liikaa hengityselimiä rasittavia pienhiukkasia.

- Herkimpien on pahimpaan katupölyaikaan viisasta välttää ulkoilua liikenteen ruuhka-aikoina ja tuulisina päivinä, varoittelee Allergia- ja Astmaliiton allergianeuvoja **Leila Klemets**. Tarvittaessa on syytä turvautua jopa hengityssuojaimiin. Katupölyn pääsyn sisätiloihin voi estää laittamalla tuuletusikkunoihin ja ulkoilmaventtiileihin suodattimet.

Astmaattisen hengitystiet ovat jo valmiiksi tulehtuneet

Noin 6 % suomalaisista sairastaa astmaa. Useimmat astmaa sairastavat lapset ovat myös allergisia, aikuisista noin puolet. Astman oireet eli yskintä rasituksessa, hengenahdistus ja vinkuva hengitys ovat merkkejä tulehduksesta keuhkoputkissa. Keväisten pölyjen leijaillessa ilmassa astma näyttää huonot puolensa. Hengittäminen vaikeutuu ja tehostettu lääkitys on paikallaan.

- Astman vuodenaikojen, rasituksen ja ärsykkeiden mukaan vaihteleva luonne vaatii lääkityksen tarkistamista oireiden mukaan. Jos potilas ei ole ohjatun omahoidon piirissä tai on epävarma astmalääkityksensä riittävydestä, pahimpana kevätpölyaikana on syytä tarkistuttaa lääkityksen riittävyys lääkärin kanssa. Hyvin hoidettuna astma ja allergiat eivät yleensä rajoita elämää, toteaa allergianeuvoja Leila Klemets.

Pienhiukkaset pöllyävät keuhkorakkuloihin asti

Pienhiukkasten aiheuttamia terveysvaikutuksia on tutkittu pitkään. Altistuminen pienhiukkasille lisää keuhkosairauksia. Dieselpakokaasupäästöt katupölyyn sitoutuneena ovat karsinogeenisiä ja siten syöpää aiheuttavia. Allergiset, astmaattiset sekä lapset ja vanhukset ovat kaikkein herkimpiä reagoimaan myös katupölyille. Tyypillisiä oireita ovat nuha, yskä, silmien ärsyntyminen sekä hengenahdistus ja astma-kohtausten lisääntyminen.

Voisiko katupölyt puhdistaa yöaikaan?

Allergiasta ja astmasta kärsivät toivovat, että katupölyt puhdistettaisiin kaduilta heti lumien sulettua eli huomattavasti aikaisemmin kuin on totuttu tekemään. Tämä on erityisen tärkeää vilkasliikenteisten katujen sekä päiväkotien, koulujen, terveyskeskusten ja sairaaloiden lähetyvillä. Puhdistustyöt pitäisi ajoittaa aikoihin, jolloin ihmiset oleilevat enimmäkseen sisätiloissa ja puhdistuksessa pitäisi käyttää vettä pölyä sitovana aineena. Taloyhtiöiden suosimat lehtipuhaltimet ovat huonoin mahdollinen keino keväisten pölyjen puhdistamiseen. Parempi olisi kastella ja harjata pihat puhtaiksi.

Hanki lisätietoja ja liity jäseneksi:

- Allergianeuvonta puhelimitse: p. 0600 14419 ma, ti, ke ja pe klo 9 –13 sekä to 15 – 19
- Sisäilmanneuvonta puhelimitse: p. 0600 14429 ma ja to klo 9 - 13
- Tiedottaja Pirjo Hammarberg, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. 09 – 4733 5317 tai tiedotus@allergia.com
- Allergianeuvoja Leila Klemets, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. 09 – 4733 5202 tai leila.klemets@allergia.com
- www.allergia.com

