

ALLERGIA SEURAA LOMALLE

Allerginen valmistautuu kesälomalle hankkimalla tarvittavan allergialääkityksen. Vaikeasti allerginen varautuu anafylaktisen sokin eli voimakkaan allergiareaktion varalta pakkaamalla lomakassiinsa adrenaliiniruiskun (EpiPen) ensiapulääkkeeksi.

- Oireiden aiheuttajan välttäminen mahdollisuuksien mukaan ja oireiden mukainen hoito riittävät useimmissa tapauksissa varotoimiksi loman aikana, kertoo Allergia- ja Astmaliiton allergianeuvoja Leila Klemets ja muistuttaa, että Allergia- ja Astmaliiton allergianeuvonta vastaa lomanviettäjienkin kysymyksiin koko kesän.

Monenlaiset pistiäiset ja purevat hyönteiset kiusaavat allergista

Kesä tuo mukanaan allergiavaaroja, joita talvella ei ole. Puoli miljoonaa suomalaista kärsii kesäisin hyttysten piston aiheuttamasta allergiasta ja useampi tuhat on herkistynyt mehiläisen tai ampiaisen pistolle.

Hyönteisten pistosta ilmaantuu usein muutamassa minuutissa pistopaukama, turvotusta ja ihottumaa. Viivästyneet oireet voivat ilmaantua useiden tuntien, jopa vuorokauden kuluttua pistosta. Lievissä paikallisoireissa hoidoksi riittää kutinaa ja turvotusta hillitsevä antihistamiini, jota saa apteekista ilman reseptiä. Antihistamiinista saa parhaan hyödyn käyttämällä sitä jo ennen hyttysille altistumista.

Hyönteisten pistosta voi pahimmillaan saada anafylaktisen sokin eli voimakkaan allergisen yleisreaktion. Sen oireita ovat nopeasti kehittyvä huonovointisuus ja väsymys, kielen ja nielun turvotus, yleinen kutina, nopeasti leviävä nokkosihottuma, vatsakivut, oksentelu, ripuli, kurkun tukkoisuus, hengenahdistus ja vaikeimmissa tapauksissa sokkitila, joka voi johtaa kuolemaan. Vaikean allergisen reaktion saanut henkilö tulee toimittaa viipymättä sairaalaan. Paras ensiapu on EpiPen-adrenaliiniruiske, mutta jos sitä ei ole saatavilla, niin ensiavuksi on hyvä antaa antihistamiini- ja kortikosteroiditabletti (esim. kyypakkauksesta).

Siitepölyallerginen oireilee hedelmille ja juureksille

Allerginen nuha kiusaa keskikesällä heinien siitepölyille allergisia. Ulkomaille lomailevien kannattaa selvittää lomamaan siitepölytilanne ennen lomalle lähtöä (www.allergia.com > siitepölyä ilmassa).

Siitepölyallergian oireita hoidetaan lääkkeillä. Allergisen kannattaa kääntyä lääkärin puoleen oikean siitepölylääkityksen ja hoito-ohjeiden saamiseksi. Lieviin siitepölyallergian oireisiin riittävät antihistamiinivalmisteet, vaikeimpiin oireisiin käytetään paikallisesti nenään, keuhkoihin tai silmiin annosteltavia lääkkeitä, mm. kortikosteroidivalmisteita.

Juurekset tai hedelmät voivat aiheuttaa siitepölyallergiaan liittyvää ns. ristiallergiaa, joka ilmenee kutinana tai turvotuksena suussa ja nielussa. Kypsäksi keittäminen tai pakastaminen hävittää tai vähentää juuresten ja hedelmien allergisoivia ominaisuuksia. Selleristä, palsternakasta, manteleista tai pähkinöistä allergeenit eivät häviä millään konstilla.

Alkoholissa on paljon allergian aiheuttajia

Lämpö ja loma saattavat lisätä alkoholin kulutusta. Maitoallergisten ja mausteyliherkkien kannattaa valita juomansa oikein. Kun alkoholi lehauttaa posket punaisiksi, on yleensä kyseessä reagoiminen alkoholin vapauttamalle histamiinille. Yliherkkyyssreaktioita voivat aiheuttaa myös juomiin käytetyt yrttimausteet, rypäleitten bentsoehappo tai käymistäpahtumassa muodostuvat aineet, kuten histamiini, tyramiini ja seltaldehydi. Joskus allergisen reaktion syynä voi olla alkoholissa käytetty

väriaine. Alkoholin aiheuttamat yliherkkyysoireet voivat ilmetä välittömästi tai viivästyneinä. Alkoholin välttäminen poistaa oireet!

Aurinko hellii atooppista ihottumaa

Aurinko hellii atooppista ihoa säteillään. Keväinen vaiva, valoihottuma, on yleensä hävinnyt keskikesään mennessä ihon totuttua aurinkoon. Auringon palvojan kannattaa kuitenkin suojata iho (suojakerroin yli 15) reilulla aurinkovoidekerroksella. On todettu, että aurinkovoiteita levitetään vain neljäsosa siitä määrästä, mitä on käytetty suojakerrointa määritettäessä. Auringossa oleilun jälkeen aurinkovoiteet pestään pois iholta ja iholle levitetään kosteusvoidetta. Pienet lapset suojataan auringolta vaatetuksella. Kaikkien auringonpalvojen kannattaa pysytellä varjossa päivän kuumimpaan aikaan.

Allergia- ja Astmaliiton neuvonta kesällä

- Allergianeuvonta, p. 0600 14419, on avoinna koko kesän ma, ti, ke ja pe klo 9 – 13 sekä to klo 15 – 19. (Puhelin hinta 78 s/min + pvm).
- Sisäilmaneuvonta, p. 0600 14429, on suljettu heinäkuun. Avoinna taas 2. elokuuta alkaen ma ja to klo 9 – 13. (Puhelin hinta 78 s/min + pvm).
- Vertaistoiminnan tukihenkilöt ovat omien kokemustensa kautta allergia-alan asiantuntijoita. Tukihenkilöiden yhteystiedot www.allergia.com > palvelut > vertaistoiminta.

Lisätietoja

- Allergia- ja Astmaliitto, tiedottaja Outi Rastas, p. 09 – 4733 5317 tai tiedotus@allergia.com
- Allergia- ja Astmaliitto, allergianeuvoja Leila Klemets, p. 09 – 4744 5203 tai leila.klemets@allergia.com
- www.allergia.com