

SIITEPÖLY TUKKII NENÄN

- Siitepölyallergikot ovat jo alkaneet saada oireita, vaikka myöhäinen pakkasjakso on siirtänyt varsinaisen siitepölykauden alkamista, kertoo Allergia- ja Astmaliiton allergianeuvoja **Hannele Tähti**.

Kukintaan valmistautuvista lepistä irtoaa pieniä määriä allergeenihiukkasia, jotka saavat herkimpien silmät ja nenän kutiamaan ja vuotamaan. Oireita voi saada myös siitepölyistä, joita ilmavirrat kuljettavat meille Suomen eteläpuolelta.

Siitepölykauden ennustetaan alkavan Etelä- ja Länsi-Suomessa pääsiäisviikon lopulla, jos sää lämpenee riittävästi. Ensin kukkii leppä, ja vapun tienoilla alkaa useimpia siitepölyallergisia kiusaavan koivun kukinta. Pohjoisempina kasvit kukkivat kevään edistymisestä riippuen paria viikkoa myöhemmin kuin maan eteläosissa. Siitepölykevään edistymistä voi seurata Turun yliopiston Aerobiologisen yksikön siitepölytiedotteesta, joka löytyy muun muassa Allergia- ja Astmaliiton verkkosivujen kautta, www.allergia.com > ajankohtaista > Allergiaviikko.

Oikea lääkitys auttaa oireisiin

Suomalaisista noin 30 % kärsii allergisesta nuhasta. Sen oireita ovat nenän kutina ja tukkoisuus, aivastelu ja vesinuha. Nenäoireisiin liittyy usein myös silmien punoitusta, kutinaa ja vetisyyttä. Siitepölyallergia voi aiheuttaa kutinaa myös kitalaessa ja korvakäytävissä, äänen käheyttä, kurkkukipua, yskänärsytystä, päänsärkyä ja vetämätöntä oloa.

- Siitepölyallergia pysyy kurissa oikealla lääkehoidolla, niin että allerginenkin voi nauttia keväästä ja kesästä, allergianeuvoja Hannele Tähti lupaa. Myös lieviä nuhaoireita kannattaa hoitaa. Allerginen nuha heikentää elämänlaatua ja oireet voivat pitkään jatkuessaan pahentua. Lääkäriin puoleen kannattaa kääntyä aina, jos lapsella epäillään siitepölyallergiaa tai jos aikuisen oireet eivät antihistamiinilla helpotu.

Lieviin siitepölyn aiheuttamiin nenä- ja silmäoireisiin riittää antihistamiinitabletti, joita myydään apteekissa noin kymmentä erilaista. Myynnissä on myös antihistamiineja, joita saa vain reseptillä. Niistä myönnetään Kelan peruskorvaus, joten ne ovat pitkään jatkuvissa oireissa edullisempi vaihtoehto kuin ilman reseptiä myytävät allergialääkkeet.

Jos antihistamiini ei riitä, hoitoa voidaan tehostaa kortikosteroidi-nenäsumutteella ja silmätipoilla.

- Kortikosteroidi vaikuttaa nenän limakalvolla hitaasti. Paras teho saadaan vasta parin viikon säännöllisen käytön jälkeen. Jos tietää saavansa voimakkaita oireita tiettyjen kasvien siitepölyistä, kannattaa aloittaa nenäsuihkeen käyttö 1-2 viikkoa ennen kukinnan alkua. Eli lepälle allergisten kannattaa eteläisessä Suomessa jo kiireesti aloittaa lääkitys, kehottaa Hannele Tähti.

Siitepölyt rasittavat astmaatikkoja

Myös astman hoitoa on hyvä tehostaa ennen siitepölykauden alkamista, jos siitepölyt ovat aikaisemmin pahentaneet astmaoireita. Astmaa sairastavista aikuisista noin puolella ja lapsista valtaosalla on myös allergioita. Siitepölyt rasittavat keuhkoja, vaikka allergiaoireita ei olisikaan.

- Astmalääkitys aloitetaan tai lääkityksen määrää lisätään 1-2 viikkoa ennen oireiden arvioitua alkamista lääkärin antamien omahoito-ohjeiden mukaan. Lisälääkitys säilytetään koko oireita aiheuttavan siitepölykauden ajan.

Jos oireet oikeasta lääkityksestä huolimatta ovat runsaat, suositellaan siedätyshoitoa. Siedätyshoito aloitetaan syksyllä siitepölykauden päätyttyä. Siinä potilas saa siedätysuutetta nousevin annoksin

pistoksena olkavarteen. Hoidolla on saatu hyviä tuloksia siitepölyjen aiheuttamien nuha-, silmä- ja astmaoireiden hoidossa sekä astman puhkeamisen ehkäisyssä.

Hae tietoa Allergiaviikolla

Allergia- ja Astmaliitto yhdistyksineen järjestää **4.-10. huhtikuuta Valtakunnallisen ALLERGIATIVIIKON**. Allergiaviikolla jaetaan tietoa ja neuvontaa lukuisissa tapahtumissa eri puolilla maata. Kampanja järjestetään yhteistyössä Apteekkariliiton jäsenapteekkien, Yliopiston Apteekin ja Ruokakeskon kanssa. Allergiaviikon tapahtumat löytyvät verkosta: www.allergia.com > Ajankohtaista > Allergiaviikko.

Helsingissä ajankohtaista allergiatietoa saa keskiviikkona 6.4. ja perjantaina 8.4. klo 14–18 Pasilan asemalla sekä klo 10-14 maksuttomassa Allergiaratikassa, joka kiertää 7B:n reittiä pysähtyen Pasilan, Kisahallin, Lasipalatsin ja Hakaniemen pysäkeillä.

Allergia- ja Astmaliiton puhelinneuvonta antaa henkilökohtaista neuvontaa muun muassa siitepölyallergioista kärsiville. Allergianeuvonnassa terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat kysymyksiin ma, ti, ke ja pe klo 9-13 ja to klo 14-18 numerossa 0600 14419. Sisäilmaneuvoista voi kysyä esimerkiksi siitepölysuodattimista ja ilmanpuhdistimista ma, ti, ke ja to klo 9-12 numerossa 0600 14429. Puhelujen hinnat ovat 0,78 e/min + paikallisverkkomaksu.

Tiesitkö, että:

...Leppä, ja lounaisimmassa Suomessa pähkinäpensas, ovat kevään ensimmäisiä allergian aiheuttajia. Sekä terva- että harmaalepän siitepölyt aiheuttavat oireita.

... Koivu on Suomessa tavallisin syy siitepölyallergiaan. Oireita aiheuttavat niin raudus-, hies- kuin vaivaiskoivunkin siitepöly.

...Yli puolet koivuallergikoista saa allergiaoireita myös tuoreista hedelmistä, juureksista ja vihanneksista sekä mausteista ja pähkinöistä.

...Haapa, poppeli, pajut, vaahtera, saarni, lehmus, tammi ja jalava aiheuttavat oireita vain harvoille.

...Havupuiden siitepölyjen valkuaisaine liukenee hitaasti nenän ja silmien limakalvoilla, joten ne eivät yleensä aiheuta allergiaoireita.

...Keskikesällä yleisimpiä siitepölyallergian aiheuttajia ovat monet heinät ja loppukesästä pujo.

Lisätietoja:

- tiedottaja Outi Rastas, Allergia- ja Astmaliitto, p. (09) 4733 5317, 040 7303 851, tiedotus@allergia.com
- allergianeuvoja Hannele Tähti, Allergia- ja Astmaliitto, p. (09) 4733 5202, 044 530 8125, hannele.tahti@allergia.com
- www.allergia.com