

Tiedote 8.3.2012

Aika aloittaa allergialääkitys - paljon siitepölyä tiedossa

Allergia- ja astmaliitto kehottaa siitepölyallergisia aloittamaan nyt kevään allergialääkityksen. Siitepölykausi alkaa lähiviikkoina ja kaukokulkeumia voi tulla ilmaamme jo näinä päivinä.

Metsäntutkimuslaitoksen norkkolaskelmat ennakoivat, että koivun siitepölyä on tänä keväänä ilmassa hyvinkin runsaasti. Allergiselle runsaat norkkomäärät tarkoittavat pitkäkestoista vesinuhaa, aivastelua ja hiekkaisuuden tuntua silmissä. Myös astmaoireet saattavat pahentua.

- Runsas siitepölymäärä voimistaa allergisten oireita ja toisaalta oireita ilmaantuu myös niille, jotka eivät reagoi vähäisempiin siitepölymääriin, kertoo allergianeuvoja Anne Vuorenmaa Allergia- ja astmaliitosta.

- Katupölykauden mahdollinen samanaikaisuus pahentaa oireita entisestään, hän jatkaa.

Allergia- ja astmaliiton mukaan allergialääkitys on aloitettava 1 - 2 viikkoa ennen siitepölykauden käynnistymistä. Näin oireet eivät pääse pahaksi. Silmätippoja, kortisonipohjaista nenäsuihketta sekä antihistamiinitabletteja saa apteekista myös ilman reseptiä.

Voimakas allergia väsyttää

Allergia- ja astmaliitto suosittelee siedätyshoidon harkitsemista, jos normaali allergialääkitys ei riitä pitämään siitepölyallergian oireita kurissa.

- Voimakas allergia väsyttää ja alkaa vaikuttaa töissä tai koulussa jaksamiseen. Siedätyshoidolla elämänlaatu voi parantua vuosiksi. Hoito voidaan tosin aloittaa vasta siitepölykauden jälkeen syksyllä, kertoo Anne Vuorenmaa Allergia- ja astmaliitosta.

Allergia- ja astmaliiton ohjeet siitepölykauteen

- **Ulkoile sateen jälkeen** Siitepöly leviää voimakkaimmin tuulisella, kuivalla ja aurinkoisella ilmalla. Sade puhdistaa ilmaa.
- **Käytä hengityssuojainta** P2-luokan hengityssuojain on hyvä apu siitepöly- ja katupölyaikaan ulkoiltaessa.
- **Sääädä allergialääkitystä** Voit ottaa allergialääkettä ennen ulkoilua oireiden estämiseksi.
- **Kuivata pyykki sisällä** Siitepöly tarttuu keväällä vaatteisiin ulkokuivatuksessa.
- **Pese hiukset iltaisin** Suihku huuhtelee päivän pölyt hiuksistasi, jolloin nuket paremmin.
- **Lähikoivujen kaataminen ei auta** Koivun siitepöly kantautuu kaukaakin tuulten mukana.

Siitepölyallergiaa sairastaa noin 20 prosenttia väestöstämme. Allergia- ja astmaliiton maksuton Siitepölyallergia-opas on saatavilla liiton allergia.fi-sivustolta ja myös tilattavissa postitse.

Viikko 13 on Allergiaviikko

Allergia- ja astmaliiton ja sen paikallisyhdistysten järjestämää Allergiaviikkoa vietetään tänä vuonna viikolla 13. Vuosittainen kampanja näkyy nyt myös Facebookissa ja omilla allergiaviikko.fi -internetsivuilla. Paikalliset allergia- ja astmayhdistykset järjestävät perinteiseen tapansa runsaasti tapahtumia teemaviikon aikana.

Lisätietoja toimituksille

Allergianeuvoja Anne Vuorenmaa, puh. (09) 4733 5202
Tiedottaja Elina Demir, puh. 040 544 9728, email: tiedotus@allergia.fi

Allergia- ja Astmaliiton Allergianeuvonta

P. 0600 14419. Ma, ti, ke klo 9-13, to klo 13-17. Hintaa 0,86 e/min.