



Allergia



Suomen Apteekkariliitto
2007



Mitä allergia on?

Allergia on yliherkkyttä. Allergikon elimistö puolustautuu allergiaa aiheuttavia aineita (allergeeneja) vastaan aiheuttaen haitallisia oireita silmissä, hengitysteissä, iholla ja ruuansulatuskanavassa. Allergeeneja ovat mm. eräät ruoka-aineet ja pölyt.

Yleisimpiä allergioita ovat atooppinen ihottuma, allerginen nuha, astmaoireet ja ruoka-allergiat. Joka toisella suomalaisella on joskus ollut allerginen oire.

Atopia

Atopialla tarkoitetaan periytyvää taipumusta herkistyä elinympäristössä esiintyville tavallisille allergeeneille kuten siitepölylle tai eläinpölylle. Atooppisen ihmisen elimistössä syntyy vasta-aineita (immunoglobuliini E eli IgE) näille allergeeneille. Atooppiset reaktiot saattavat kehittyä nopeasti, usein muutamassa minuutissa. Allerginen nuha on tyypillinen esimerkki atooppisesta allergiasta.

Tavallisimmat allergiset sairaudet

Tavallisimpia allergisia sairauksia ovat atooppiset allergiat eli allerginen nuha, astma, silmän sidekalvon ja silmäluomien reaktiot, atooppinen ihottuma (maitorupi, taiveihottuma) ja nokkosihottumat. Hitaasti kehittyvät kosketusihottumat, kuten nikkeliallergia, ovat myös yleisiä. Ruoka-yliherkkyys on tavallista pienillä lapsilla. Yliherkkyys ruokien lisäaineille sitä vastoin on harvinaista. Lääkeainereaktiot ja reaktiot hyönteisten pistoille ovat mahdollisia. Valoyliherkkyys (aurinkoyliherkkyys) saattaa häiritä etenkin keväisin.

Oletko keväisin väsynyt ja nuhjuinen?

Kärsitkö väsymyksen lisäksi seuraavista oireista:

- silmien ja nenän vuotamisesta sekä kutiamisesta
- nenän tukkoisuudesta
- aivastelusta
- silmien punoituksesta
- ihottumaoireiden pahentumisesta
- astmaoireista

Sinulla on mahdollisesti siitepölyallergia, jota alkukevällä aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinät ja syyskesällä pujo.



Siitepölyallergia

Siitepölyallergian aiheuttajat

Aurinkoisina kevät- ja kesäpäivinä ilmassa on runsaasti siitepölyhiukkasia, jotka aiheuttavat siitepölyallergiaa.

Lehtipuut

Koivu on tavallisin siitepölyallergian aiheuttaja Suomessa. Koivun siitepölylle herkistyneistä 85–90 % saa oireita myös lepän ja pähkinäpensaan siitepölystä. Muut lehti- ja havupuut aiheuttavat oireita vain harvoin.

Heinät

Ainakin 40 heinälajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä. Mikäli allergikko saa oireita yhdestä lajista, on syytä karttaa muitakin heinäkasveja niiden kukinta-aikana. Tavallisimpia oireiden aiheuttajia ovat timotei, puntarpää, nadat, nurmikot, koiranheinä, lauhat ja järviruoko.

Pujo

Pujo kasvaa rikkakasvina teiden varsilla ja joutomailla. Pujoallergikko voi saada oireita myös pujon sukulaiskasvien siitepölystä. Oireita aiheuttavat esimerkiksi mali eli koiruoho, rakuuna, piiskut, päivänkakkarat, asterit, kärsämöt, voikukka ja kehäkukka.

Kotimaan siitepölykausi

Varhaiskeväästä myöhäissyksyyn

Siitepölykausi alkaa Etelä-Suomessa lepän ja pähkinäpensaankukinnalla maaliskuusta, kevään sääoloista riippuen. Keski-Euroopasta tulevien ilmavirtausten mukana siitepölyä saattaa tulla Etelä-Suomeen jo tammi-helmikuussa.



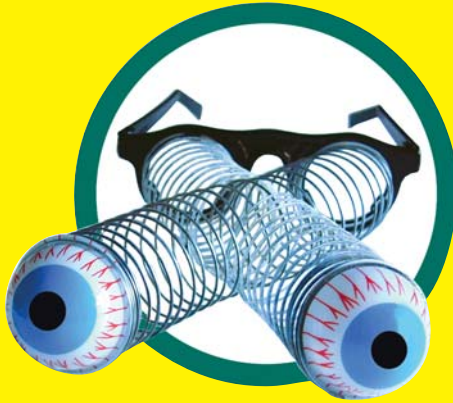
Tärkeimmät allergiaa aiheuttavat kasvit ja niiden kukinta-ajat Suomessa

leppä	varhaiskevät
pähkinäpensas	varhaiskevät
koivu	keväästä alkukesään
heinät	kesä
pujo	keskikesästä syksyyn

Ristiallergiat

Ristiallergiassa siitepölyallergikko voi saada allergisia oireita syömällä tai koskettamalla raakaa juuresta, hedelmää tai maustetta. Allergikko voi saada oireita myös ristiallergiaa aiheuttavan kasvin tai puun tuoksujen ja hiukkasten hengittämisestä.





Ristiallergian oireet

- Ruuansulatuskanavan oireet
 - huulien ja nielun polte, suun kutiaminen ja turpoaminen, vatsakipu, ripuli sekä peräaukon punoitus ja kutina
- Iho-oireet
 - erilaiset ärsytystilat: punoitus, kutina ja turvotus
 - oireita esiintyy erityisesti suun ympärillä ja kasvoissa
- Hengitysteiden oireet
 - nuha, astma, limaisuus ja äänen käheys
- Muita kasvoalueen oireita
 - silmien punoitus ja kirvely sekä korvakäytävien kutina
- Keskushermostoperäisiä oireita
 - huonovointisuus, väsymys ja päänsärky
- Välittömästi hoitoa vaativia oireita
 - äkillinen allerginen yleisreaktio (anafylaksia)

Siitepölystä ristiallergiaa

Ulkomailla siitepölyallergikko voi saada oireita myös allergiaa aiheuttavista paikallisista kasveista ristiinreagoinnin takia. Esimerkiksi koivuallergikko voi saada oireita leppien, tammen, pyökkien ja oliivipuun siitepölyistä.

Koivuallergikko

Koivuallergikolle ristireaktioita voivat aiheuttaa:

Tuoreet hedelmät

ananas	avokado	kiivi
kirsikka	luumu	mango
nektariini	omena	passionhedelmä
persikka	päärynä	

Raa'at juurekset

palsternakka	peruna	porkkana
selleri		

Tuoreet vihannekset

paprika	tomaatti	
---------	----------	--

Oireita voivat aiheuttaa myös

mantelit	mausteet	pähkinät
----------	----------	----------

Pujoallergikko

Pujoallergikolle ristireaktioita voivat aiheuttaa:

kamomilla	mausteet	palsternakka
persilja	porkkana	selleri
valkosipuli		

Pujon sukulaiskasveja käytetään mausteissa, teesekoituksissa, viineissä ja kosmetisissa tuotteissa. Näistä voi aiheutua pujoallergikolle oireita.



Heinäallergikko

Heinäallergikot saavat muita allergikkoja harvemmin ristireaktioita ravintoaineista. Ristireaktioita voivat kuitenkin aiheuttaa:

herne	maapähkinät	maissi
meloni	riisi	soija
tomaatti*	viljakasvit (yleisimmin vehnä)	

* Useimmat tomaatille allergiset eivät ole heinäallergikkoja, joten kyseinen allergiareaktio ei ole ristireaktio vaan yliherkkyysoire.

Ristiallergiaa ruuasta ja mausteista

Ruokia tai mausteita ei pidä välttää, elleivät ne aiheuta oireita. Varmuuden vuoksi ruokaa välttämällä ei voi estää ruoka-allergian kehittymistä. Turha välttäminen voi tarpeettomasti kaventaa ruokavaliota. Juuresten ja hedelmien keittäminen kypsäksi ja pakastaminen hävittää tai ainakin vähentää niiden allergisoivia ominaisuuksia.

Kypsennettynäkin oireita aiheuttavat

manteli	mausteet	palsternakka
pähkinä	selleri	

Yleisimmän oireita aiheuttavat mausteet

curry-mausteseos	inkivääri	kaneli
korianteri	kumina	kurkuma
pippurit (cayenne-, chili-, musta-, valko-, rose- ja viherpippuri)		
sinappi		



Allergisten oireiden vähentäminen

Allergisia oireita voi vähentää kotikonstein:

- Huolehdi siivouksesta ja vaihda vuodevaatteet säännöllisesti.
- Pyyhi pölyt nihkeällä liinalla tai mikrokuituliinalla.
- Hyvästä ilmanpuhdistimesta saattaa olla apua.
- Imuroi autosta pölyt ja tarkista auton raitisilmasuodattimen kunto.
- Pidä auton ikkunat kiinni ajaessasi.
- Estä siitepölyn pääsy sisälle. Ulkoilmaventtiileihin ja tuuletusikkunoihin kannattaa asentaa hiukkassuodattimet.





Lääkäriin hakeutuminen

Hakeudu lääkäriin

- allergisten oireiden jatkuttua pitkään tai toistuessa usein.
- varmistuaksesi lapsen allergiasta.
- kontrollikäynnille ja uusimaan reseptit säännöllisin väliajoin.
- jos itsehoitolääkkeet eivät ole auttaneet oireisiin 1–2 viikon kuluessa.
- äkillisessä ja vakavassa allergiareaktiossa.

Itsehoitolääkkeet

Allergisiin nenä- ja silmäoireisiin on saatavilla useita reseptivapaita itsehoitolääkkeitä.

Antihistamiinivalmisteet

Antihistamiinit estävät allergiaoireita aiheuttavan histamiinin vaikutusta. Ne tehoavat allergiseen nuhaan, aivasteluun, kutinaan sekä nenän vuotamiseen. Antihistamiinivalmisteilla voidaan lievittää jo puhjenneita allergiaoireita. Paras teho saavutetaan aloittamalla antihistamiinin käyttö jo ennen altistusta.

Kromoglikaattivalmisteet

Kromoglikaattivalmisteet lievittävät ja ehkäisevät allergisia nenä- ja silmäoireita.

Kortikosteroidivalmisteet

Kortikosteroidivalmisteet hillitsevät nenän limakalvojen tulehdusreaktioita. Valmisteet vähentävät tukkoisuutta, turvotusta, limaneritystä ja aivastelua.



Apteekista saatavilla olevat itsehoitolääkkeet

Tabletit ja kapselit

Akrivastiini Benadryl®	Setiritsiini (johdoksineen) Alzyl® Cetirizin Alternova® Cetirizin Bmm Pharma® Cetirizin Generics® Cetirizin Hexal® Cetirizin-Ratiopharm® Cetirizin Sandoz® Cetirizin Stada® Cetirizin Winthrop® Gardex® Heinix® Histec® Senirex® Siterin® Xyzal® Zyrtec®
Ebastiini Kestine®	
Loratadiini (johdoksineen) Clarityn® Clarityn-S® Loratadin Alpharma® Loratadin Copypharm® Loratadin Generics® Loratadin Hexal® Loratadin-Ratiopharm® Loratadin Sandoz® Loratadin Stada® Tuulix®	

Silmätipat

Kromoglikaatti Glinor® Lecrolyn® Lomudal®	Lodoksamidi Alomide®
----------------------------------------------------	-------------------------

Nenäsumutteet

Kromoglikaatti Glinor® Lomudal Nasal®	Beklometasoni Beclonasal Aqua® Beconase®
---------------------------------------------	------------------------------------------------

Itsehoitolääkkeiden vaikutus

Antihistamiinien vaikutus alkaa yleensä muutamassa tunnissa. Kortikosteroidi-nenäsuihkeella paras teho saavutetaan säännöllisellä käytöllä parin päivän kuluessa.

Mikäli oireet eivät selvästi helpotu 1–2 viikon kuluessa itsehoitolääkkeen käytön aloittamisesta, tulee ottaa yhteyttä lääkäriin.

Lähde: Allergia- ja Astmaliitto





Lisätietoa allergioista:

Allergia- ja Astmaliitto

www.allergia.com

Allergianeuvonta 0600 14419
ma, ti, ke ja pe klo 9–13, to klo 13–17

Sisäilmaneuvonta 0600 14429
ma–to klo 9–12
(Puheluiden hinnat 0,85 €/min)

Siitepölytiedote

www.utu.fi/siitepolytiedote

www.apteekit.net

Verkkopalvelu apteekkien asiakkaille.
Palvelussa mm. apteekkien yhteystiedot,
lääkkeiden hinnat ja itsehoito-opas.



SUOMEN APTEEKKARILIITTO
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND