

Siitepölyallergia

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SISÄLTÖ

Siitepölyallergia	3
Siitepölyallergian aiheuttajakasvit	4
Oireet	9
Siitepölyallergian tutkiminen	12
Siitepölyallergian hoito	13

ASiantuntijat Anne Vuorenmaa, asiantuntija,
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, Péter Csonka, LT,
lastentautien ja lastenallergologian erikoislääkäri,
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n asiantuntijalääkäri
TAITTO Funkkis KUVAT Jarno Mela
JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2/2021
5. painos 5000 kpl



SIITEPÖLYALLERGIA

SUOMALAISISTA NOIN 20 % on siitepölyallergisia. Kevätke-sällä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja loppukesällä pujo.

SIITEPÖLYALLERGIAA ON sekä lapsilla että aikuisilla. Suurin osa saa oireita lehtipuiden ja heinien siitepölystä, osa pujosta. Nämä siitepölyt aiheuttavat pääasiassa allergista nuhaa, mutta joskus myös keuhko-oireita, kuten yskää ja hengenahdistusta.

ILMASTON LÄMPENEMINEN on pidentänyt siitepölykautta. Siitepölykauden alku on aikaistunut noin kahdella viikolla. Lehtipuiden määrä on lisääntynyt. Se on kasvattanut kokonaissiitepölymäärää. Siitepölyn määrä vaihtelee eri vuosina.

SIITEPÖLYKAUDEN ALKAMISEEN vaikuttaa sään lämpötilat. Eteläiset ilmvirrat voivat tuoda jo tammi-helmikuussa oireita aiheuttavia määriä siitepölyä Etelä-Suomeen lähinnä Virossa ja muista Baltian maista. Siitepölykausi etenee etelästä pohjoiseen muutamassa viikossa.

ILMASSA ON vähiten siitepölyä aamuisin, iltaisin ja kostealla säällä. Tuulisella ja aurinkoisella ilmalla siitepölyä on ilmassa paljon etenkin aamupäivällä. Koivun ja heinien allergeenimäärä moninkertaistuu ilmassa juuri sateen edellä ja erityisesti ukkosmyrskyssä. Lehtipuiden kukinnan huippu kestää 2 - 3 viikkoa. Silloin siitepölyä voi olla ilmassa öiseenkin aikaan. Heinien kukinta-aika on pitempi kuin lehtipuiden (kesä - elokuu). ■

SIITEPÖLYALLERGIAN AIHEUTTAJAKASVIT

ALLERGIAA AIHEUTTAVAT siitepölyhiukkaset ovat kevyitä. Ihmisen limakalvoille päädyttyään niiden sisältämät valkuaisaineet vapautuvat nopeasti ja läpäisevät limakalvon sekunneissa. Kaikki yleisimmin siitepölyallergiaa aiheuttavat kasvit ovat tuulipölytteisiä. Monista kasveista on todettu vapautuvan jo ennen kukintaa allergeenisia pienhiukkasia, jotka siitepölyhiukkas-ten tavoin voivat aiheuttaa oireita.

LEPÄT JA PÄHKINÄPENSAS ovat kevään ensimmäisiä allergiaoireiden aiheuttajia. Oireita aiheuttaa tervalepän sekä harmaalepän siitepöly, joiden kukinta alkaa maaliskuun puolessa välissä. Lepän siitepölylle herkistynyt saa

Koivut ovat Suomessa tavallisin siitepölyallergian aiheuttaja. Koivun kukinta-aika ajoittuu huhti - kesäkuulle.



melkein aina oireita myös koivusta ja pähkinäpensaista. Pähkinäpensaita esiintyy Suomessa luonnonvaraisena vain lounais- ja etelärannikoilla sekä viljeltynä koristekasvina muualla.

KOIVUT OVAT Suomessa tavallisin siitepölyallergian aiheuttaja. Oireita aiheuttavat raudus-, hies- ja vaivaiskoivu. Koivun kukinta-aika ajoittuu huhti - kesäkuulle. Tilastojen mukaan koivun siitepölyn runsas kausi tulee lähes joka toinen vuosi. Koivujen kaataminen pihapiiristä on turhaa, sillä koivun siitepöly kulkeutuu kaikkialle. Koivuallergisista 80 - 90 % saa oireita myös lepän ja pähkinäpensaasta siitepölyistä.

MUUT LEHTIPUUT (haapa, poppeli, pajut, vaahtera, saarni, lehmus, tammi ja jalavat) aiheuttavat oireita vain harvoille. Suomessa kasvavien havupuiden (kuusi, mänty, kataja) siitepölymäärät ovat suuria, mutta allergia hyvin harvinaista.

LEHTIPUULLERGIA EI rajoitu vain siitepölyyn. Oireita voi saada myös koivun mahlasta tai tuoreesta koivuvihdasta.

HEINÄKASVEISTA AINAKIN 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä. Heinäallerginen saa oireita niistä kaikista. Kukintakausi voi alkaa jo toukokuun lopulla ja jatkuu elokuun loppuun. Suurin osa heinistä aloittaa kukintansa juhanuksen alla, ja heinäkuu on sen takia heinäallergiselle pahin aika. ■



VILJAKASVEISTA RUIS on tuulipölytteinen. Se kukkii juhannuksen tienoilla. Heinäallergiset saavat oireita rukiin siitepölystäkin ristiallergian kautta (syötynä ruis ei aiheuta oireita heinäallergiselle). Muut viljakasvit ovat itsepölytteisiä eli pölytys tapahtuu umpinaisessa kukassa, eivätkä ne aiheuta oireita.

PUJO ELI maruna kasvaa teiden varsilla ja joutomailla rikkakasveina. Pujon siitepöly ei lennä kovin pitkälle. Siksi allergiaoireita tulee yleensä vain kasvuston läheisyydessä. Kukinta alkaa Etelä-Suomessa heinäkuun puolivälin tuntumassa. Pujon kuuluu asterikasveihin (mykerökukkaisiin). Niihin kuuluvat myös mm. päiväkakkara ja voikukka, ja niiden siitepölyssä on samoja allergeeneja kuin pujossa. Pujon kannattaa kitkeä pihapiiristä ja koulujen sekä päiväkotien läheisyydestä hyvissä ajoin ennen kukintaa, heinäkuun alkuvaiheina.

PUJON SUKULAISKASVIT ketomaruna ja marunatuoksukki aiheuttavat oireita useimmille pujoallergisille. Ketomaruna kukkii Etelä- ja Keski-Suomen kuivilla hiekkamailla pari viikkoa myöhemmin kuin pujo ja se pidentää pujoallergisen oirekautta. Marunatuoksukki on uusi tulokas Suomessa. Sitä kasvaa lähinnä lintulautojen läheisyydessä, sillä se on tullut meille ulkomailta lintujen ruoaksi myytävien siemenien mukana. Kasvaakseen kukintavaiheeseen tämä kasvi tarvitsee lämpimän kesän,

ja sittenkin se kukkii vasta syyskuussa. Tuoksukkiallergia on yleistä Etelä-Euroopassa sekä Yhdysvalloissa.

ULKOMAILLA SIITEPÖLYALLERGIAA aiheuttavat muutkin lajit kuin Suomessa. Välimeren maissa allergiakasveihin kuuluvat mm oliivipuu, syressi, plataani ja tuoksukki. Allergian kehittyminen näille kasveille vaatii useamman vierailun Välimeren maissa. Siitepölykausi on siellä kaiken kaikkiaan huomattavasti pitempi kuin meillä. Euroopan siitepölytilanteesta tarkempaa tietoa osoitteessa www.polleninfo.org.

Homeitiöt voivat aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin siitepölyn allergeenit.



HOMEITIÖITÄ ON ulkoilmassa koko lumettoman kauden ajan. Niitä on ilmassa heti lumen sulamisen ja maan kuivahtamisen jälkeen sekä etenkin loppukesällä heinäkuun loppupuolelta lumen tuloon saakka. Homeitiöt saattavat aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin siitepölyn allergeenit. Tärkeimmät homesienisuvut ovat Cladosporium ja Alternaria. Suomalaista oireilevia lienee noin 1 - 2 %. Allergisten määrää ei

tunneta tarkkaan, koska luotettavia testiaineita ja -menetelmiä ei ole.

PUUTARHAN JA kasvihuoneiden kukat ovat suurimmaksi osaksi hyönteispölytteisiä eivätkä aiheuta suurimalle osalle oireita. Allergiaa kehittyä, jos altistuminen on jatkuvaa kuten esimerkiksi puutarhatyöntekijöillä tai floristeilla. Kedoilta ja niityiltä poimitut kukat sen sijaan aiheuttavat oireita, koska kukissa on tuulipölytteisten kasvien siitepölyä. ■

OIREET

SIITEPÖLYALLERGIA AIHEUTTAA oireita hengitysteissä ja silmissä. Oireina ovat vesinuha, aivastelu, nenän kutina ja tukkoisuus, yskä sekä astmaoireet. Useimmilla siitepölyallergisilla myös silmät punoittavat, kutisevat, kirvelevät sekä vetistävät. Myös atooppinen ihottuma saattaa pahentua. Monet kokevat väsymystä. Siitepölyallergia kehittyy harvoin alle 2-vuotiaana, mutta herkistyminen lisääntyy iän myötä.

NOIN JOKA toinen koivuallerginen reagoi juureksiin ja hedelmiin, pieni osa mausteisiin. Kyseessä on ristiallergia. Monet hedelmät, juuret ja vihannekset sisältävät siitepölyjen

valkuaisaineita muistuttavia valkuaisaineita. Kun siitepölyallerginen syö esimerkiksi raakaa omenaa, suun limakalvo reagoi, kuten olisi kohdannut koivun siitepölyä. Tämän seurauksena ilmaantuu paikallisia oireita. Nämä oireet ovat yleensä lieviä: suu, nielu ja korvat kutiavat, huulet ja suun limakalvo voivat turvota hieman. Jos hedelmän mehu joutuu esimerkiksi käsien välityksellä silmiin, silmätkin saattavat punoitaa tai turvota (nämäkin oireet ovat paikallisia). Raakojen juuresten käsittely, esimerkiksi perunan kuoriminen, voi aiheuttaa iho-oireita. Vatsa- ja laajat iho-oireet ovat harvinaisia. Siitepölyallergiaan liittyvät ristiallergiaoireet johtavat erittäin harvoin vakavaan allergiaoireiluun. Siitepölykauden ollessa ohi, voi olla, että oireita ei tule ollenkaan. Juuresten ja hedelmien raastaminen tai soseuttaminen vähentää jonkun verran niiden allergisoivuutta. Keittämällä tai kypsentämällä niiden allergisoivuutta voidaan vähentää merkittävästi.

TARKENTAVILLA VERIKOKEILLA, allergienikomponenttitutkimuksilla, voidaan selvittää, onko kyseessä ristiallergia vai todellinen ruoka-allergia. Tämä on tärkeää etenkin pähkinäallergiaa epäiltäessä, koska pähkinä voi aiheuttaa lieväoireisen ristireaktion lisäksi myös vakavia oireita.

Koivun siitepölylle allergiselle paikallisia risti-reaktio-oireita **saattavat aiheuttaa** seuraavat ruoka-aineet

VIHANNEKSET:

- peruna **raakana**
- porkkana **raakana**
- paprika
- palsternakka
- tomaatti
- selleri

HEDELMÄT (kypsentämättömänä):

- omena
- päärynä
- luumu
- kiivi
- persikka

PÄHKINÄ JA MANTELI

Ristiallergia heinien ja pujan sekä ruokien välillä on harvinaista

Yleisimmin paikallisia ristireaktio-oireita aiheuttavat MAUSTEET ovat:

- pippurit
- kaneli
- inkivääri
- kumina
- kurkuma
- sinappi

SIITEPÖLY- ALLERGIAN TUTKIMINEN

SIITEPÖLYALLERGIAN OIREET liittyvät yleensä selkeästi tiettyyn aikaan. Diagnoosin tekemiseen ei välttämättä tarvita mitään laboratoriotutkimuksia. Jos on epäselvyyksiä oireiden aiheuttajasta tai harkitaan siedätyshoitoa, allergiaa voidaan selvittää ihotesteillä tai verikokeilla. ■



SIITEPÖLY- ALLERGIAN HOITO

SIITEPÖLYALLERGIAA HOIDETAAN oireiden mukaan. Lievät ja ajoittaiset oireet saattavat mennä itsestään ohi. Jos oireita on päivittäin, säännöllinen lääkitys on paikallaan. Apteekista on saatavilla laaja valikoima eri vaikuttavilla aineilla olevia antihistamiineja. Jos tuntuu, ettei yksi lääke tehoa, kannattaa kokeilla toista vaikuttavaa ainetta. **Nenäoireiden hoitoon** on saatavilla myös kortisonipohjaisia nenäsuihkeita. Nenän hoito on syytä aloittaa hyvissä ajoin, ennen kuin limakalvot ovat turvoksissa ja nenä on täysin tukossa. Nenäsuihketta tulisi käyttää ainakin muutama viikko säännöllisesti. Jos lääkkeitä tarvitaan päivittäin, kannattaa käydä lääkärin vastaanotolla.

UUDEN POLVEN antihistamiineista tai kortisonipohjaisista nenäsuihkeista on harvoin mitään haittaa. Hyvänä lisähoitona on nenähuuhtelukannu. Sillä huuhdotaan epäpuhtaudet ja eritteet nenästä pois. Nenäkannua kannattaa käyttää ennen nenäsuihketta. Nuhaoireiden li-

säksi useammalla siitepölyallergisella esiintyy **allergisia silmäoireita**. Jos antihistamiinitabletit eivät auta silmäoireisiin, apteekista on saatavilla erilaisia silmätippoja paikallishoitona. Osa silmätipoista vaatii lääkäri reseptin.

Lisätietoa:

Allerginen nuha -opas

www.allergia.fi/allergiat/allerginen-nuha

Ohjevideot: www.allergia.fi/ohjevideot

Allergiset silmäoireet ja kuivasilmäisyys -opas

www.allergia.fi/allergiat/allergiset-silmaoireet-ja-kuivasilmaisyys (vain verkossa).

YSKÄ JA HENGENAHDISTUS ovat aihe hakeutua lääkärin vastaanotolle. Oireilija saattaa tarvita astmalääkityksen ainakin siitepölykauden ajaksi. Lääkäri määrää tarvittaessa myös keuhkojen toimintakokeisiin.

RASKAANA OLEVAN ja imettävän ensisijaiset allergialääkkeet ovat nenäsuihkeet ja silmätipat. Jos oireet eivät helpota näillä, niin antihistamiineista löytyy turvallisia vaihtoehtoja (loratadiini, setiritsiini). ■

Siedätyshoitoon voi hakeutua lääkärin läheteellä perusterveydenhuollosta tai työterveyshuollosta.



LUONNONLÄÄKKEET, YRTIT JA ROHDOKSET

MONET PITÄVÄT turvallisena vaihtoehtona lääkkeille erilaisia luonnonlääkkeitä ja yrttejä. Mutta etenkin siitepölyallergisen kannattaa olla tarkkana, etenkin pujoallergisten, koska monia asterikasveja käytetään rohdoksina. Monet kasvit ja rohdokset mm. auringonhattu ja siankärsämö ovat aiheuttaneet vakavia allergisia yleisreaktioita. Myös voiteissa käytetyt kasvisrohdokset ovat aiheuttaneet kosketushottumaa. Yrttiteet ovat kasvien seoksia, joista on raportoitu allergisia reaktioita.

SIEDÄTYSHOITO

SIEDÄTYSHOITO ON allergian syynmukaista hoitoa. Hoidon tarkoituksena on totuttaa ja siedättää elimistö allergiaa aiheuttavaan aineeseen. Siedätyshoitoa on saatavilla siitepöly-, eläin- ja pölypunkki-allergian hoitoon. Siedätyshoitoa annetaan myös vakavaan pistiäisallergiaan (ampiainen, mehiläinen).

SIEDÄTYSHOITOMUOTOJA ON pistos- ja kielenalustabletti. Siedätystä annetaan pistoksina koivu-, heinä-, koira- ja kissa-allergian hoitoon sekä pistiäisallergiaan.

Kielen alle laitettavaa tablettihoitoa saa koivu-, heinä- ja pölypunkkiallergian hoitoon. Siedätyshoito kestää noin 3 vuotta paitsi pistäissiedätys 5 vuotta.

SIEDÄTYSHOITOARVIOON **VOI** hakeutua lääkärin läheteellä perusterveydenhuollosta tai työterveyshuollosta. Hoitoa saa myös useilla yksityisillä lääkäriasemilla. Siedätyshoitoarvioissa päätetään yhdessä lääkärin kanssa sopivin hoitomuoto. Siitepölyallergian siedätyshoito aloitetaan pääsääntöisesti syksyllä, joten arvioon kannattaa hakeutua hyvissä ajoin loppukesästä.

PISTOSHOITO TOTEUTETAAN terveydenhuollon yksikössä. Pistokset annetaan olkavarteen ihon alle aluksi 1-2 viikon välein useimmiten 7 viikon ajan ja sen jälkeen noin 4-8 viikon välein 3 vuoden ajan. Kielen alle laitettavan tabletin ensimmäinen tabletti otetaan terveydenhuollon yksikössä, minkä jälkeen tabletti otetaan kotona päivittäin 3 vuoden ajan.

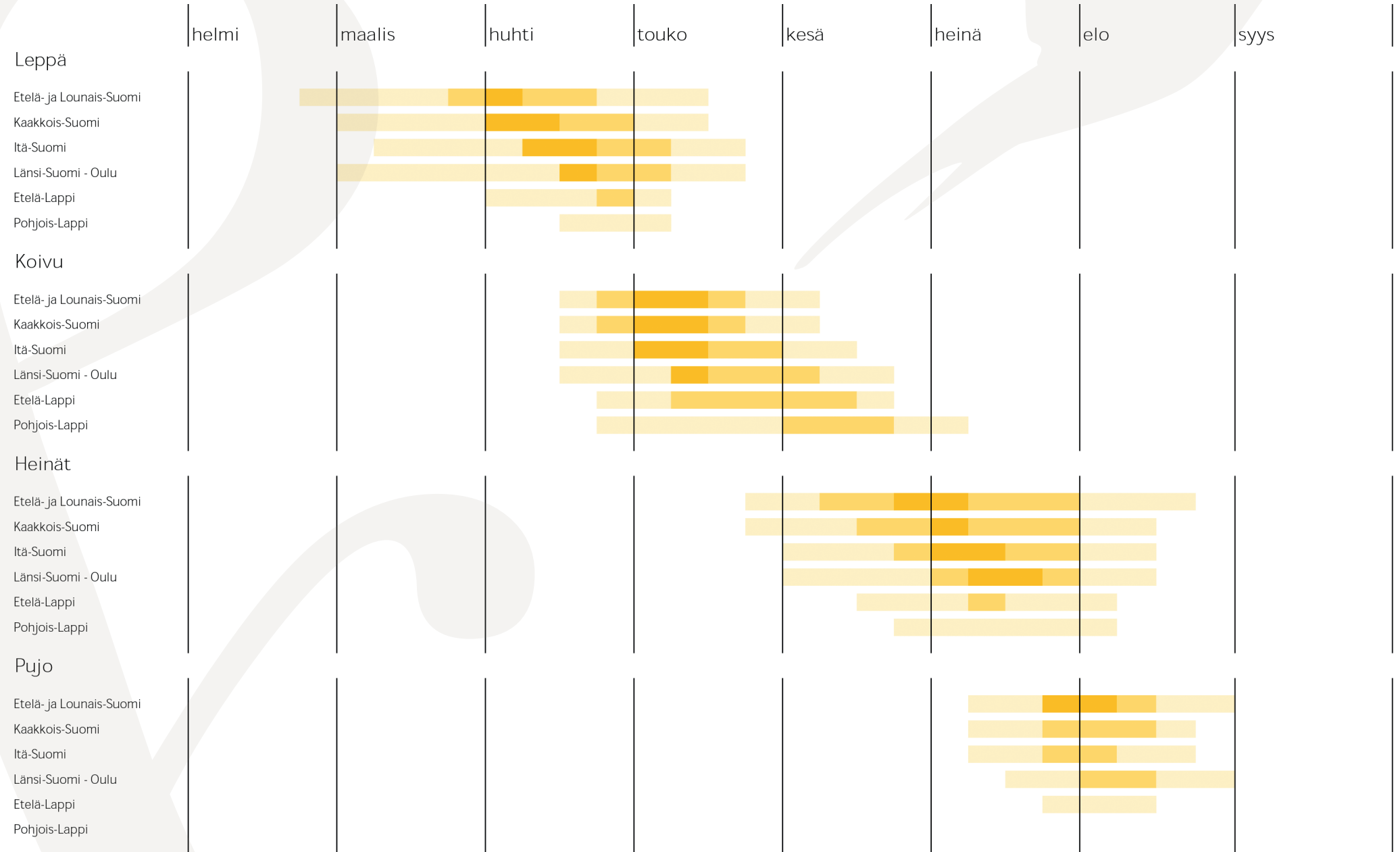
SIEDÄTYSHOIDON TEHO on yksilöllinen, mutta se vaikuttaa jo ensimmäisenä hoitovuotena ja 3 vuoden jälkeen osa allergisista saattaa tulla kokonaan oireettomiksi. Joillakin oireet palaavat, mutta harvoin tarvitaan toista hoitojaksoa. ■

LÄÄKKEETTÖMÄT APUKEINOT

- **Nenähuuhtelukannu**
- **Hyvästä ilmanpuhdistimesta saattaa olla apua**
- **Huolehdi viikkosiivouksesta**
- **Älä tuuleta tai kuivata petivaatteita/ pyykkiä ulkona siitepölyaikaan**
- **Ulkoiluun paras aika on aamuisin tai illalla myöhään, pahimpaan siitepölyaikaan on hyvä välttää raskasta liikuntaa esim. reipasta pyöräilemistä tai raskasta juoksulenkkiä**
- **Pujo kannattaa kitkeä pihasta, mieluiten ennen kukintaa heinäkuun alkupuolella, nyhdä kasvi juurinen irti**
- **Oirepäiväkirjasta on apua oireiden voimakkuuden ja hoidon tehon arvioimisessa sekä siedätyshoitoa harkittaessa**
- **Seuraa siitepölytiedotetta www.aerobiologia.utu.fi/tiedotus/siitepolytiedote**



SIITEPÖLYKAUSI SUOMESSA



”Sain yhdistyksen neuvojalta hyvät ohjeet siitepöly-
allergian hoitoon. Lisäksi yhdistystoiminnasta tuli
minulle mukava harrastus!”

Tule sinäkin mukaan
www.allergia.fi/yhdessa



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki
09 473 351

www.allergia.fi