



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET

Siitepölyallergia



allergia.fi

Sisältö

Siitepölyallergia	3
Siitepölyallergian aiheuttajakasvit	5
Ulkoilman homeitiöt	6
Siitepölyallergian oireet	8
Siitepölyallergian tutkiminen	10
Siitepölyallergian hoito	10
Siedätyshoito	12
Lääkkeettömät apukeinot	14
Siitepölysanastoa	15

Siitepölyallergia

Suomalaisista noin 20 % on siitepölyallergisia. Kevätkesällä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja loppukesällä pujo. Koivun siitepölystä oireita saa noin 15 %, heinistä 10 % ja pujosta noin 5 % väestöstä. Mainitut siitepölyt aiheuttavat pääasiassa allergista nuhaa, mutta joskus myös keuhko-oireita, kuten yskää ja hengityksen vinkumista.

Ilmaston lämpeneminen on pidentänyt siitepölykautta. Siitepölykauden alku on aikaistunut noin kahdella viikolla. Lehtipuiden määrä on lisääntynyt. Se on kasvattanut kokonaissiitepölymäärää.

Siitepölykauden alkamiseen vaikuttaa sään lämpötilat. Eteläiset ilmavirrat

voivat tuoda jo tammi-helmikuussa oireita aiheuttavia määriä siitepölyä Etelä-Suomeen lähinnä Virostä ja muista Baltian maista. Siitepölykausi etenee etelästä pohjoiseen parissa 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. Kukinnan huippu kestää 2–3 viikkoa. Silloin siitepölyä voi olla ilmassa öiseenkin aikaan. ■



Siitepölyallergian aiheuttajakasvit

Allergiaa aiheuttavat siitepölyhiukkaset ovat keveitä. Ihmisen limakalvoille päädyttyään niiden sisältämät valkuaisaineet vapautuvat nopeasti. Kaikki yleisimmin siitepölyallergiaa aiheuttavat kasvit ovat tuulipölytteisiä. Monista kasveista on todettu vapautuvan allergeenisia pienenhiukkasia jo ennen kukintaa. Ne voivat siitepölyhiukkasten tavoin aiheuttaa oireita.

Lepät ja pähkinäpensas

ovat kevään ensimmäisiä allergian aiheuttajia. Oireita aiheuttaa tervalepän ja harmaalepän siitepöly. Leppien kukinta alkaa maaliskuun puolessa välissä. Lepän siitepölylle herkistynyt saa melkein aina oireita myös koivusta ja pähkinäpensaista. Pähkinäpensaita esiintyy Suomessa luonnonvaraisena vain lounais- ja etelärannikoilla sekä muualla viljeltynä koristekasvina.

Koivut

ovat Suomessa tavallisin siitepölyallergian aiheuttaja. Oireita aiheuttavat raudus-, hies- ja vaivaiskoivu. Koivun kukinta alkaa yleensä toukokuun alussa ja on runsaimmillaan kuun puolivälissä. Tilastojen mukaan koivun siitepölyn runsas kausi tulee joka kolmas vuosi. Koivujen kaataminen pihapiiristä on turhaa, sillä siitepöly kulkeutuu kaikkialle.

“Tilastojen mukaan koivun siitepölyn runsas kausi tulee joka kolmas vuosi.”

Muut lehtipuut

(haapa, poppeli, paju, vaahtera, saarni, lehmus, tammi ja jalavat) aiheuttavat oireita vain harvoille. Suomessa kasvavien **havupuiden** (kuusen, männyn, katajan) siitepölymäärät ovat suuria, mutta allergia hyvin harvinaista.

Heinäkasveista

ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä. Oireita voi saada niistä kaikista, vaikka olisi herkistynyt vain yhdelle kasville. Kukintakausi alkaa toukokuun lopulla ja jatkuu elokuun loppuun. Suurin osa heinistä aloittaa kukintansa juhannuksen alla. Heinäkuu on heinäallergiselle pahin aika. Viljakasveista ruis on tuulipölytteinen. Se kukkii juhannuksen tienoilla. Heinäallergiset saavat oireita siitakin ristiallergian kautta. Muut viljakasvit ovat itsepölytteisiä, eli pölytys tapahtuu umpinaisessa kukassa eikä aiheuta oireita.

”Koivut ovat Suomessa tavallisin siitepölyallergian aiheuttaja.”

Pujo eli maruna

kasvaa teiden varsilla ja joutomailla rikkakasveina. Pujon siitepöly ei lennä kovin pitkälle, joten allergiaoireita tulee yleensä vain kasvuston läheisyydessä. Kukinta alkaa Etelä-Suomessa noin heinäkuun puolessa välissä. Pujo kuuluu asterikasveihin (mykerökukkaisiin). Niihin kuuluvat myös mm. päivänkakkara ja voikukka, ja niiden siitepölyssä on samoja allergeeneja kuin pujossa. Pujo kannattaa kitkeä heinäkuun alkuvuikkoina hyvissä ajoin ennen kukintaa pihapiiristä sekä koulujen ja päiväkotien läheisyydestä.

Pujon sukulaiskasvit ketomaruna ja marunatuoksukki aiheuttavat oireita useimmille pujoallergisille. **Ketomaruna** kukkii Etelä- ja Keski-Suomen kuivilla hiekkamailla pari viikkoa myöhemmin

kuin pujo ja pidentää siten pujoallergisen oirekautta. **Marunatuoksukki** on uusi tulokas Suomessa. Sitä kasvaa lähinnä lintulautojen läheisyydessä, sillä se on tullut meille ulkomailta lintujen ruoaksi myytävien siemenien mukana. Kukkiakseen tämä kasvi tarvitsee lämpimän kesän ja sittenkin se kukkii vasta syyskuussa. Tuoksukkiallergia on yleistä Etelä-Euroopassa sekä Yhdysvalloissa.

Ulkomailla siitepölyallergiaa aiheuttavat muutkin lajit. Välimeren maissa allergiakasveihin kuuluvat muun muassa oliivipuu, syressi, plataani ja tuoksukki. Siitepölykausi on Välimeren maissa huomattavasti pidempi kuin meillä. Euroopan siitepölytilanteesta tarkempaa tietoa www.polleninfo.org. ■

Ulkoilman homeitiöt

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. Niistä saa oireita arviolta 1–2 prosenttia suomalaisista. Allergisten määrää ei tunneta tarkkaan, koska luotettavia testiaineita ja -menetelmiä ei ole. ■



Siitepölyallergian oireet

Siitepölyallergia aiheuttaa oireita lähinnä hengitysteissä. Oirekiriin kuuluvat vesinuha, aivastelu, nenän kutina ja tukkoisuus, yskänärsytys sekä astmaoireet. Useimmilla siitepölyallergikoilla myös silmät punottavat, kutisevat ja kirvelevät. Myös atooppinen ekseema saattaa pahentua ja monet kokevat väsymystä. Siitepölyallergia kehittyy harvoin alle 2-vuotiaana, ja herkistyminen on yleisintä kouluikässä.

Noin joka toinen koivuallerginen reagoi juureksiin ja hedelmiin, pieni osa

mausteisiin. Kyseessä on **ristiallergia**. Oireet ovat yleensä lieviä mutta niiden voimakkuus voi vaihdella. Suu, nielu ja korvat kutiavat, huulet ja suun limakalvo voivat turvota hieman. Vatsa- ja iho-oireet ovat harvinaisia. Siitepölykauden jälkeen oireita ei välttämättä tule ollenkaan. Raakojen juuresten käsittely, esimerkiksi perunan kuoriminen, saattaa aiheuttaa iho-oireita. Juuresten ja hedelmien keittäminen ja raastaminen vähentää niiden allergeenisuutta. ■



”Noin joka toinen koivuallerginen reagoi juureksiin ja hedelmiin, pieni osa mausteisiin. Kyseessä on ristiallergia.”

Koivun siitepölylle allergiset **saattavat** saada oireita:

- omena
- kirsikka
- persikka
- luumu
- päärynä
- nektariini
- kiivi
- ananas
- mango
- passionhedelmä
- viinirypäle
- porkkana raakana
- selleri
- peruna raakana
- fenkoli
- hasselpähkinä
- maapähkinä
- saksanpähkinä
- mantelit, marsipaani
- kastanja
- seesamsiemen, auringonkukan siemen, pinjansiemen
- mausteet
- tomaatti
- paprika

Ristiallergia heinien ja ruokien välillä on harvinainen.

Heinien siitepölylle allergiset **saattavat** saada oireita:

- vehnä, ruis, ohra, kaura, riisi, maissi, durra, raiheinä, kanarianhelpi
- herne, meloni, maapähkinä, soija, valkolupiini, tomaatti

Ristiallergia pujan ja ruokien välillä on melko harvinainen.

Pujon siitepölylle allergiset **saattavat** saada oireita:

- persilja
- palsternakka
- selleri
- valkosipuli
- kamomilla
- porkkana raakana
- fenkoli
- hunaja
- siitepölyvalmisteet
- mausteet: anis, korianteri, kumina

Yleisimmin oireita aiheuttavat mausteet:

- pippurit, kaneli, curry-mausteseos, inkivääri, kumina, kurkuma, korianteri, sinappi

Siitepölyallergian tutkiminen

Siitepölyallergian oireet liittyvät yleensä tiettyyn aikaan. Diagnoosin tekemiseen ei välttämättä tarvita tutkimuksia. Jos oireiden aiheuttajasta on epäselvyyttä, allergiaa voidaan selvittää ihotestein tai verikokein. ■

Siitepölyallergian 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 antihistamiineja. Jos tuntuu, ettei yksi lääke tehoa, kannattaa kokeilla toista. Nenäoireiden hoitoon on saatavilla myös kortisonipohjaisia nenäsuihkeita. Nenäsuihketta tulisi käyttää ainakin muutama viikko yhteen mittaan säännöllisesti. Jos lääkkeitä tarvitaan päivittäin, kannattaa käydä lääkärin

vastaanotolla. Antihistamiineista tai kortisonipohjaisista nenäsuihkeista on harvoin mitään haittaa. Hyvänä lisähoitona on nenähuuhtelukannu. Nenäkannulla huuhdotaan epäpuhtaudet ja eritteet nenästä pois. Nenäkannua kannattaa käyttää ennen nenäsuihketta. Nuhaoireiden lisäksi useammalla siitepölyallergisella esiintyy allergisia silmäoireita. Jos antihistamiinitabletit

eivät auta silmäoireisiin, apteekista on saatavilla erilaisia silmätippoja paikallishoitona. Yskä ja hengenahdistus ovat aihe hakeutua lääkärin vastaanotolle. Oireilija saattaa tarvita astmalääkityksen ainakin siitepölykauden ajaksi.

Raskaana olevan ja imettävän ensisijaiset allergialääkkeet ovat nenäsuihkeet ja silmätipat. Jos oireet eivät helpota näillä, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle. ■

”Lääkitys on paikallaan, jos oireita on päivittäin.”

Siedätyshoito

Siedätyshoito on allergian syyn mukaista hoitoa. Hoidon tarkoituksena on totuttaa/siedättää elimistö allergiaa aiheuttavaan aineeseen. Tässä osiossa käsitellään ainoastaan siitepölyallergian siedätyshoitoa. Siedätyshoitoa on saatavilla myös pistiäis- ja lemmikki-allergian hoitoon. Osalle ruoka-allergisista on myös saatavilla siedätyshoitoa, mutta se on vasta kokeellisella asteella.

Siedätyshoitomuotoja on tällä hetkellä pistos-, tabletti- ja liuoshoido. Hoito kestää noin 3 vuotta. Sitä annetaan pis-

toksina koivu-, heinä- ja pujoallergiaan. Tablettihoitoa saa heinä-allergiaan ja liuoshoidoa koivuallergiaan.

Siedätyshoitoarvioon voi hakeutua lääkärin läheteellä perusterveydenhuollosta. Hoitoa saa myös useilla yksityisillä lääkäriasemilla. Pistoshoido toteutetaan terveydenhuollon yksikössä. Pistokset annetaan olkavarteen ihon alle aluksi viikon kahden välein 7 – 15 viikon ajan ja sen jälkeen noin 4 – 8 viikon välein. Tablettimuotoinen hoito tapahtuu pääasiassa kotona. Ensimmäinen tabletti

otetaan terveydenhuollon yksikössä, muuten tabletti otetaan kotona päivittäin. Liuoshoido on uusi hoitomuoto Suomessa, joka vaatii vielä lääkärin kirjoittaman erityislupahakemuksen ja B-lausunnon. Koivuallergian hoitoon tarkoitettu liuos on kausiluonteisesti otettava (tammi-toukokuu). Hoito aloitetaan pääsääntöisesti terveydenhuollon yksikössä, mutta jatketaan kotona lääkärin ohjeiden mukaan. Liuostippa tiputetaan kielen alle.

”Siedätyshoito on allergian syyn mukaista hoitoa.”

Teho on yksilöllinen, mutta vaikuttaa jo ensimmäisenä hoitovuotena ja osa potilaista saattaa tulla kokonaan oireettomiksi. Joillakin oireet palaavat vuosien varrella, mutta harvoin tarvitaan toinen hoitajakso. ■



Lääkkeettömät apukeinot:

- nenähuuhtelukannu
- ilmanvaihto: koneellinen ilmanvaihto, jossa tuloilman hiukkassuodatus
- tuuletusikkunoihin ja ulkoilmaventtiileihin kannattaa asentaa hiukkas-suodattimet
- nurmikko on hyvä leikata kasteisena
- pujo kannattaa kitkeä pihasta, mieluiten ennen kukintaa heinäkuun alkupuolella, nyhdä kasvi juurinen irti
- hyvästä ilmanpuhdistimesta saattaa olla apua
- huolehdi viikkosiivouksesta
- huuhtelee siitepölyt hiuksista ennen nukkumaanmenoa
- älä tuuleta tai kuivata petivaatteita ulkona siitepölyaikaan
- ulkoiluun paras aika on aamuisin tai illalla myöhään, pahimpaan siitepölyaikaan on hyvä välttää raskasta liikuntaa esim. reipasta pyöräilemistä tai raskasta juoksulenkkiä
- seuraa siitepölytiedotetta www.norkko.fi



Siitepölysanastoa

Suomi:	Koivu	Leppä	Pähkinä	Heinä	Puju
Ruotsi:	Björk	Al	Hassel	Gräs	Gråbo
Norja:	Björk	Or	Hassel	Gress	Burot
Tanska:	Birk	Elletræ	Nød	Græs	Bynke
Viro:	Kask	Lepp	Pähkel	Hein	Puju
Englanti:	Birch	Alder	Hazel	Grass	Mugwort
Saksa:	Birch	Erle	Hasel	Gräser	Beifuss
Ranska:	Bouleau	Aulne	Noiseter	Gramineés	Armoise
Espanja:	Abedul	Aliso	Avellano	Gramineas	Artemisa pegajosa
Italia:	Betulla	Ontano	Nocciolo	Graminaceae	Assenzio



Olemme herkkä kansa

Lähes joka toinen suomalainen kärsii allergiaoireista elämänsä jossakin vaiheessa. Astma koskettaa joka kymmenettä. Allergia- ja Astmaliitto on kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaadun parantaminen.

Allergia- ja Astmaliitosta voi tilata allergiaoppaita. Oppaat löytyvät myös osoitteesta **www.allergia.fi**. Liiton julkaisema Allergia & Astma -lehti on hyvä tietolähde.

Allergianeuvonta, p. 0600 14419

Allergianeuvoja vastaa kysymyksiisi ma, ti ja ke klo 9–13 sekä to klo 13–17. Puhelun hinta on 0,87 euroa/min + pvm.

Liity jäseneksi – se kannattaa aina.

Liittyminen sujuu helposti oheisella kortilla. Täytä tietosi selkeästi tekstaten, irrota kortti ja lähetä se meille. Postimaksu on maksettu puolestasi. Liiton jäsenmaksu on 27 euroa vuodessa.

Jäsenenä pääset osalliseksi kaikista Allergia- ja astmaliiton ja sen jäsenyhdistysten eduista ja palveluista.

- Allergia & Astma -lehden vuosikerta
- Henkilökohtainen neuvonta
- Vertaistointia
- Kuntoutus
- Koulutus
- Tapahtumat ja kampanjat
- Liikunta- ja virkistystoiminta ym.



Tue toimintaamme ja liity jäseneksi!

Kyllä. Liityn jäseneksi Allergia- ja astmaliiton jäsenyhdistykseen.

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero ja -toimipaikka _____

Sähköposti _____

Alle 18-vuotiaan huoltajan allekirjoitus _____

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Allergia- ja Astmaliitto
Tunnus 5005875
00003 VASTAUSLÄHETYS