

Terveysjärjestö, jonka perustehtävänä on  
**allergiaa ja astmaa sairastavien  
elämänlaadun parantaminen**



- perustettu v. 1969
- lähes 20 000 jäsentä perheineen
- 34 paikallisyhdistystä

# Liiton toiminta



**Neuvonta**

**Koulutus**

**Kuntoutus**

**Viestintä**

**Allergiatunnus**

**Päiväkoti Histamiini**

**Paikallisyhdistykset**

**Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti**



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO  
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET



Astma  
Alle kouluikäisten astma  
Asthmalapsi liikkuu  
Allerginen nuha  
Siitepölyallergia  
Atooppinen iho  
Lasten ruoka-allergia  
Aikuisten ruokayliherkkyys  
Allergia  
Sisäilmaopas

# ALLERGIATUNNUS

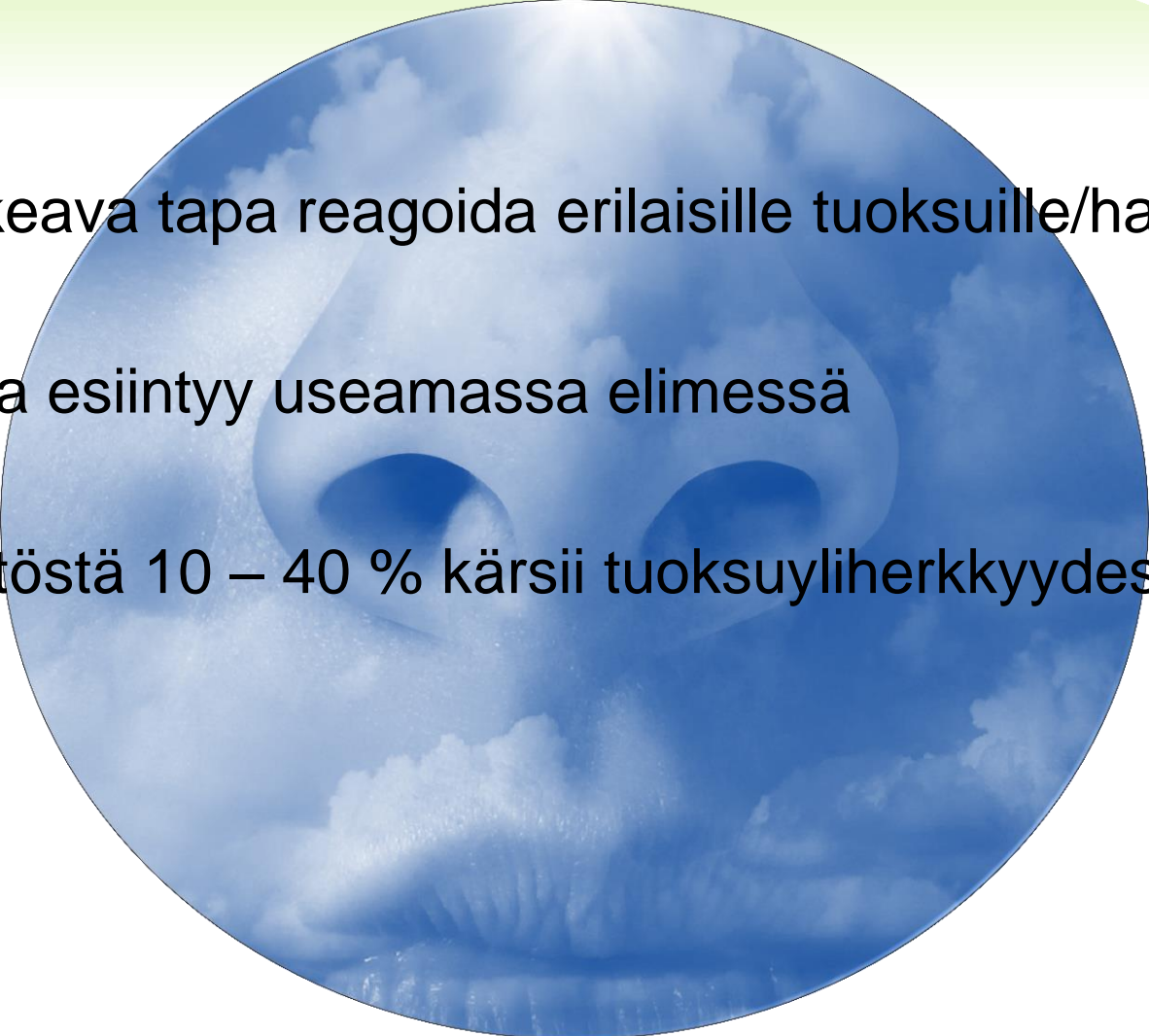
- tuotteita allergianäkökulmasta
- soveltuvat herkkäihoisille sekä allergiaa ja astmaa sairastaville
- puolueettomasti tutkituille ja turvallisiksi todetuille tuotteille myönnetty luotettavuuden osoitus
- tuotekohtaiset vaatimuskriteerit, ei sisällä hajusteita tai muita yleisesti ärsyttäviä ja herkistäviä ainesosia



# TUOKSU- (YLI) HERKKYYS

**Yleinen kemikaaliherkistymä**  
(multiple chemical sensitivity)

# MISTÄ KYSYMYS

- 
- poikkeava tapa reagoida erilaisille tuoksuille/hajuille
  - oireita esiintyy useamassa elimessä
  - väestöstä 10 – 40 % kärsii tuoksuyliherkkyydestä

# KENELLÄ

- suurin ryhmä keski-ikäisiä naisia, mutta myös miehillä ja lapsilla todettu
- syntymekanismia ei tunneta, joskus yhdistettävissä voimakkaaseen altistumiseen kemikaaleille
- perinnöllistä
- oireisten määrä lisääntyy iän myötä

# OIREET - objektiiviset

- silmien kirvely, punotus
- hengenahdistus, hengityksen vinkuminen, yskä
- niiskutus, nenän vuotaminen
- kasvojen punotus



# OIREET - subjektiiviset

- pääsärky
- pahoinvointi
- väsymys
- sydäntykytys
- lihas- ja nivelkivut
- huimaus
- keskittymiskyvyn heikentyminen



# OIREET

- **yksilöllisiä eroja**
  - oireiden alkamisajankohta altistumisesta
  - oireiden voimakkuuksissa
- oireet voimakkaampia talviaikaan
- luonnontuoksut ”siedettävämpiä”
- kyse ei ole psyykkisestä vaivasta, vaan oireet ovat elimellisiä



# TUOKSUT/HAJUT



- monet kemikaalit
- painomuste
- hienhaju
- homeen haju
- tupakansavu
- ruoka

# TUOKSULÄHTEITÄ



- hajurvedet, partavedet
- kosmetiikka
  - deodorantti
  - kasvovoiteet
  - ihovoiteet
  - kynsilakka
  - hiustuotteet (lakka, vaahto, geeli yms)
  - puhdistustuotteet
- pesuaineet (pyykki, kodinhoito)
- maalit, lakat, liimat, muovit
- tuoksukynttilät, ilmanraikastimet
- hiustuoksut



# MITEN SELVYYS

- oireet todellisia
  - tauti todetaan oirekyselyn perusteella
  - ei mittauskeinoja – testausmenetelmää
- 
- myös astmaatikot reagoivat voimakkaisiin tuoksuihin/hajuihin

# HOITO

- **oireenmukainen**
- antihistamiini
- kortisonivalmisteet (nenäsuihke/tabletit)
- särkylääke
- paikallispuudute nenän limakalvolle
- mineraalisuola nenäsuihkeena tai suolapiipussa
- Siedätyshoito? Karaisu ? Sauna?
- **Hajusteiden välttäminen**



# ONGELMAKOHTIA

- sosiaalinen eristäytyminen
  - ✓ perhesuhteet
  - ✓ ystävyyssuhteet
  - ✓ harrastukset
  - ✓ työ
- leimautuminen ”nipottajaksi”
- taloudelliset vaikeudet – ei tautiluokitusta Suomessa

# MITEN VOIMME AUTTAA

- oireet todellisia – ei psyykkisiä
- ymmärrys – huomioonottaminen kotona, työssä ja vapaa-ajalla
- ”tuoksuttelijan nenä tottuu tuoksuun”
- käytä tuoksuja maltillisesti
- tuoksutonta maailmaa emme saa – mutta huomioidaan kanssaihmiset



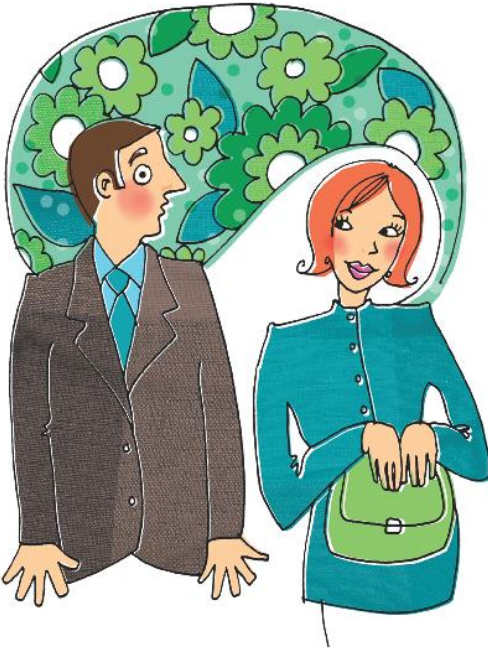
# MITEN TUOKSUHERKKÄ VOI AUTTAA

- kertomalla avoimesti
  - ✓ oireista
  - ✓ aiheuttajista
  
- sovitaan yhdessä toimintatavat

# TUOKSUTON VIIKKO - KAMPANJA

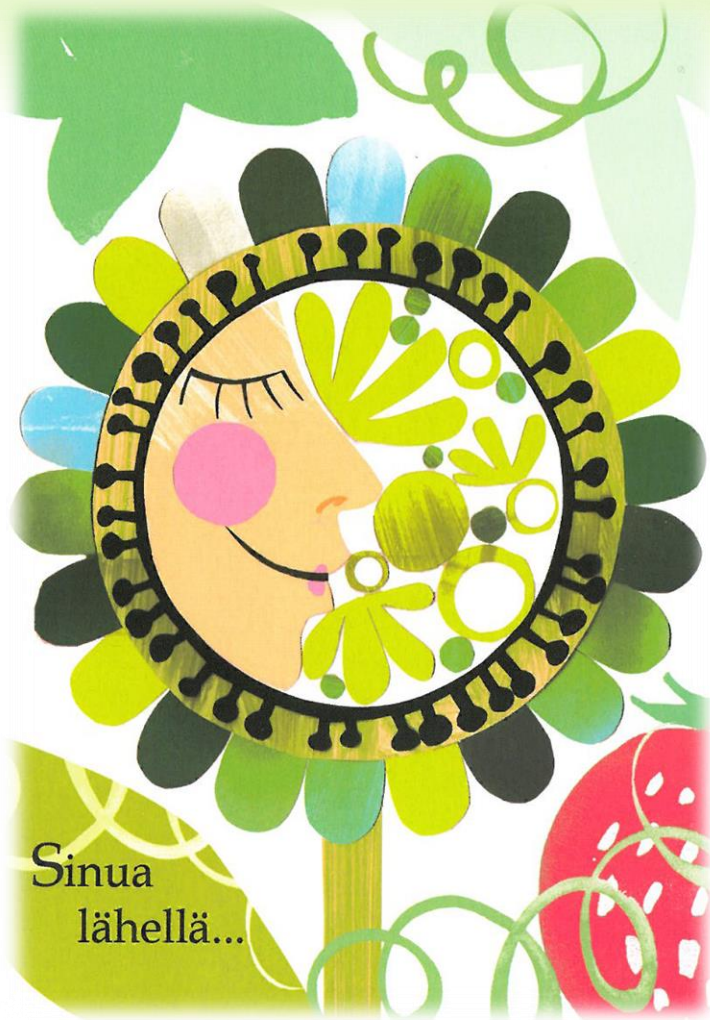
## Tuoksutko liikaa?

Hajusteet aiheuttavat monille päänsärkyä ja pahoinvointia.  
Käytä tuoksuja maltillisesti.



- Koska: 13 – 19. lokakuuta
- Miksi :Yleisen tietoisuuden lisäämiseksi tuoksuherkkien huomioimiseksi
- Mitä tapahtuu (yhdistys täyttää)

# Lisätietoja



[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)  
[www.allergiatunnus.fi](http://www.allergiatunnus.fi)  
Facebook

Allergianeuvonta  
p. 0600 – 14419

Kosmetiikkaneuvonta  
[kosmetiikka@allergiahelsinki.com](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.com)