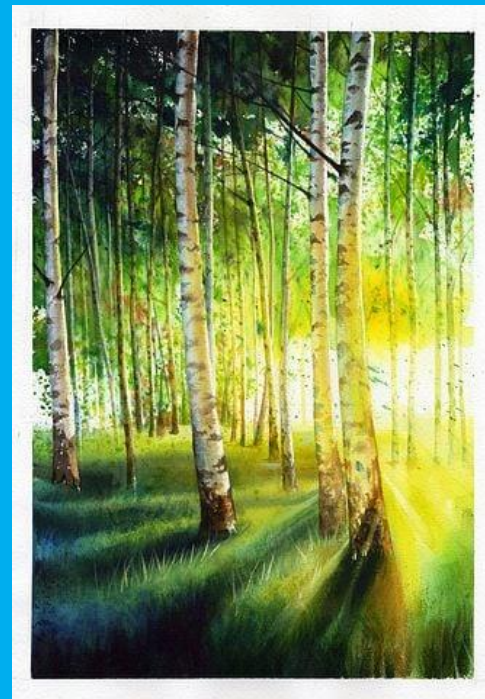


Siitepölyallergia ja siedätyshoito

Allergiaviikon verkkoilta



22.3.2023 Katariina Ijäs

ALLERGIA
IHO & ASTMA

A stylized grey silhouette of a bird in flight, positioned to the right of the text 'ALLERGIA'.

Mistä tänään puhutaan?

- Siitepölyallergia
 - Syyt
 - Oireet
 - Lääkehoito
 - Muu omahoito
- Siedätyshoito
 - Kuka voi saada siedätyshoitoa?
 - Mitä vaihtoehtoja löytyy ja mitä se maksaa?
 - Onko siedätyshoito tehokasta?
- Kysymykset



Siitepölyallergia, mistä se johtuu?



- Allergiassa elimistö kehittää immunologisen vasteen allergiaa aiheuttavaa ainetta kohtaan.
- Elimistössä muodostuu IgE (immunoglobuliini E)-vasta-aineita ympäristömme tavallisia ja vaarattomia proteiineja kohtaan.
- Vasta-aineet kiinnittyvät ihossa ja limakalvoilla olevien syöttösolujen pintaan.
- Kun allergeeni reagoi IgE-vasta-aineiden kanssa syöttösolun pinnassa, syöttösolusta vapautuu **histamiinia**.

Onko siitepölyallergia yleistä?

- Suomessa on yli miljoona siitepölyallergikkoa eli 20% suomalaisista saa oireita siitepölyistä.
- Koivu ja heinät yleisimmät allergian aiheuttajat.
- Alkaa aikaisin keväällä lepän ja pähkinäpensaankukkiessa ja päättyy loppusyksyn pujokauteen.
- Osalle oireita myös ulkohomeiden itiöistä loppusyksyllä
- Kasvukauden pidentyminen voi tuoda Suomeen myös uusia allergiaa aiheuttavia kasveja.

Lasten siitepölyallergia

- Siitepölyallergia alkaa usein leikki-iässä.
- Ensimmäisenä keväänä ei voi vielä olla siitepölyallergiaa, sillä allergia syntyy vasta altistumisen myötä
- Siedätyshoito voidaan aloittaa aikaisintaan viiden vuoden iässä.
- Alle kouluikäisen lapsen allergiaoireiden takia kannattaa hakeutua lääkärin arvioon.



Niiskuttaako? Siitepölyallergian oireet

- Tavallisimmat siitepölyallergian oireet ovat nenän tukkoisuus ja vuotaminen, aivastelu ja silmien kirvely ja vuotaminen.
- Voi pahentaa myös atooppista ihottumaa ja astmaa.
- Oireet heikentävät elämänlaatua.
- Lapsilla ja nuorilla allergiaoireiden on todettu vaikuttavan unenlaatuun ja yleiseen vireyteen sekä ihmissuhteisiin, mielialaan ja koulumenestykseen.



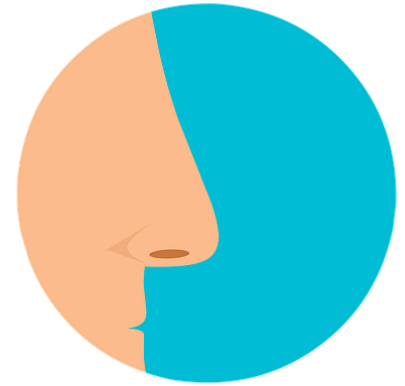
Miksi siitepölyallergiaa pitää hoitaa hyvin?

- Hoitamaton allerginen nuha lisää riskiä sairastua astmaan.
- Allergiaoireet heikentävät elämänlaatua.
- Hoitamaton allergia voi pahentaa atooppista ihottumaa.
- Hoitamaton allergia voi pahentaa myös astman oireita.

Kaikki keinot käyttöön ja oireet kuriin

- Lääkehoidossa eri lääkeryhmiä kannattaa yhdistellä oireilun mukaan.
- Suurin osa hyötyy useamman erilaisen allergialääkkeen yhdistämisestä
 - Kortisonipitoiset nenäsumutteet
 - Allergiasilmätipat
 - Antihistamiinitabletit
 - Hengitystieoireisiin astman hoitoon käytetyt lääkkeet lääkärin ohjeen mukaan

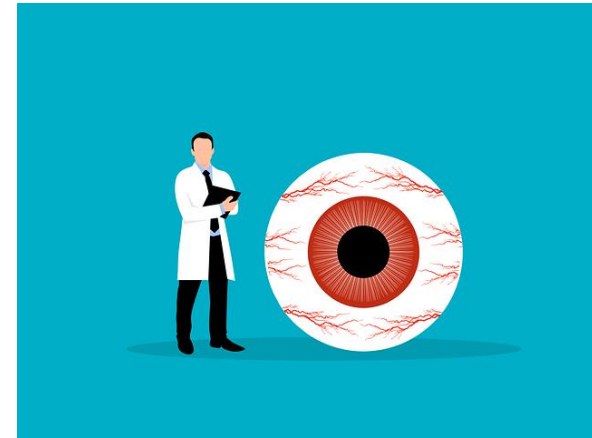
Nenäsumutteet allergian hoitoon



- Nenään annosteltavat kortisonipitoiset nenäsuihkeet ovat ensisijainen lääkitys **allergisen nuhan** itsehoidossa.
- Paikallisesti käytettävät kortisoninenäsuihkeet lievittävät allergisen nuhan oireita tehokkaammin kuin antihistamiinitabletit tai antihistamiininenäsuihkeet.
- Eri kortisoninenäsuihkeilla ei ole merkittävää tehoeroa keskenään.
- Kortisoninenäsuihkeiden käyttöä jatketaan säännöllisesti koko allergiakauden ajan.
- Nenään annosteltavien kortisonisuihkeiden täysi vaikutus saavutetaan **1-2 viikon** hoidon jälkeen.

Allergiasilmätipat silmäoireiden hoitoon

- Akuuttien allergisten silmäoireiden ensisijaiseksi itsehoidoksi suositellaan antihistamiinisilmätippoja.
- Paikallisesti käytettävillä lääkevalmisteilla ei ole todettu juurikaan haittavaikutuksia.
- Silmätippoja voi laittaa monta kertaa päivässä. Jos silmät kuivuvat, käytä myös kosteutustippoja.
- Muista pitää ainakin 5 minuutin väli eri tippojen laiton välissä.



Antihistamiinitabletit yleisoireiden hoitoon

- Aivastelu, limakalvojen kutinan ja mahdollisten iho-oireiden (nokkosihottuma) hoitoon tehoaa antihistamiinitabletit.
- Antihistamiinitabletteja on useita erilaisia. Kokeilemalla löytyy itselle parhaiten toimiva valmiste.
- Antihistamiinitablettien teho säilyy vaikka niitä joutuisi käyttämään pitkäänkin.
- Antihistamiinitabletit ovat hyvin siedettyjä ja turvallisia lääkkeitä.



Milloin allergialääkitys kannattaa aloittaa?

- Antihistamiinin teho alkaa yleensä tunneista vuorokauteen, silmätipat helpottavat oireita myös noin vuorokauden sisällä.
- Allergianenäsumutteen teho alkaa hitaammin ja on parhaimmillaan 1-2 viikon kuluttua aloituksesta.
- Allergianenäsumutteen käyttö kannattaa aloittaa ennakoiden mutta antihistamiinitabletit ja silmätipat voi aloittaa kun ensimmäiset oireet ilmestyvät.



Allergialääkkeet reseptille vai apteekin hyllyltä ilman reseptiä?

- Reseptillä lääkkeet hieman edullisempia.
- Reseptillä kerryttävät Kelan lääkekattoa.
- Yleisimpiä allergialääkkeitä saa myös ilman reseptiä.
- Huom! Astman hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä ei saa ilman reseptiä.
- Lasten allergialääkitystä varten hyvä pyytää lääkäriltä ohjeet ja reseptit lääkkeisiin
- Kaikkia lääkevalmisteita ei myydä ilman reseptiä lapsille



Milloin pitää hakeutua lääkärin arvioon?

Jos

- kyseessä on alle kouluikäisen selvittämättömät allergiaoireet
- oireet ovat ympärivuotisia
- oireet eivät reagoi itsehoitoon riittävästi
- silmä rähmii voimakkaasti tai näkö on heikentynyt
- silmäoireet ovat toispuoleisia
- esiintyy silmäkipua tai valonarkuutta
- allergiseen nuhaan liittyy hengitystieoireita
- esiintyy allergiselle nuhalle epätyypillisiä piirteitä



Muut itsehoitokonstit

- Seuraa ilmanlaatua ja siitepölytilannetta (norkko.fi, Ilmatieteen laitoksen sivut)
- Tuuletusikkunoihin suodatinkangas
- Hengityssuojaimet (FFP-taso)
- **Nenäkannu** käyttöön
- Ilmanpuhdistin kotiin
- Ulkoilu sateella tai heti sateen jälkeen
- Ulkoilu aamuisin tai iltaisin
- **Suihku** ennen nukkumaanmenoa
- Tyynyliina normaalia useammin vaihtoon
- Ei lemmikkiä samaan sänkyyn siitepölykaudella



Nenäkannun käyttö

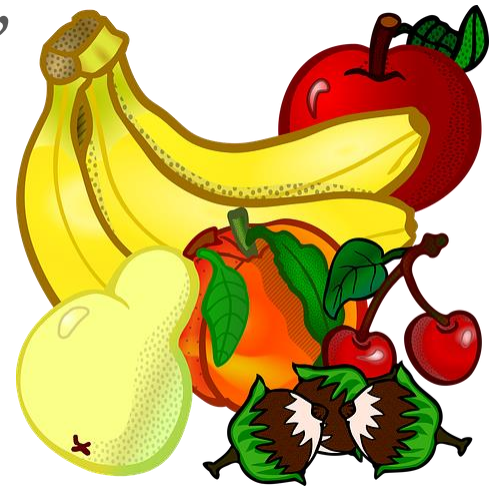


Kuva: [Duodecim](#)

- Nenän suolavesihuuhtelulla tarkoitetaan nenäontelon huuhtelua fysiologisella keittosuolaliuoksella.
- Halpa ja turvallinen hoito helpottaa allergisen nuhan aiheuttamia oireita.
- Huuhtelua voi tehdä 1-2 kertaa päivässä
- Muista puhdistaa nenäkannu käytön jälkeen
- Nenäkannu on henkilökohtainen

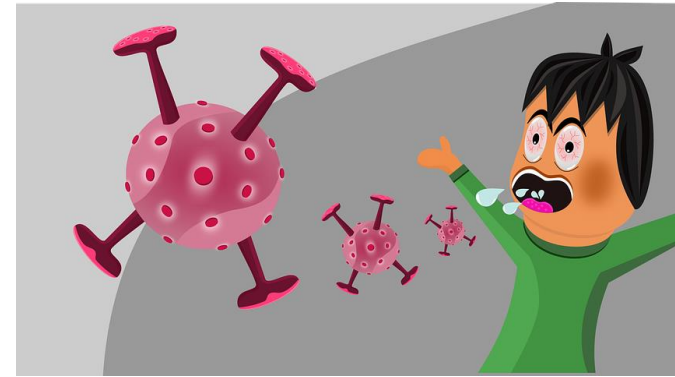
Ristiallergia, mitä se on?

- Ristiallergia tarkoittaa sitä, että siitepölyallerginen henkilö saa oireita myös sellaisista aineista, jotka muistuttavat niitä, joille hän on allerginen.
- Ristiallergiaa aiheuttavan hedelmän tai vihanneksen proteiinin rakenne muistuttaa allergiaa aiheuttavan siitepölyn proteiinin rakennetta, elimistö erehtyy luulemaan kyseistä hedelmää tai vihannesta siitepölyksi.
- Ristiallergia on yleistä, erityisesti koivuallergisilla.



Miten ristiallergia oireilee?

- Suun ja nielun kutina sekä huulien ja kielen turvotus ovat yleisiä oireita.
- Myös silmät ja nenä voivat kutista ja vuotaa.
- Yleensä oireet ovat lieviä ja helpottuvat nopeasti.
- Ristiallergian aiheuttavat aineet ovat herkkiä ja hajoavat nopeasti mahassa ja suolistossa.
- Hedelmien ja vihannesten proteiinin rakenne muuttuu kypsennyksen ja pakastamisen yhteydessä, jolloin ristiallergiaoireilu häviää (poikkeus selleri ja pähkinät).

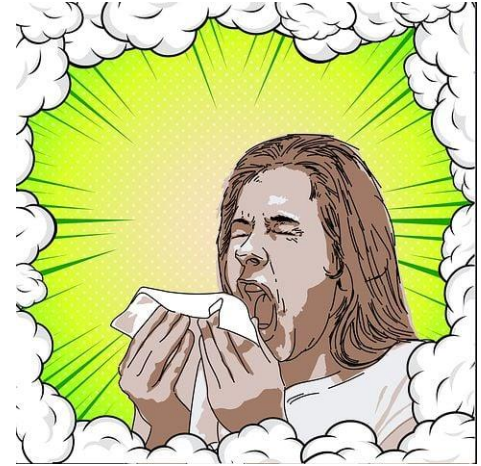


Älä siedä vaan siedäty - mitä mahdollisuuksia siedätyshoito tarjoaa?

- Siedätyshoito on allergian syynmukaista hoitoa. Hoidon tarkoituksena on totuttaa ja siedättää elimistö allergiaa aiheuttavaan aineeseen.
- Siedätyshoitoa annetaan pistos- ja kielenalustablettihoitoina.
- Siedätystä annetaan pistoksina koivu-, heinä-, koira- ja kissa-allergian hoitoon sekä pistiäisallergiaan. Kielen alle laitettavaa tablettihoitoa saa heinä-, koivu- ja pölypunkki-allergiaan.
- Allergian siedätyshoito kestää noin 3 vuotta.

Siitepölyallergian siedätyshoito, kenelle se sopii?

- Siedätyshoitoa on syytä harkita silloin, kun allergiaoireet heikentävät elämänlaatua.
- Jos on jatkuvasti allergiseen nuhaan liittyviä allergiaoireita, ne ovat hankalia tai niitä esiintyy toistuvasti.
- Siedätyshoidon aloitusikä 5-18 vuotta siedätyshoitomuodosta riippuen.
- Astman on oltava koko siedätyshoidon ajan hyvässä hoitotasapainossa.



Mikä voi estää siedätushoidon?

- Huonossa hoitotasapainossa oleva astma
- Immunologiset sairaudet
- Beetasalpaajalääkitys
- Raskaus
- Pahalaatuiset kasvaimet
- Suun alueen krooniset sairaudet (tablettisiedätushoito)



No!

Siedätyshoidon haittavaikutukset?

- Reaktiot ovat joko paikallisia tai yleisreaktioita.
- Paikallisreaktiot liittyvät pistoshoidossa pistopaikan turvotukseen, punotukseen ja kipuun.
- Kielenalushoidossa tabletilla ei ole havaittu vakavia haittatapahtumia, mutta noin puolella hoidetuista esiintyy ohimeneviä paikallisia oireita suun limakalvoilla.
- Anafylaktisen reaktion riski on pieni.

Pistos- vai tablettisiedätys

Pistossiedätys hoito

- Yhtä tehokkaita
- Hoito kestää noin 3 vuotta.
- Pistoshoidossa käydään aloitusvaiheessa pistoksilla tiheämmin ja ylläpitovaiheessa 4-10 viikon välein terveydenhuollossa. Pistoksen jälkeen seuranta on noin 30min.
- Alaikäraja 5 vuotta

Tablettisiedätys hoito

- Yhtä tehokkaita
- Hoito kestää noin 3 vuotta.
- Tablettihoito vaatii käynnin terveydenhuollossa vain aloitus- ja lopetusvaiheessa.
- Timotei-tablettisiedätyksen alaikäraja 5 vuotta
- Koivu-tablettisiedätyksen alaikäraja 18 vuotta.

Onko siedätyshoito tehokasta?

- Siedätyshoidon tehoa ei voi varmasti ennustaa.
- Vähintään 80-90 prosenttia hoitoa saavista saa lopulta helpotusta allergiaoireisiin.
- Teho säilyy useita vuosia hoidon lopettamisen jälkeen, heinäallergisilla lapsilla keskimäärin 12 vuotta.
- Tarvittaessa hoito voidaan uusia myöhemmin.
- Siedätyshoito ei lisää allergiaa.
- Ristiallergian oireisiin siitä on vain vähän hyötyä.



Paljonko siedätyshoito maksaa?

- Tablettihoidon hinta on Kelan lääkemaksukaton verran eli kolmen vuoden kustannus on noin 1800€
- Pistossiedätyshoidossa kustannukset tulevat poliklinikkamaksuista, lääkeaine itsessään on maksuton. Kustannukset paikkakunnasta riippuen noin 100 - 400€ kolmelta vuodelta.



Miten siedätyshoitoon pääsee?



Siitepölyallergian siedätyshoito aloitetaan allergiakauden ulkopuolella. Siitepölyallergiassa siedätyshoito aloitetaan siitepölykauden ulkopuolella, viimeistään tammi–helmikuussa, ennen kuin seuraava allergiakausi alkaa.



Muissa kuin siitepölyallergioissa hoito voidaan aloittaa mihin vuodenaikaan tahansa.



Kannattaa pitää allergiapäiväkirjaa (esimerkiksi MASKair-sovelluksen avulla) allergiakauden aikana ja hakeutua siedätyshoitoarvioon alkusyksystä.

Kysymyksiä?

Voiko aikuisiällä alkaneista allergioista päästä kokonaan eroon jos/vaikka siedätyshoito on pahentuvan astman myötä jouduttu aiemmin keskeyttämään?

- Taipumus allergioihin ei todennäköisesti katoa.
- Siedätyshoitoarvioon kannattaa hakeutua uudelleen kun astma on saatu taas hoitotasapainoon.
- Siedätyshoito ei takaa täyttä oireettomuutta vaan siedätyshoidon tarkoituksena on tehdä oireista siedettävämpiä ja helpommin hallittavia.

Onko ravitsemusterapeutteja, joilta voisi saada apua paino-ongelmissa silloin kun ruokavalio on kovin suppea allergioiden vuoksi?

- Privaattipuolelta löytyy omakustanteisesti tai työterveyshuollon kautta. Julkisellakin puolella ravitsemusterapeutit pyrkivät ennaltaehkäisevään toimintaan. Sekä rajoittava ruokavalio että painohallinta ovat aiheita, joissa voi hakeutua ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Kannattaa kysyä oman alueen terveyskeskuksesta, voisitko saada lähetettä oman alueen ravitsemusterapeutille.
- Suosittelen myös tutustumaan Terveyskylän Painonhallintataloon
(<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>)

Viekö siedätyshoito kaikki allergiaoireet pois?

- 80-90% allergiaoireet helpottavat ja elämänlaatu paranee huomattavasti mutta siedätyshoito ei tarkoita, että ihan kaikki allergiaoireet häviävät kokonaan hoidon myötä.

Auttaako siedätyshoito ristiallergiaan?

- Siedätyshoito ei suoranaaisesti vaikuta ristiallergiaoireisiin.
- Osalla siedätyshoito helpottaa myös ristiallergiaoireita mutta ei kaikilla.

Miten toimitaan jos ampiaispiston jälkeen on saanut voimakkaan allergisen reaktion?

- Suurin osa ihmisistä saa pistiäisen myrkystä myrkkyreaktion. Ensimmäisellä pistokerralla kyse ei ole vielä allergiasta vaan myrkkyreaktiosta. Toisen tai useamman piston jälkeen voi kehittyä allergia ampiaiselle tai mehiläiselle, yleensä vain jommallekummalle.
- Jos saa voimakkaan allergisen reaktion tai anafylaksian niin silloin pitää hakeutua päivystykseen saamaan tarvittava lääkitys (anafylaksiassa adrenaliini). Samalla tehdään alustava kartoitus onko kyseessä pistiäisallergia ja tarvittaessa saa reseptin adrenaliini-injektoriin.
- Pistiäisallergiaa voidaan tutkia laboratoriokokeilla, testejä ei tehdä heti allergisen reaktion jälkeen vaan vasta 1-2 kk kuluttua.
- Siedätyshoito mahdollinen, pistiäisallergian siedätyshoidon kesto on 5 vuotta.

Jos 4-vuotias lapsi saa voimakkaita silmä-, nenä- ja hengitystieoireita koivusta, milloin antihistamiini kannattaa aloittaa?

- Lääkärin arvio on paikallaan kun kyseessä on alle kouluikäinen lapsi.
- Hengitystieoireet voivat vaatia astman hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä. Lääkärin kanssa kannattaa jutella tarvittavista lääkkeistä ja saada ne reseptille.
- Muuten lapsen allergiaoireiden hoito aloitetaan kuten aikuisilla, nenäoireisiin kortisonipohjainen nenäsumute 1-2 viikkoa ennen allergiakauden alkua, silmäoireisiin allergiasilmätipat ja antihistamiinitabletti helpottamaan yleisoireita kun allergiakausi ja -oireet alkavat.
- Siedätushoidon alaikäraja on viisi vuotta.

Kannattaako koivun tablettihoito aloittaa aikuisena, vaikka lääkkeillä pärjää suhteellisen hyvin?

- Siedätyshoidon aloituksesta kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Lääkäri arvioi hyödytkö siedätyshoidosta vai et.
- Elämänlaatu on yksi tärkeä mittari sille, kannattaako siedätyshoitoa aloittaa.
- Kannattaa muistaa että siedätyshoitoon pitää sitoutua 3 vuoden ajaksi ja hoito ei ole ilmaista.

Mitä kautta siedätykseen pääsee ja paljonko se tulee kustantamaan?

- Siedätyshoitoarvioon voi hakeutua joko perusterveydenhuoltoon, yksityiseen terveydenhuoltoon tai työterveyshuoltoon.
- Siedätyshoito aloitetaan joko erikoissairaanhoidossa (perusterveydenhuolto) tai yksityisessä terveydenhuollossa erikoislääkärin hoidossa.
- Tablettisiedätyshoidon kustannukset ovat vuosittaisen Kelan lääkekaton verran eli noin 600€/vuosi eli yhteensä noin 1800€.

Onko kukaan beetasalpaajalääkitystä säännöllisesti käyttävä päässyt siitepölyjen siedätyshoitoon?

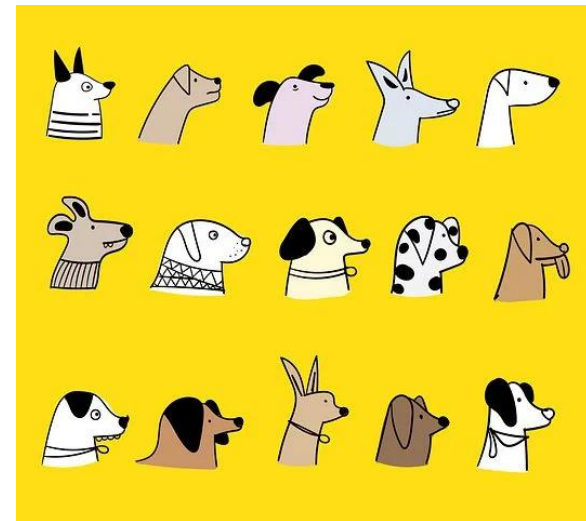
- Beetasalpaajalääkitys on suhteellinen vasta-aihe siedätyshoidolle. Lääkäri arvioi tilanteen aina tapauskohtaisesti.
- Beetasalpaajat salpaavat myös keuhkoputkia laajentavia beeta2-reseptoreita, mistä syystä ne voivat aiheuttaa keuhkoputkien supistumista ja astmakohtauksen. Ne voivat heikentää avaavan astmalääkkeen tehoa.

Voiko siedätyshoitoa antaa useamman kerran?

- Siedätyshoidon voi uusia tarvittaessa.

Eläinallergioiden siedätyshoito

- Siedätyshoitoa eläinallergeeneilla voidaan harkita, jos epäsuora altistus aiheuttaa elämänlaatua heikentäviä, merkittäviä oireita.
- Tämä tarkoittaa sitä, että jos saa hankalia oireita välillisesti eli esimerkiksi julkisissa tiloissa tai liikennevälineissä, niin siedätyshoitoa voidaan harkita myös julkisessa terveydenhuollossa.



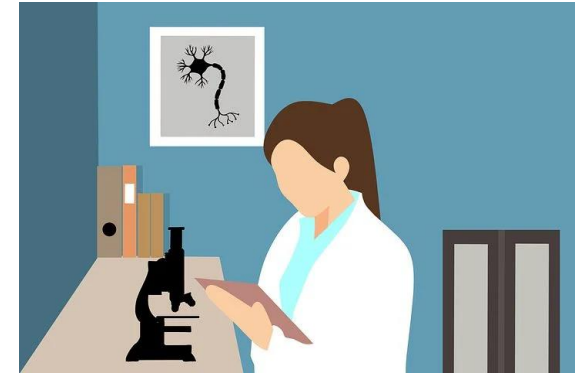
Miksi ihminen aivastelee?

- Aivastelu johtuu siitä, että limakalvoille tulee jotain limakalvoja ärsyttäviä tekijöitä (pöly, flunssa, allergeenit).
- Aivastustapahtuma on monimutkainen pallean, äänihuulten sekä rintakehän, nielun ja kurkunpään lihasten yhteistyönä syntyvä tapahtumasarja, jonka seurauksena saadaan ilma virtaamaan nopeasti nenän kautta ulos, ja siten yritetään tyhjentää nenäkäytävät niihin kuulumattomasta materiaalista.
- Aivastus syntyy aivojen ohjaamana automaattisesti ja sitä ei voi tahdonalaisesti synnyttää.
- Myös kuiva sisäilma voi aiheuttaa aivastelua.



Allergiatestausta

- Allergiatestausta tehdään kun selvitetään johtuuko oireet IgE-välitteisestä allergiasta sekä selvitetään allergian aiheuttajaa
- Verikoe, ihopistokokeet (Prick-testaus), komponenttitestaus, kosketusallergiassa epikutaanitesti (lapputesti)
- Testien tuloksia verrataan aina oireisiin. Pelkkä positiivinen testitulos tai IgE-tason nousu ilman oireita kertoo herkistymisestä.
- Testejä ei tarvitse uusia (paitsi esimerkiksi siedätyshoitoarvion yhteydessä tai jos oireet pahenee/muuttuu)



Siedätyshoito kun asuu toisessa maassa

- Tablettisiedätyshoito onnistuu todennäköisesti melko kivuttomasti vaikka asuisi väliaikaisesti toisessa maassa.
- Pistossiedätushoidon kohdalla asiaa kannattaa selvittää tarkemmin. Pistoshoitovalmistetta ei voi muuttaa kesken siedätushoidon.



Raskaus ja allergiat

- Yksilöllistä vaihtelua raskauden vaikutuksesta allergioihin.
- Raskaus ei lisää riskiä saada uusia allergioita.
- Raskausaikana suositetaan paikallishoitovalmisteita (nenäkortisonisuihkeet, allergiasilmätipat) mutta myös antihistamiinivalmisteista voi turvallisesti käyttää (des)loratadiinia, (levo)setiritsiiniä tai feksofenadiinia.
- Astmaa sairastavalla 30% oireet pysyvät ennallaan, 30% helpottuu ja 30% oireet pahenee



Lähteet:

- Terveysportti. 2019. [Allerginen nuha ja muu yliherkkyysnuha.](#)
- Käypä Hoito. 2016. [Itselääkitys.](#)
- Käypä hoito. 2019. [Siedätyshoito.](#)
- Allergia.fi. 2022. [Siedätyshoito.](#)
- Allergia.fi. 2022. [Allergioiden yleisimmät aiheuttajat.](#)
- Duodecim. 2021. [Nenän suolavesihuuhtelu.](#)
- Kuvat: Pixabay.com

Kiitos!