

Allerginen nuha

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SISÄLTÖ

Mihin tarvitsemme nenää?	4
Allergisen nuhan aiheuttajat	4
Kausiluonteinen allerginen nuha	5
Ympärivuotinen allerginen nuha	7
Lemmikkieläimet	7
Työperäiset allergeenit	9
Allergisen nuhan hoito	9
Vinkkejä lääkkeiden ottoon	11
Nenäsuihkeohje	
Nenätippaohje	
Nenäkannuohje	
Siedätyshoito	16
Nuha vaikuttaa elämänlaatuun	18
Ei-allerginen nuha	19

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 ja Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n arkisto.
 PAINOPAIKKA PunaMusta
 JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2022
 2. painos 2000 kpl



ALLERGINEN NUHA

ALLERGISTA NUHAA on 20–30 prosentilla suomalaisista. Allergisesta nuhasta puhutaan silloin, kun jokin allergeeni, esimerkiksi siitepöly, aiheuttaa aivastelua, nenän vuotamista ja kutinaa. Usein mukana on myös silmäoireita. Yleisimmin allerginen nuha johtuu siitepölystä, jolloin oireet ovat kausiluonteisia. Allerginen nuha voi olla myös ympärivuotista. Allergista nuhaa hoidetaan pääsääntöisesti itsehoitona nenäsuumutteilla ja antihistamiinitableteilla. Hoito on tärkeää, koska hoitamattomana se saattaa lisätä astman kehittymisen riskiä.

ALLERGINEN NUHA ilmaantuu yleensä nuoruusvuosina, mutta sitä voi esiintyä noin kahdesta ikävuodesta lähtien. Vanhemmalla iällä allergiaoireet yleensä laantuvat. Ikäihmisillä allergista nuhaa ilmenee harvoin. Noin 30 prosenttia allergista nuhaa sairastavista paranee iän myötä itsestään. Allergisen nuhan ja astman yhteys on ilmeinen. Hoitamaton allerginen nuha lisää riskiä sairastua astmaan 2,5–3,5-kertaiseksi.

ALLERGINEN NUHA on osittain perinnöllistä. Tupakoinnin välttäminen tai lopettaminen on ainoa asia, jolla voidaan ennaltaehkäistä allergisen nuhan kehittymistä. Altistuminen tupakansavulle lisää kaikkien allergisten sairauksien riskiä sikiöajasta lähtien. ■

MIHIN TARVITSEMME NENÄÄ?

NENÄ TOIMII hengitysilman kostuttajana, lämmittäjänä sekä puhdistajana. Osittain se vaikuttaa myös äänenmuodostukseen. Sieraimissa olevien nenäkarvojen tehtävänä on suodattaa suurimmat roskat pois. Pienemmät hiukkaset kulkeutuvat nenän limakalvoille. Limakalvoilla on värekarvoja, jotka auttavat liman kulkeutumisesta nenästä pois.

MELKEIN KAIKILLA on niin sanottu nenäsykli, eli hengitämme vuorotellen jommankumman puolen nenäkäytävän kautta. Nenä on hengitysteiden ylin osa, joten yleensä se kohtaa ensimmäisenä hengitysteiden kautta tulevan allergeenin. ■

Allergisen nuhan aiheuttajat

- Siitepölyt
- Eläimet
- Työperäiset allergeenit
- Ulkoilman homeitiöt
- Pölypunkki



SIITEPÖLYN AIHEUTTAMA allerginen nuha ilmenee kukinta-aikaan keväästä loppukesään, riippuen siitä, mille siitepölylle on allerginen. Jos nuha johtuu eläinpölystä, oireita on eläimen läheisyydessä. Voimakkaasti eläimille allerginen voi saada oireita myös epäsuorassa altistuksessa, esimerkiksi tekstiilien välityksellä. Tarvittaessa allergia voidaan varmistaa ihopistokokein tai verikokeella. ■

KAUSILUONTEINEN ALLERGINEN NUHA

SIITEPÖLY ON yleisin kausiluonteisen allergisen nuhan aiheuttaja. Oireet voivat vaihdella lievistä vaikeisiin allergeenimäärän tai allergeenialtistumisen keston myötä. Nenä kutisee, aivastuttaa, nenästä vuotaa vetistä, kirkasta eritettä. Nenän tukkoisuus lisääntyä oireiden edetessä limakalvojen turpoamisesta johtuen. Oireisiin liittyy usein silmien (sidekalvon) punoitus, kutina ja kirvely sekä korvien kutina. Lisätietoa allergisista oireista ja oireiden hoidosta:

www.allergia.fi/allergiat/allergiset-silmaoireet-ja-kuivasilmaisuus.

Oireena voi ilmetä yleistä väsymystä, joka saatetaan yhdistää allergialääkkeisiin.

UUDEN POLVEN antihistamiinit eivät ole enää väsyttäviä. Väsymys liittyy useimmiten itse allergiaan, ei lääkkeisiin.

SIITEPÖLYALLERGIAA ON noin 20 prosentilla suomalaista. Heistä suurin osa on allergisia lehtipuiden ja heinien siitepölyille. Muita kausiluonteisen allergisen nuhan aiheuttajia ovat pujon siitepöly ja ulkoilman homeitiöt. Ulkoilman homeitiöt saattavat aiheuttaa allergiaoireita joillekin jo keväällä, toisille vasta syyskällä tai syksyllä. Lisätietoa siitepölyallergiasta: www.allergia.fi/allergiat/siitepolyallergia



YMPÄRIVUOTINEN ALLERGINEN NUHA

YMPÄRIVUOTISEN ELI jatkuvan nuhan aiheuttajana ovat yleisimmin eläimet, mutta joskus myös pölypunkki ja työperäiset allergeenit, kuten esimerkiksi jauhopöly.

YMPÄRIVUOTISEN NUHAN oireet ovat samanlaisia kuin kausiluonteisenkin. Oireet painottuvat pääasiassa nenän tukkoisuuteen ja voimistuvat, kun ollaan allergian aiheuttajan kanssa tekemisissä. ■

LEMMIKKIELÄIMET

ELÄIMISTÄ YLEISIMMIN oireita aiheuttavat koirat ja kissat. Lemmikit voivat aiheuttaa myös iho-oireita esimerkiksi koiran nuolaisusta saatua tulla nokkosihottumaa. Astmaa sairastavalle lemmikit saattavat pahentaa astmaoireita. Toisin kuin usein luullaan, lemmikkien karvattomuus tai pieni koko eivät takaa oireettomuutta. Allergeenejä on eniten lemmikin hilseessä ja eritteissä. Lisätietoa:

www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergioiden-yleisimmat-aiheuttajat/lemmikkielainallergiat/

TYÖPERÄISET ALLERGEENIT

TYÖYMPÄRISTÖSSÄ ALTISTUTAAN erilaisille aineille, jotka voivat aiheuttaa allergista nuhaa. Työperäisessä altistumisessa nuha tyypillisesti pahenee työssä ja helpottaa vapaa-aikana. Yleisimpiä aiheuttajia ovat leipomossa jauhot sekä maatalouden eläinpöly ja viljavarastojen varastopunkit. Oikeanlaisten suojainten käyttö on ensisijaisen tärkeää lääkkeellisen hoidon lisäksi. Työperäistä altistumista epäiltäessä asia on tärkeää selvittää työterveyslääkärin kanssa.

ALLERGISEN NUHAN HOITO

ANTIHISTAMIINIT LIEVITTÄVÄT jonkun veran kaikkia allergisen nuha oireita. Nenän tukkoisuus hoidetaan yleensä kortisonipohjaisilla nenäsumutteilla. Silmäoireet hoidetaan antihistamiinitipoilla tai tulehdusta hillitsevillä tipoilla.

ALLERGISEN NUHAN hoidon voi aloittaa omatoimisesti. Lääkəriin on syytä hakeutua, jos oireet eivät lieivity tai ne pitkittyvät, tai on kyse lapsesta.

KORTISONIPOHJAINEN SUIHKE vähentää paikallista tulehdusta nenän limakalvoilla. Osan näistä nenäsuihkeista saa reseptittä apteekista. Lääkəriltä on hyvä hakea resepti, jos näitä lääkkeitä tarvitaan päivittäin pitkiä jaksoja. Tärkeää nenäsuihkeen käytössä on oikea annostelu ja säännöllinen käyttö. Kortisonipohjaisen nenäsuihkeen teho näkyy vasta noin viikon säännöllisen käytön jälkeen, ja sen käyttö kannattaa aloittaa jo ennen kuin nenä on täysin tukossa. Antihistamiinitablettien teho alkaa nopeasti (muutamassa tunnissa), eikä niitä tarvitse käyttää ennakoiden. Tärkeintä on hoitaa oireet riittävän tehokkaasti ja säännöllisesti. Suihkeet saattavat pitemmässä käytössä kuivattaa nenän limakalvoja. Kuivuutta voi lievittää nenähuuhtelukannulla tai lääkkeettömällä nenäsuihkeilla, kuten esimerkiksi keittosuo-lasuihkeilla.

NENÄN TUKKOISUUTEEN tarkoitettuja, limakalvoja supistavia nenäsuihkeita (Otrivin, Nasolin, Vicks, Naso- ratiopharm) ei tulisi käyttää viikkoa pidempään. Ne eivät hoida allergista nuhaa, vaan avaavat tukkoista nenää.

VINKKEJÄ LÄÄKKEIDEN OTTOON

RASKAANA OLEVALLE suositellaan ensisijaisesti kortisonipohjaisia suihkeita. Jos tuntuu siltä, että paikallishoito ei riitä, antihistamiineista löytyy turvallisia vaihtoehtoja (feksofenadiini, loratadiini, setiritsiini). ■

NENÄ PITÄÄ aina niistä tyhjäksi ennen lääkkeenottoa. Jos nenä on niistämisen jälkeenkin limainen, sen voi huuhdella nenäkannulla ennen lääkkeen annostelua, jotta suihke pääsee vaikuttamaan paremmin limakalvolla. ■



NENÄSUIHKUOHJE

- Paikallisessa lääkitsemisessä on tärkeää, että lääke menee perille eli tässä tapauksessa nenäontelon yläosaan, jotta se ei pääse saman tien valumaan nieluun ja vaikutus nenään jää pieneksi.
- Ota suojakorkki pois.
- Jos suihke on uusi tai et ole käyttänyt sitä viikkoon, suihkauta ilmaan muutama annos, jotta saadaan tasainen lääkesumu.
- Ota hieman etukumara asento.
- Aseta suihkepullon kärki sieraimen siten, että se suuntautuu taka-yläviistoon silmän ulkonurkkaa kohti. Joillakin tämä onnistuu helpoiten siten, että suihkauttaa vasempaan sieraimen oikealla kädellä ja oikeaan sieraimen vasemmalla kädellä. Hengitä samanaikaisesti rauhallisesti sisään nenän kautta.
- Lääkkeen oton jälkeen hengitä ulos suun kautta.
- Toista sama toiseen sieraimen.



NENÄTIPPAOHJE

- Tipat annostellaan asennossa, jossa painovoima vie lääkkeen oikeaan paikkaan.
- Vältä koskettamasta pipetillä sierainta hygieniasyistä.
- Asetu selinmakuulle siten, että pää on taivutettuna reunan yli taaksepäin tai kylkimakuulla ilman tyyntyä, nenä suunnattuna kohti ylempänä olevaa olkapäätä, tipat tiputetaan alempaan sieraimen.
- Tippojen tiputtamisen jälkeen pitää pysyä samassa asennossa vähintään minuutti.

NENÄKANNUOHJE

Nenäkannu on lääkkeetön ja tehokas apuväline allergisen nuhan sekä muidenkin nuhien hoitoon. Nenäkannuhuuhtelun myötä lima kulkeutuu helpommin nenänielua kohti ja ohentaa sitkeää limaa sekä pehmittää ja irrottaa karstaa. Pelkkä suolaliuoksen sumuttaminen nenään ei ole yhtä tehokasta kuin huuhtelu. Nenäkannun käytössä on tärkeää oppia oikea hengitystekniikka. Huuhtelua tehdessä hengitetään suun kautta. Pään pitää olla hieman etukumarassa, jotta vesi ei valu nieluun. Kylmä, liian suolainen tai suolaton vesi ärsyttää limakalvoja. Nenähuuhteluveden on oltava kädenlämpöistä ja suolapitoisuus 0,9 %.



- Kannuun lisätään mittalusikallinen/ teelusikallinen hienojakoista merisuolaa.
- Kannu täytetään kädenlämpoisellä vedellä. Vesijohtovesi on Suomessa riittävän puhdasta ja sitä voi turvallisesti käyttää ilman keittämistä, mutta halutessasi voit keittää veden. Keitetty vesi pitää jäädyttää. Jos sinulle on tehty poskionteloleikkaus, suositellaan keitettyä vettä. Vesi ei saa olla liian kuumaa tai liian kylmää. Silloin se saattaa ärsyttää nenän limakalvoja ja nenä menee tukkoon. Pelkällä vedellä huuhtominen aiheuttaa saman vaikutuksen, joten muista lisätä merisuola. Yrttisuola tms. ei sovellu tähän tarkoitukseen.
- Sekoita tai ravista ja sulje kannun aukot niin, että suola liukenee kokonaan.
- Aseta nokkaosa tiivisti sieraimeen – sivuttain, kannu posken myötäisesti.
- Hengitä suun kautta.
- Taivuta ylävartaloa hieman eteenpäin lavuaarin ylle.
- Käännä päätä sivuttain ja pidä leuka alhaalla.
- Vesi valuu ylemmästä sieraimesta sisään ja alemmasta ulos.
- Vaihda toisen sieraimen toisen puolen kannun jälkeen.
- Niistä nenä tyhjäksi, vettä saattaa tiputella nenästä vielä tovin aikaa.
- Huuhtelunestettä voi jäädä nenän sivuonteloihin, josta se voi pään asennon muuttuessa valua myöhemmin ulos, joten pidä nenäliina lähettyvilläsi.
- Huuhtelu voidaan tehdä 1–3 kertaa päivässä.

SIEDÄTYSHOITO

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

SIEDÄTYSHOITOMUOTOJA ON tällä hetkellä pistos- ja kielenalustabletti. Siedätystä annetaan pistoksina koivu-, heinä-, koira-, kissa- ja hevosallergian hoitoon. Kielen alle laitettavaa tablettihoitoa saa heinä-, koivu- ja pölypunkki-allergiaan. Allergisen nuhan siedätyshoito kestää noin kolme vuotta.

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

loppukesästä. Eläin- ja pölypunkkisiedätyshoitoa voidaan aloittaa vuodenajasta riippumatta. Pistoshoito toteutetaan terveydenhuollon yksikössä. Pistokset annetaan olkavarteen ihon alle aluksi 1–2 viikon välein useimmiten 7 viikon ajan ja sen jälkeen noin 6–10 viikon välien kolmen vuoden ajan. Kielen alle annosteltavan tabletin ensimmäinen annos otetaan terveydenhuollon yksikössä, sen jälkeen tabletti otetaan kotona päivittäin kolme vuotta.

SIEDÄTYSHOIDON TEHO on yksilöllinen, mutta se voi vaikuttaa jo ensimmäisenä hoitovuotena. Kolmen vuoden jälkeen osa saattaa tulla kokonaan oireettomiksi. Joillakin oireet palaavat vuosien varrella, mutta tarvittaessa siedätyshoito voidaan uusia. ■

NUHA VAIKUTTAA ELÄMÄNLAATUUN

VAIKKA ALLERGINEN nuha ei yleensä ole vakava sairaus, se vaikuttaa elämään monella tapaa. Nenän tukkoisuus ja silmäoireet voivat häiritä arjen normaalia toimintaa ja häiritä yöunia. Haju- ja makuaistimukset saattavat heikentyä. Suu kuivuu, kun hengittäminen ei tapahdu normaalisti nenän vaan suun kautta. Väsymys ja keskittymisvaikeudet vaikuttavat työssä jaksamiseen ja koulusuorituksiin sekä halukkuuteen harrastaa liikuntaa. Allerginen nuha voi pahentaa myös astmaoireita ja vaikeuttaa astman hallintaa. ■

EI-ALLERGINEN NUHA

NUHA VOI olla myös yliherkkyyssnuhaa, jolla ei ole allergista taustaa. Sitä kutsutaan vasomotoriseksi nuhaksi. Viime vuosina on alettu käyttää termiä ei-allerginen yliherkkyyssnuha. Ei-allergista nuhaa eivät pahenna allergeenit vaan lämpötilan muutokset, veto, pölyt, voimakkaat hajut tai ruumiillinen rasitus. Antihistamiinit tehoavat huonosti tähän nuhamuotoon. ■

”Jäsenenä olen saanut tietoa allergiani hoidosta,
vertaistukea ja päässyt mielenkiintoisiin tapahtumiin.
Saan myös Allergia, Iho & Astma -lehden neljä kertaa
vuodessa.”

Tule sinäkin mukaan
www.allergia.fi/liity

ALLERGIA
IHO
ASTMA



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

www.allergia.fi