

Siitepölyallergia



ALLERGIA
IHO
ASTMA

SISÄLTÖ

SIITEPÖLYALLERGIA	3
SIITEPÖLYALLERGIAN AIHEUTTAJAKASVIT JA SIITEPÖLYKAUSI	5
SIITEPÖLYALLERGIAN OIREET	13
Ristiallergia.....	16
SIITEPÖLYALLERGIAN TUTKIMINEN	17
SIITEPÖLYALLERGIAN OIREIDEN HOITO	19
Lääkkeetön hoitaminen	22
SIITEPÖLYALLERGIAN SIEDÄTYSHOITO	23
KOKEMUSTARINA: Siitepölyn siedätyshoito toi vapautta	29



SIITEPÖLYALLERGIA

Siitepölyallergia

AIVASTUTTAA, nenä vuotaa ja silmät kutisevat. Siitepölyallergia voi aiheuttaa ikäviä oireita, jotka hankaloittavat jokapäiväistä elämää ja vaikuttavat elämänlaatuun. Oireitten aiheuttama haitta on yksilöllistä. Osa pärjää oirelääkkeiden kanssa hyvin, mutta pahimmillaan siitepölyallergiaoireet estävät normaalin arjen sujumisen ja ulkoilun siitepölykaudella.

SIITEPÖLYSTÄ oireileva ei ole yksin allergiansa kanssa, sillä noin viides suomalainen saa oireita siitepölyistä. Osa siitepölyallergiaa sairastavista pärjää itsehoidolla. Voimakkaasti oireilevat voivat joutua käyttämään allergialääkkeitä varhaisesta keväästä loppusyksyyn.

SIITEPÖLYALLERGIAN hyvä hoito parantaa elämänlaatua, edistää työkykyä ja ennaltaehkäisee muita atooppisia sairauksia. Tämä on tärkeää koska esimerkiksi hoitamaton allerginen nuha voi lisätä riskiä sairastua astmaan. Se voi myös heikentää astmaa

Hoitamaton allerginen nuha voi lisätä riskiä sairastua astmaan.

sairastavan hoitotasapainoa ja pahentaa atooppisen ihottuman oireita.

ILMASTONMUUTOKSEN edetessä kasvukausi Suomessakin pitenee, mikä voi tarkoittaa myös siitepölykauden pitenemistä ja mahdollistaa uusien siitepölyallergiaa aiheuttavien kasvien leviämisen Suomeen. Siitepölyallergiselle tämä voi tarkoittaa pidempiä jatkuvia ja hankalampia oireita sekä allergisoitumista kokonaan uusille allergeeneille.

SIITEPÖLYALLERGIAN hoitoon on olemassa erilaisia vaihtoehtoja. Allergian oireita ei kannata yrittää sietää, sillä hoitovaihtoehtoja löytyy oireiden hoidosta siedätyshoitoon ja lääkkeellisistä hoidoista lääkkeettömiin hoitoihin.

SIITEPÖLYALLERGIAN AIHEUTTAJAKASVIT JA SIITEPÖLYKAUSI

Siitepölyallergian aiheuttajakasvit ja siitepölykausi

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 siitepölyhiukkasten tavoin voivat aiheuttaa oireita. Siitepölyallergisen kannattaa seurata Turun yliopiston siitepölytiedotusta sekä siitepölyennusteita (www.norkko.fi).

LEPÄT ja pähkinäpensas ovat kevään ensimmäisiä allergiaoireiden aiheuttajia. Pähkinäpensaita esiintyy Suomessa luonnonvaraisena vain lounais- ja etelärannikoilla.

Lepät ja pähkinäpensas ovat kevään ensimmäisiä allergiaoireiden aiheuttajia.

KOIVUT ovat Suomessa yleisin siitepölyallergian aiheuttaja. Tilastojen mukaan koivun siitepölyn runsas kausi tulee lähes joka toinen vuosi. Suuri osa koivuallergisista saa oireita myös lepän ja pähkinäpensaän siitepölyistä. Koivuallerginen voi saada oireita myös koivun mahlasta tai tuoreesta koivuvihdasta.

Suuri osa koivuallergisista saa oireita myös lepän ja pähkinäpensaän siitepölyistä.

MUUT lehtipuut (haapa, poppeli, paju, vaahtera, saarni, lehmus, tammi ja jalava) aiheuttavat oireita vain harvoille. Kevättalvella ilmestyvät valkoiset pajunkissat eivät vapauta siitepölyä. Kukinta alkaa vasta, kun pajunkissoihin muodostuu keltaisia heteitä. Pajulajeja on paljon ja niiden kukinta kestää huhtikuulta kesäkuun alkuun. Suomessa kasvavien havupuiden (kuusi, mänty, kataja) siitepölymäärät ovat suuria, mutta allergia hyvin harvinaista.

HEINÄKASVEISTA ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä. Heinäallerginen saa oireita niistä kaikista. Suurin osa heinistä aloittaa kukintansa juhannuksen alla. Heinien siitepölykausi on pitkä ja voi jatkua pitkälle alkusyksyyn.

Pujoallergisen kannattaakin kitkeä pujot pois omasta elinympäristöstä hyvissä ajoin ennen pujon kukintaa.

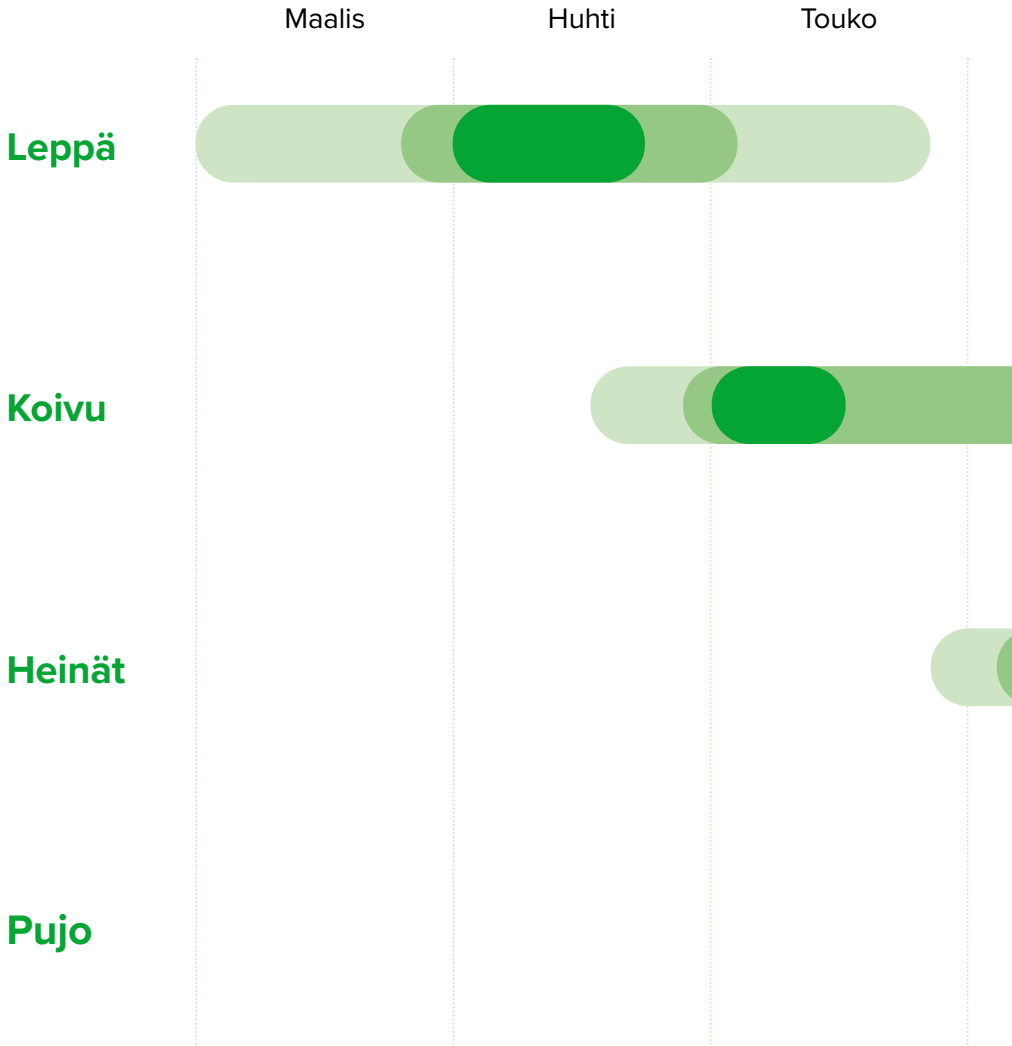
PUJO kasvaa teiden varsilla ja joutomailla rikkakasveina. Aamupäivällä kukista vapautuva siitepöly ei yleensä lennä kovin pitkälle. Siksi allergiaoireita tulee usein vain kasvuston läheisyydessä. Pujoallergisen kannattaa kitkeä pujot pois omasta elinympäristöstä hyvissä ajoin ennen pujon kukintaa, viimeistään heinäkuun alkuviikkoina.

PUJON sukulaiskasvit ketomaruna ja marunatuoksukki aiheuttavat oireita useimmille pujoallergisille. Ketomaruna kukkii Etelä- ja Keski-Suomen kuivilla hiekkamailla pari viikkoa myöhemmin kuin pujo. Marunatuoksukki on uusi, voimakkaasti allergisoiva laji Suomessa. Se ei vielä pysty lisääntymään meillä lyhyiden kesien vuoksi, mutta ilmastonmuutoksen myötä kasvuolosuhteet Suomessakin voivat muuttua otollisemmiksi sille. Muualta Euroopasta kulkeutuu marunatuoksukin siitepölyä elo–syyskuussa Suomeen.





Siitepölykaudet Suomessa



Siitepölyä ilmassa aina usein ajoittain

Kesä

Heinä

Elo



ULKOHOMEITIÖITÄ 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 allergenit. Tärkeimmät homesienisuvut ovat Cladosporium ja Alternaria. Arvion mukaan noin 1–2 prosenttia saa oireita ulkohomeitiöistä.

Homeitiöt saattavat aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin siitepölyn allergenit.



SIITEPÖLYALLERGIAN OIREET

Siitepölyallergian oireet

SIITEPÖLYALLERGIAA on sekä lapsilla että aikuisilla. Monella siitepölyallergian ensimmäiset oireet ilmestyvät leikki-iässä, mutta allergia voi alkaa myös vanhemmalla iällä. Alle 2-vuotiailla siitepölyallergia on harvinaisen. Siitepölyallergian oireet ovat yksilöllisiä, ja niihin vaikuttavat sekä allergisen herkistymisen vaikeusaste että luonnossa olevan siitepölyn määrä ja sääolosuhteet.

JOSKUS flunssan ja allergiaoireiden erottaminen toisistaan on hankalaa. Oireet voivat muistuttaa toisiaan, mutta muutama vihje voi kertoa siitä, että kyseessä on siitepölyallergia eikä nuhakuume. Vaikka molempiin liittyy nenän tukkoisuutta, aivastelua ja nuhaa, niin siitepölyallergian oireisiin ei yleensä liity kuumetta tai lihaskipuja. Siitepölyallergian oireet tulevat myös usein samoihin aikoihin vuodesta ja kestävät usein pitempään kuin flunssan oireet.

Nenäoireet

Nenä vuotaa, kutisee ja menee tukkoon. Välillä aivastuttaa. Allergiaan liittyvä nuha on yleensä vesimäistä, kun taas flunssan aiheuttama lima on paksumpaa ja eritteen värisävy voi vaihdella vihertävästä kellertävään.

Siitepölyallergian oireet tulevat usein samoihin aikoihin vuodesta.

Silmäoireet

Vuotavat, punoittavat silmät ja silmien kutina ovat tyypillisiä siitepölyallergiaan liittyviä silmäoireita. Pitkään jatkussa silmät voivat myös tulehtua. Silmien räähkiminen, kipu tai valonarkuus eivät ole allergiaoireita, vaan vaativat aina lääkärin arviota.

Hengitystieoireet

Siitepölyallergia voi oireilla myös hengitysteissä. Osa siitepölyallergisista saa astmankaltaisia oireita, ja osalla astmaa sairastavista siitepölyallergisista astmaoireilu voi lisääntyä. Hengitystieoireita ovat yskä, hengenahdistus sekä muiden astmaoireiden lisääntyminen.

Osa siitepölyallergisista saa astmankaltaisia oireita.

Iho-oireet

Osalla atooppista ihottumaa sairastavalla siitepölyallergiaoireet voivat näkyä atooppisen ihottuman pahentumisena. Ristiallergiaan voi liittyä myös iho-oireita raakoja hedelmiä tai kasviksia käsiteltäessä.

Yleisoireet

Väsyttää ja päätä särkee. Allergia aiheuttaa oireita, joita ei aina osaa mieltää siitepölyallergiaan liittyviksi. Hankalat oireet vaivaavat myös yöllä, ja nukkuminen voi sen vuoksi häiriintyä. Pitkään jatkunut huonolaatuinen uni pahentaa väsymystä ja voi lisätä päänsärkyä.

Ristiallergia

TIETYT ruoka-aineet voivat aiheuttaa oireita siitepölyallergian ristiallergiana. Monet hedelmät, kasvikset ja mausteet sisältävät siitepölyä muistuttavia proteiineja, joita elimistö erehtyy luulemaan siitepölyksi. Ristiallergioireita esiintyy yleensä suun, huulten ja nielun limakalvoilla. Raakojen kasvisien ja hedelmien koskettaminen voi aiheuttaa myös iho-oireita. Kasvisien ja hedelmien käsittely (kypsennys, pakastaminen) muuttaa proteiinirakennetta niin, että oireita ei enää tule. Pähkinät, mausteet ja selleri ovat poikkeus, sillä niiden proteiinirakenne ei muutu kypsennettäessä, eli ne voivat aiheuttaa ristiallergioireita kypsennyksen jälkeen.

RISTIALLERGIOIREET eivät yleensä aiheuta vakavia allergiaoireita. Oireet ovat epämiellyttäviä, mutta eivät hengenvaarallisia. Ristiallergian takia ei ole pakko välttää oireita aiheuttavia ruoka-aineita, vaan niitä saa käyttää oireiden sallimissa rajoissa tai käsiteltyinä. Ristiallergioireet voivat olla myös kausittaisia. Niitä voi esiintyä vain siitepölyaikana, ja siitepölykauden ulkopuolella oireita aiheuttavia ruoka-aineita voi käyttää ongelmitta.

Tietyt ruoka-aineet voivat aiheuttaa oireita siitepölyallergian ristiallergiana.



SIITEPÖLYALLERGIAN TUTKIMINEN

Siitepölyallergian tutkiminen

JOS allergiaoireet ilmestyvät aina samoihin aikoihin ja häviävät siitepölykauden loppuessa, niin silloin allergian toteamiseen ei välttämättä tarvita lääkärikäyntiä tai tutkimuksia. Jos oireiden aiheuttaja on epäselvä tai harkitaan siedätyshoitoa, allergiaa voidaan selvittää allergesteillä. Myös ristiallergioireiden ja varsinaisen ruoka-allergian selvittämiseen on olemassa laboratoriotestejä.

Allergiaoireiden hoitoon tarvittavia itsehoitolääkkeitä saa apteekista myös ilman reseptiä.

Milloin lääkäriin?

Lääkärin arvioon kannattaa hakeutua, jos kyseessä on alle kouluikäisen selvittämättömät allergiaoireet, allergiaoireet ovat ympärivuotisia, itsehoitolääkkeet eivät helpota allergiaoireita, allergiseen nuhaan liittyy pitkittynyt yskä, hengitys vinkuu tai siitepölyallergiaan liittyy hengenahdistusta.

ALLERGIAOIREIDEN hoitoon tarvittavia itsehoitolääkkeitä saa apteekista myös ilman reseptiä. Hengitystieoireiden hoitoon käytetään astmalääkkeitä, ja niitä varten tarvitaan aina resepti. Myös muut käytössä olevat allergialääkkeet kannattaa pyytää reseptille, jos allergialääkkeiden tarve kestää pitkään tai käytössä on useampi muukin lääke. Reseptilääkkeinä ne kerryttävät Kelan lääkemaksukattoa.

A hand is holding a blister pack of white, round pills. The blister pack is positioned over an open dark blue bag. Inside the bag, a smartphone is visible, along with another blister pack of pills and a small white container. The background is a light-colored wooden surface.

SIITEPÖLYALLERGIAN OIREIDEN HOITO

Siitepölyallergian oireiden hoito

SIITEPÖLYALLERGIAA kannattaa hoitaa hyvin ja oikea-aikaisesti. Allergiälääkkeiden teho alkaa nopeasti. Niitä ei tarvitse aloittaa etukäteen, vaan vasta kun ensimmäiset oireet ilmestyvät. Poikkeuksena ovat allergisen nuhan hoitoon tarkoitettut nenäsuihkeet: niiden teho alkaa hitaammin. Siitepölyennusteita seuraamalla voi yrittää ennakoida oikeaa aikaa nenäsuihkeiden aloitukselle. Lisäksi apteekien henkilökunnalta voi kysyä apua ja neuvoja allergiaoireiden hoidosta.

Siitepölyallergiaa kannattaa hoitaa hyvin ja oikea-aikaisesti.

Allergisen nuhan itsehoito

Allergisten nenäoireiden itsehoitoon suositellaan ensisijaisesti nenäsuihketta, joka sisältää kortikosteroidia (kortisonia). Oireita voi hoitaa myös antihistamiinia sisältävillä nenäsuihkeilla tai suun kautta otettavilla antihistamiineilla. Nenäsuihketta suihkautetaan molempiin sieraimiin. Sitä tulisi käyttää säännöllisesti ja riittävän pitkään, sillä sen teho on parhaimmillaan vasta 1–2 viikon käytön jälkeen. Tehokkaimpia ovat kortisonia ja antihistamiinia sisältävät nenäsuihkeet. Ne ovat turvallisia, ja niitä voi käyttää säännöllisesti koko allergiakauden ajan. Nenää avaavia suihkeita ei suositella käytettäväksi allergisen nuhan hoitoon.

Allergisten silmäoireiden itsehoito

Allergisten silmäoireiden itsehoidoksi suositellaan ensisijaisesti antihistamiinia sisältäviä silmätippoja. Myös natriumkromoglikaattia sisältäviä tippoja voi käyttää, mutta niiden teho on heikompi. Tippoja laitetaan molempiin silmiin. Allergiasilmätipat ovat käytössä turvallisia. Jos ne eivät pelkästään riitä helpottamaan oireita, kannattaa ottaa käyttöön myös suun kautta otettava antihistamiini.

Muiden allergiaoireiden itsehoito

Suun kautta otettavat antihistamiinivalmisteet tehoavat hyvin siitepölyallergian aiheuttamiin yleisoireisiin kuten aivasteluun, allergiaoireiden aiheuttamaan väsymykseen ja mahdollisiin siitepölyallergian aiheuttamiin iho-oireisiin. Osalla allergisista riittää pelkkä suun kautta otettava antihistamiini helpottamaan kaikkia allergiaoireita. Iho-oireiden hoitoon voi kokeilla

myös mietoa hydrokortisonivoidetta lääkepakkauksen ohjeen mukaisesti.

Lasten siitepölyallergian hoito

Lapsilla ja nuorilla siitepölyallergiaoireiden on todettu vaikuttavan uneen, vireystilaan, mielialaan ja jopa koulu-menestykseen. Elämänlaatuvaikutuksien vuoksi lasten siitepölyallergiaa on tärkeää hoitaa hyvin. Hoitamaton siitepölyallergia lisää myös riskiä sairastua astmaan 2,5–3,5-kertaiseksi. Lasten siitepölyallergian oireita hoidetaan samoilla lääkkeillä kuin aikuis-tenkin. Yli 5-vuotiaille lapsille voidaan aloittaa myös siitepölyallergian siedätyshoito. Pienimpien lasten lääkehoito ja annostus on hyvä miettiä yhdessä lääkärin kanssa. Isommille lapsille allergialääkkeitä on saatavilla myös ilman reseptiä apteekista. Allergialääkkeiden annostelussa on tärkeää huomioida iänmukainen lääkkeiden annostelu ja käyttöohjeet.

Lääkkeetön hoitaminen

SIITEPÖLYALLERGIAN oireita voi helpottaa myös lääkkeettömin keinoin. Lääkkeettömiä keinoja on useita ja niistä kannattaa ottaa käyttöön itselle sopivat konstit.

OSA siitepölyallergisista hyötyy nenähuuhtelukannun käytöstä. Kannun käyttö on yksinkertaista, mutta voi aluksi vaatia opettelua. Sen käytöllä voi vähentää limakalvoilla olevan siitepölyn määrää ja siten vähentää myös allergiaoireilua. Nenäkannua kannattaa käyttää ennen nenäsuihkeen ottamista.

SIITEPÖLYN kulkeutumista sisälle voi vähentää monin yksinkertaisin keinoin. Ulkoillessa ihoon, hiuksiin ja vaatteisiin tarttuu siitepölyhiukkasia, joten ulkoliikunta on hyvä jättää sateisemmille päville tai keskittää ulkoilu joko aikaiseen aamuun tai myöhäiseen iltaan. Silloin siitepölyä on vähemmän ilmassa.

PYYKKEJÄ ei kannata kuivata ulkona siitepölykaudella, sillä niihin voi tarttua ulkona siitepölyä. Kotiin tullessa voi olla hyvä vaihtaa ulkona päällä olleet vaatteet puhtaisiin. Tuuletusikkunoihin ja -venttiileihin kannattaa hankkia siitepölyä suodattavaa kangasta tai suodattimet, ja ikkunatuuletusta on hyvä välttää siitepölyaikaan.

PETIVAATTEIDEN ja erityisesti tyyntyniliinan vaihtoväliä voi tihentää. Suihkussa käynti iltaisin ennen nukkumaan menoa vähentää hiuksiin ja iholle mahdollisesti tarttuneen siitepölyn määrää, ja se voi helpottaa yöaikaista oireilua. Laadukas ilmanpuhdistin vähentää siitepölyhiukkasia sisäilmasta.

Laadukas
ilmanpuhdistin
vähentää
siitepölyhiukkasia
sisäilmasta.

SIITEPÖLYALLERGIAN SIEDÄTYSHOITO

Siitepölyallergian siedätyshoito

SIEDÄTYSHOITO on allergian synnukaista hoitoa. Hoidon tarkoituksena on totuttaa ja siedättää elimistö allergiaa aiheuttavaan aineeseen. Siedätyshoitoa kannattaa harkita erityisesti silloin, jos allergiaoireet kestävät pitkään (koko siitepölykauden), ne ovat hankalia tai niitä esiintyy toistuvasti. Hoito vaatii sitoutumista, sillä se kestää noin 3 vuotta. Siedätyshoito voidaan aloittaa sekä aikuisille että yli 5-vuotiaille lapsille.

Siedätyshoitoa annetaan pistos- ja kielenalustablettihoitoina.

SIEDÄTYSHOITOARVIOON voi hakeutua lääkärin läheteellä perusterveydenhuollosta tai työterveyshuollosta. Hoitoa saa myös useilla yksityisillä lääkäriasemilla. Lääkäri arvioi onko siedätyslaidolle jotain estettä. Esimerkiksi huonossa hoitotasapainossa oleva astma estää siedätyslaidon aloittamisen.

SIEDÄTYSHOITO annetaan pistos- ja kielenalustablettihoitoina. Molemmat ovat tehokkaita. Siedätystä annetaan pistoksina koivu-, heinä-, koira- ja kissa-allergian hoitoon sekä pistiäisallergiaan. Kielen alle laitettavaa tablettihoitoa saa heinä-, koivu- ja pölypunkki-allergiaan.

SIITEPÖLYALLERGIAN pistossiedätyshoidot aloitetaan pääsääntöisesti syksyllä, joten arvioon kannattaa hakeutua hyvissä ajoin loppukesästä. Siitepölyallergian tablettisiedätys-hoito aloitetaan yleensä tammikuussa.

SIEDÄTYSHOIDON alussa annetaan selkeät toimintaohjeet. Ne riippuvat hoitotavasta. Alkuohjauksessa käydään läpi hoitoon liittyvät erityistilan-teet ja milloin pitää olla yhteydessä hoitavaan yksikköön. Hyvä ohjeistus on tärkeää hoidon onnistumisen varmistamiseksi.

Pistoshoito

Pistoshoito toteutetaan terveydenhuollon yksikössä. Hoitoa voidaan antaa 1–2 allergeenille kerralla. Pistokset annetaan olkavarteen ihon alle aluksi 1–2 viikon välein, useimmiten 7 viikon ajan, ja sen jälkeen noin 4–8 viikon välein kolmen vuoden ajan. Pistoksen jälkeen jäädään seurantaan vielä noin 30 minuutin ajaksi.

Tablettihoito

Kielen alle annosteltavan tabletin ensimmäinen annos otetaan terveydenhuollon yksikössä lääkärin valvonnassa. Sen jälkeen tabletti otetaan kotona päivittäin kolmen vuoden ajan.

Siedätyshoidon teho

Siedätyshoidon tehoamista ei voida varmasti ennustaa. Kuitenkin vähintään 80–90 prosenttia hoitoa saavista saa lopulta helpotusta allergiaoireisiin. Ensimmäisenä hoitovuonna moni kokee pahimpien allergiaoireiden helpottavan. Teho säilyy useita vuosia hoidon lopettamisen jälkeen, heinäallergisilla lapsilla keskimäärin 12 vuotta. Tarvittaessa hoito voidaan uusia myöhemmin.

Vähintään
80–90 prosenttia
siedätyshoitoa
saavista saa
lopulta helpotusta
allergiaoireisiin.

Siedätyshoidon kustannukset

Siedätyshoidon kustannuksissa on eroja. Julkisessa terveydenhuollossa kolmen vuoden pistossiedätyshoito maksoi vuonna 2023 noin 100–400 euroa hyvinvointialueesta riippuen. Kolmen vuoden kielenalussiedätyshoidon kustannukset olivat noin 1800 euroa.

KIELENALUSSIEDÄTYSHOIDON kustannukset muodostuvat siedätyshoitovalmisteiden hinnasta sekä seurantakäyntien ja varalääkkeiden kustannuksista. Siedätyshoitovalmisteet kerryttävät Kela-korvausten lääkekattoa. Käytännössä kielenalussiedätyksessä se ylittyy kalenterivuoden aikana.

PISTOSSIEDÄTYSHOIDON kustannukset muodostuvat pisto- ja seurantakäyntimaksuista ja varalääkkeiden maksuista, siedätyshoito tuotteet sisältyvät käyntimaksuihin. Lisäksi kustannuksissa on huomioitava matkakulut siedätyshoitoa toteuttavaan yksikköön ja käynteihin kuluva aika.

Lisätietoa siitepölyallergiasta
allergia.fi/allergia/siitepolyallergia/





Kokemustarina:

Siitepölyn siedätyshoito toi vapautta

Anna, 41

” Puoli vuotta vuodesta tukkoisuutta ja sisälläoloa, sitä oli elämäni ennen koivun siitepölyn siedätyshoitoa. Nyt elämässäni riittää energiaa ja aikaa.

Erilaisten lääkkeiden kokeilua, vaatteiden vaihtoa kotiin tullessa ja paljon muuta. Tätä oli elämäni vuosien ajan. Siitepölyallergiat haittasivat sekä perinteisinä allergiaoireina että ympäri-vuotisina ruuan ristiallergioina. Myös muut allergiat, atooppinen ihottuma ja astma kuuluivat osaksi palettia. Lopulta hakeuduin lääkäriin toiveenani päästä siedätyshoitoon. Alkuselvittelyiden jälkeen minulle aloitettiin koivun siedätyshoito pistoksina.

Minulla kolme vuotta kestänyt siedätyshoito sujui kuin oppikirjassa: sain vain pieniä oireita. Etukäteen siedätyshoidosta mahdollisesti saatava anafylaksia mietitytti, jopa pelottikin, mutta ajattelin, että olen osaavissa käsissä ja valmiiksi turvallisessa paikassa.

Aluksi sain pistoksia tiheämmin, mutta pian väli vakiintui kolmeen kuukauteen. Pistoksista vastaava henkilökunta tulikin tutuksi. Kolmen vuoden jälkeen oli viimeisen pistokerran aika. Se oli kova paikka. Suurin suru oli luopua hoitajasta, jota olin tavannut jatkuvasti kolmen vuoden ajan. Hän oli ollut mukana erilaisissa elämäntilanteissani.

Entä ne hyödyt? Jo ensimmäisenä keväänä siedätyshoidon jälkeen ero entiseen näkyi. Allergialääkkeet auttoivat, ja jaksoin paremmin. Arjesta ison siivun lohkaisseet siitepölyn välttely ja poisto olivat enää pienessä roolissa.

Siedätyshoidon toisena vuonna ristiallergiatkaan eivät enää paljoakaan vaivanneet, ja uskalsin kokeilla raaka-aineita entistä vapaammin. Muistan, kun tomaatti tuli takaisin ruokavaliooni. Minun piti alkaa rajoittaa ihanalta maistuvien kirsikkatomaattien syömistä, koska söin purkillisen hetkessä, eivätkä ne ihan ilmaisia olleet.

Siedätyshoidon jälkeen elämäni on kaikin puolin aktiivisempaa. Edelleen tarvitsen allergialääkkeitä, mutta pääosin niistä on apua ja niiden määrä on kohtuullinen verrattuna aikaisempaan. Pystyn olemaan vapaammin ja ehdin tehdä enemmän, kun minua ei koko ajan nukuta. Jaksan siksikin paremmin, että paljon mietityttänyt asia on poissa. Tosin nyt huomaan, kun siedätyshoidosta on kulunut reilut 10 vuotta, että oireet ovat lisääntyneet. Sainkin juuri lähetteen siedätyshoidon arviointiin. Katsotaan, josko se tehtäisiin uudestaan.

Jos tuntuu, että sinua siitepölyallergia vaivaa paljon, niin suosittelen juttelemaan lääkärin kanssa siedätyshoidon mahdollisuudesta.



Rajoittaako siitepölyallergia?



siitepolytieto

Kaikki tarvitsemasi
tieto siitepölyallergiasta
www.siitepolytieto.fi

”Sain yhdistyksen neuvojalta hyvät ohjeet siitepölyallergian hoitoon. Lisäksi yhdistystoiminnasta tuli minulle mukava harrastus!”

Tule sinäkin mukaan.
allergia.fi/liity



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

www.allergia.fi