



# ALLERGIAKAUSI TULOSSA!

**SIITEPÖLYÄ ILMASSA!**

Oletko varautunut?

ANTIHIISTAMIINIT  
VARALLA?



Y · T · H · S  
YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ



# TAVALLISIMPIA ALLERGIAN AIHEUTTAJIA



Lehtipuista muun muassa leppä ja koivu aiheuttavat oireita keväällä ja alkukesällä.

Keskikesän siitepölyallergiaoireet ovat useimmiten heinien aiheuttamia.

Myöhäiskesän tärkein allergista nuhaa aiheuttava kasvi on pujo eli maruna.

Siitepölykauden ajankohta ja siitepölymäärät vaihtelevat vuosittain.

Seuraa siitepölytiedotteita tiedotusvälineistä ja netistä:  
<http://aerobiologia.utu.fi/tiedotus/siitepolytiedote/>





# SIITEPÖLYALLERGIASTA KÄRSII 10-20 % SUOMALAISISTA

Allergiaoireita ovat aivastelu, vesinuha, nenän kutina ja tukkoisuus, silmien punotus, vetistys ja kutina, yskä ja astmaoireet.

Siitepölyallergiset voivat saada myös suun ja nielun oireita useista ruoka-aineista, kuten tuoreista hedelmistä, vihanneksista, juureksista tai mausteista.



Lisää tietoa siitepölyallergiasta:  
[www.allergia.com](http://www.allergia.com)  
(→ Tietoa allergiasta → Siitepölyallergia)





# SIITEPÖLYJEN VÄLTÄMINEN

Siitepölyiltä ei pysty välttymään kokonaan, mutta siitepölyaikana kannattaa huomioida:

- siitepölyä on runsaasti ilmassa päivällä, aurinkoisella ja tuulisella säällä
- vältä tuulettamista
- älä kuivata pyykkiä ulkona
- älä jätä vuodevaatteita ulos tuulettamaan, ettei siitepölyä tartu tekstiileihin
- valitse ulkoiluaikasi niin, että altistuminen olisi mahdollisimman vähäistä





# SIITEPÖLYALLERGIAN HOITO

Siitepölyallergian hoidon perusteena ovat lääkkeet:

- antihistamiinit
- silmätipat
- paikallisesti nenään ja hengitysteihin annosteltavat lääkkeet

Lääkityksen teho on paras, kun se aloitetaan heti ensimmäisten oireiden ilmaannuttua ja jatketaan säännöllisesti koko oirekauden ajan.

