

Siitepölyallergia on kyseessä silloin, kun lehtipuiden (esimerkiksi lepän tai koivun), heinien tai pujon siitepölyt aiheuttavat silmä- tai nenäoireita. Siitepölykausi alkaa Etelä- ja Keski-Suomessa yleensä maaliskuussa lepän ja pähkinäpensaankukinnalla. Sen jälkeen kukkii koivu, keskikesällä heinät. Pujon aloittaa kukintansa heinäkuussa, ja sen kukinta voi jatkua pitkälle syksyyn.

### OIREET

- silmien kutina, punoitus ja vuotaminen
- nenän tukkoisuus ja vuotaminen sekä kutina tai aivastelu



### MILLOIN LÄÄKÄRIIN

- alle kouluikäisen selvittämättömät allergiaoireet
- allergiaoireet ovat ympärivuotisia
- allergiaoireet eivät reagoi itsehoitoon riittävästi
- silmä rähmii voimakkaasti tai näkö heikentyy
- silmäoireet ovat toispuoleisia
- esiintyy silmäkipua tai valonarkuutta
- allergiseen nuhaan liittyy pitkittynyt yskä
- hengitys vinkuu tai esiintyy hengenahdistusta
- esiintyy nenän toispuoleista tukkoisuutta tai toistuvaa nenäverenvuotoa

## JOS ALLERGIAOIREET HAITTAAVAT JOKAPÄIVÄISTÄ ELÄMÄÄSI, VOIT LIEVITTÄÄ ALLERGIAOIREITASI ITSEHOITOLÄÄKKEILLÄ

Kun oireilu on voimakasta, voi allergieen välttäminen olla myös tarpeen.

### Allergisten silmäoireiden itsehoito

Akuuttien allergisten silmäoireiden itsehoidoksi suositellaan ensisijaisesti antihistamiinia sisältäviä silmätippoja. Voit käyttää itsehoidossa myös natriumkromoglykaattitippoja, mutta ne saattavat olla heikompitehoisempia kuin edellä mainitut. Laita tippoja molempiin silmiin. Paikalliset allergisia silmäoireita lievittävät silmätipat ovat käytössä turvallisia. Jos pelkät tipat eivät riitä, voit lisäksi ottaa antihistamiinia suun kautta. Ks. suosituksen taulukko [Allergisten silmäoireiden itsehoidossa käytössä olevat silmätipat ja itsehoitoannokset](#).

### Allergisten nenäoireiden itsehoito

Allergisten nenäoireiden itsehoitoon suositellaan ensisijaisesti nenäsuihketta, joka sisältää kortikosteroidia ("kortisonia"). Voit käyttää myös antihistamiinia sisältäviä nenäsuihkeita tai suun kautta otettavia antihistamiineja. Suihkauta suihketta molempiin sieraimiin. Voit annostella lääkettä oireidesi mukaan, kunhan noudatat lääkepakkauksen ohjeita. Käytä suihketta säännöllisesti ja riittävän pitkään, sillä teho on parhaimmillaan vasta 1–2 viikon käytön jälkeen. Tehokkaimpia ovat kortikosteroidin ja antihistamiinin yhdistelmän sisältävät nenäsuihkeet. Seuraavina tulevat kortikosteroidit, antihistamiininäsuuhkeet sekä suun kautta otettavat antihistamiinit. Suihkeet ovat turvallisia, ja niitä tuleekin käyttää säännöllisesti koko allergiakauden ajan. Ks. suosituksen taulukko [Allergisten nenäoireiden itsehoidossa käytössä olevat nenäsuihkeet ja itsehoitoannokset](#).

Voit käyttää paikallisia nenäsuihkeita ja suun kautta otettavia antihistamiineja (ks. suosituksen taulukko [Allergiaoireiden itsehoidossa käytössä olevat suun kautta otettavat antihistamiinit ja itsehoitoannokset](#)) myös yhtä aikaa. Se ei näyttäisi parantavan merkittävästi tehoa verrattuna pelkän paikallisvalmisteen käyttöön, mutta joissakin tapauksissa antihistamiinin käytöstä lisälääkkeenä voi olla hyötyä.

### OTA HUOMIOON

Kaikilla lääkkeillä voi olla haitta- ja yhteisvaikutuksia muiden yhtä aikaa käytössä olevien lääkkeiden kanssa. Silmätippojen ja nenäsuihkeiden riski on pienempi kuin suun kautta otettavien lääkkeiden. Kysy lisätietoja asiantuntijalta – esimerkiksi apteekin henkilökunta auttaa ja neuvoo mielellään.

Nenähuuhtelua isotonisella eli fysiologisella suolavesiliuoksella voidaan suositella allergisen nuhan itsehoitoon muun hoidon rinnalle. Huuhtelun tehon oletetaan perustuvan mekaanisen puhdistukseen ja ärsyttävien tekijöiden poistamiseen limakalvoilta sekä parempaan paikallislääkkeen imeytymiseen.

### LISÄTIETOA AIHEESTA

Terveyskirjasto: [Allerginen nuha ja muu yliherkkyyssnuha](#) (2023) sekä [Allerginen nuha lapsella](#) (2021)

Turun Yliopisto: Siitepölytiedotus (<http://norkko.fi/>)