

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 pähkinäpensaalla kukinnalla. 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
- astman paheneminen tai astman kaltaiset oireet



## 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

## HELPOTUSTA TUO ALLERGEENIEN VÄLTÄMINEN JA LÄÄKEHOITO

Jos olet allerginen siitepölyille, pyri välttämään allergiaoireiden aiheuttajia. Käytännössä tämä ei kuitenkaan ole aina mahdollista. Jos allergiaoireet haittaavat jokapäiväistä elämääsi, voit lievittää allergiaoireitasi itsehoitolääkkeillä.

### Allergisten silmäoireiden itsehoito

Akuuttien allergisten silmäoireiden itsehoidoksi suositellaan ensisijaisesti antihistamiinia sisältäviä silmätippoja. Voit käyttää itsehoidossa myös natriumkromoglikaattitippoja, mutta ne saattavat olla heikompitehoisia. 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 tai natriumkromoglikaattia 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 kortikosteroidia sisältävät nenäsuihkeet, seuraavina tulevat antihistamiini- ja natriumkromoglikaattisuihkeet sekä suun kautta otettavat antihistamiinit. Suihkeet ovat turvallisia, ja niitä tuleekin käyttää säännöllisesti koko allergiakauden ajan. Ks. suosituksen taulukko [Allergisten nenäoireiden itsehoitossa käytössä olevat nenäsuihkeet ja itsehoitoannokset](#).

Voit käyttää paikallisia nenäsuihkeita ja suun kautta otettavia antihistamiineja (ks. suosituksen taulukko [Allergiaoireiden itsehoitossa käytössä olevat suun kautta otettavat antihistamiinit ja itsehoitoannokset](#)) myös yhtä aikaa, mutta tutkimusten mukaan yhtäaikaista käytöstä ei kuitenkaan ole oireiden lievityksen kannalta juurikaan 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.

### LISÄTIETOA AIHEESTA

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

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