

Allerginen nuha ja muu yliherkkyysnuha

Lääkärikirja Duodecim

23.5.2023

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Sari Hammarén-Malmi



- Yleistä
- Yliherkkyysnuhan oireet
- Yliherkkyysnuhan aiheuttajat
- Taudin toteaminen
- Yliherkkyysnuhan itsehoito
- Milloin lääkäriin?
- Yliherkkyysnuhan ehkäisy
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Yliherkkyysnuha on yleistä, ja siitä kärsii yli kolmannes väestöstä.
- Allergistyyppisiä nuhaoireita esiintyy myös ilman allergiaa.
- Joka viidennellä allergista nuhaa potevista on myös astmaoireita.
- Allerginen nuha alkaa usein lapsuudessa tai nuoruudessa, ja sillä on selkeä periytymistaipumus.
- Ei-allerginen nuha liittyy selvemmin ylähengitystieinfektioon ja moniin ympäristötekijöihin.
- Yliherkkyysnuhan hoidossa tärkeää on nenän limakalvojen kostuttaminen.
- Antihistamiinitabletit auttavat usein yliherkkyysnuhan oireisiin. Myös nenään suihkutettavia kortisoni-, kromoglikaatti- ja antihistamiinisumutteita voidaan käyttää.

Yleistä

Kyselytutkimusten mukaan yliherkkyysnuhasta kärsii jopa 40 % väestöstä.

Yliherkkyysnuha jaetaan allergiseen nuhaan (50 %), ei-allergiseen nuhaan (10 %) ja näiden yhdistelmään eli sekanuhaan.

Allergisessa nuhassa henkilö on herkistynyt allergeenille, kuten siitepölylle, eläinhilseelle, jauhoille tai varastopunkille, ja oireilee altistuessaan kyseiselle allergeenille. Allerginen nuha jaetaan kausinuhaan ja jatkuvaan nuhaan sen keston perusteella. Tarvittaessa allergia voidaan todeta verikokeella (ks. [Allergiatutkimukset, allergiavasta-aineet, ihopistokokeet, epikutaanitestit, altistuskokeet](#)).

Ei-allerginen nuha voidaan jakaa kahteen ryhmään sen mukaan, onko nenän limakalvolla "allergiasoluja" (eosinofiilisiä valkosoluja) vai ei. Jos niitä ei ole, puhutaan usein vasomotorisesta nuhasta tai sisäsyntyisestä nuhasta.

Ei-allerginen nuha on vaihteleva tautiryhmä, jota yhdistää se, ettei allergiavasta-aineita todeta verikokeissa. Joillain ihmisillä nenän limakalvoilta saattaa löytyä "allergiasoluja" (eosinofiilisiä valkosoluja), mutta solunäytteitä otetaan harvoin. Suurimmalla osalla syynä ovat infektio, ympäristötekijät, lääkenuha, hormonaaliset syyt tai rakenteelliset syyt.

Joka viidennellä allergista nuhaa potevista on myös astmaoireita. Astmaa on myös joka kolmannella sellaisista ei-allergista nuhaa potevista, joilla on eosinofiilejä nenän limakalvolla. Vasomotoriseen nuhaan astma ei liity.

Yliherkkyysnuhan oireet

Yliherkkyysnuhan oireita ovat nenän tukkoisuus, vetisen eritteen vuoto nenästä, aivastelu ja nenän kutina.

Lisäksi silmäoireet hankaloittavat usein allergisen nuhan taudinkuvaa. Silmät punoittavat, kutiavat ja vetistävät. Puhtaassa siitepölyallergiassa oireet esiintyvät kausiluonteisesti. Eläinpöly- ja työperäisissä allergioissa oireita esiintyy henkilön altistuessa kyseessä olevalle allergeenille.

Nenän tukkoisuus aiheuttaa helposti nenähengityksen vaikeutumista, mikä voi johtaa etenkin nukkuessa suuhengitykseen ja sen myötä suun kuivumiseen sekä kuorsaamiseen. Aamulla voi esiintyä kurkkukipua, kurkun selvittelytarvetta ja jopa äänen käheyttä.

Yliherkkyysnuhan aiheuttajat

Allerginen nuha

Allerginen nuha alkaa usein lapsuudessa tai nuoruudessa, ja sillä on selkeä periytymistäipumus. Sitä aiheuttavat siitepölyt, eläinten hilse, huonepölypunkki sekä työperäiset allergeenit, kuten eläintaloudesta tulevat eläinperäiset ja kasviperäiset pölyt, jauhot, varastopölypunkki ja erilaiset kasvit.

Väestöstä noin 20 % on [siitepölyallergisia](#). Suomessa eniten oireita aiheuttaa koivu ja seuraavaksi eniten leppä, heinät ja pujo. Eläimistä allergiaa aiheuttavat usein koira, kissa ja pienet karvaiset eläimet, kuten marsu, hamsteri ja kani. Myös vuodevaatteissa viihtyvä huonepölypunkki voi allergisoida, joskin herkistyminen on Suomessa kuivan huoneilman vuoksi harvinaisempaa kuin eteläisessä Euroopassa. Allergia ulkoilman homeitiöille, joita on ilmassa koko lumettoman kauden ajan, voi aiheuttaa oireita etenkin syksyisessä metsässä liikkuesssa. Myös valkuaisainepitoinen pöly, kuten jauhöpöly leipomossa, voi herkistää, jos altistus on riittävän voimakas ja pitkäaikainen.

Ei-allerginen nuha

Ei-allerginen nuha liittyy selvemmin ylähengitystieinfektioon ja moniin ympäristötekijöihin. Siihen voivat vaikuttaa myös hormonaaliset ja rakenteelliset seikat, lääkkeet, ikä sekä autonomisen hermoston paikallinen epätasapaino.

Ei-allergista nuhaa aiheuttavia ympäristötekijöitä on lukuisia. Yhteistä niille kaikille on käytännössä se, että ne aiheuttavat limakalvojen kuivuutta, joka taas voi aiheuttaa nenän tukkoisuuden tunnetta. Suomen kuiva ilmasto ja rakennusten kuiva sisäilma ovat hankalasti vältettävissä. Hengitysilmassa voi olla epäpuhtauksia, kuten tupakansavua, saasteita ja hajuja.

Hormonaalisista seikoista mainittakoon murrosiässä sekä raskauden ja vaihdevuosien aikana tapahtuvat muutokset limakalvojen toiminnassa. Rakenteellisia aiheuttajia ovat esimerkiksi nenän väliseinän vinous, nenäpolyypit ja nenäkuorikoiden liikakasvu. Monet verenpainelääkkeet ja keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet voivat kuivattaa limakalvoja tai vaikuttaa limakalvojen toimintaan haitallisesti. Iän myötä limakalvojen toiminta heikkenee, mikä myös aiheuttaa limakalvojen kuivumista.

Autonomisen hermoston paikallista epätasapainotilaa kutsutaan myös vasomotoriseksi nuhaksi tai kansankielellä vesinuhaksi, eikä sen mekanisme tunneta kunnolla.

Taudin toteaminen

Kausiluonteisen allergisen nuhan diagnoosi on yleensä helppo tehdä. Oireet alkavat, kun allergiaa aiheuttava kasvi alkaa kukkia ja loppuvat kukinnan loppuessa tai pian sen jälkeen. Nenän limakalvo on oireiden aikana turvonnut ja väriltään sinipunainen. Nenän

erite on kirkasta. Myös eläimen aiheuttaman nuhan toteaminen on yleensä helppoa. Tarvittaessa allergia varmistetaan verikokeella ja joskus [ihopistokokeella \(prick-testi\)](#). Työperäistä allergiaepäilyä voidaan tutkia tarvittaessa nenäaltistuskokeella. Homeallergian diagnosointiin ei ole toistaiseksi pystytty kehittämään kunnollisia testejä.

Ei-allergisen nuhan diagnosointi on haastavaa. Allergiatesteillä poissuljetaan mahdollinen allergia. Muutenkin diagnostiikka perustuu tarkkaan analyysiin oireiden kestosta, esiintymispaikasta ja oireisiin liittyvistä muista tekijöistä, kuten lääkityksistä. Lääkäri arvioi nenän limakalvojen kunnon, mahdolliset rakenteelliset seikat, kuten kuorikoiden reaktion supistukselle, nenäpolypit ja väliseinän vinouden.

Yliherkkyysnuhan itsehoito

Yliherkkyysnuhassa tärkeintä on nenän limakalvojen kostuttaminen. Nenän limakalvoja voi pestä suolapitoisilla nenäsuihkeilla tai nenäkannulla huuhtelemalla. Paikalliset lääkkeet annostellaan suolavesipesun jälkeen, ja lopuksi limakalvoja kostutetaan apteekista saatavilla nenää kostuttavilla itsehoitovalmisteilla, joissa on A-vitamiinia, seesamiöljyä tai deksipantenolia.

Allerginen nuha pysyy usein kurissa antihistamiinitableteilla, joita saa ilman lääkemääräystäkin. Jos antihistamiinilääkitys ei riitä, hoitoon lisätään nenään sumutettava kortisoni tai kromoglikaatti. Nenäkortisoni- ja kromoglikaattisumutteita voidaan käyttää ilman sisäistä antihistamiiniakin. Myös antihistamiinisumutteita voidaan käyttää paikallisesti nenään.

Ei-allergisen nuhan hoito saattaa turhauttaa, sillä antihistamiinitabletit eivät useinkaan auta riittävästi. Jos ne auttavat, niitä voi käyttää kuukausia tai jopa vuosia yhteen mittaan. Niiden lisäksi voi kokeilla nenään sumutettavaa kortisonia. Nenän limakalvoja supistavia ja erityistä vähentäviä lääkkeitä ei pitäisi käyttää yhtäjaksoisesti noin viikkoa pidempään, ettei elimistö totu lääkkeeseen.

Milloin lääkäriin?

Lääkäriin on mentävä, jos nenässä esiintyy voimistuvaa kipua tai erite on toispuoleista ja veristä.

Lääkäriin kannattaa mennä, jos oireet eivät pysy riittävästi kurissa itsehoidolla. Lääkäri selvittää allergiat verikokeiden avulla sekä tarkistaa nenän limakalvojen kunnon ja mahdolliset rakennepoikkeavuudet. Lääkäri määrää tarvittaessa tehokkaampia lääkkeitä. Varsinkin siitepölyallergioissa voi tulla kyseeseen myös kolme vuotta kestävä [siedätyshoito](#).

Yliherkkyysnuhan ehkäisy

Sekä perinnölliset tekijät että elinympäristömme vaikuttavat allergioiden kehittymiseen. Varhaislapsuuden altistuminen ympäristön allergeeneille, kuten eläinhilseelle, voi vähentää myöhempää allergista oireilua. Vuosina 2008–2018 Suomessa toteutettiin Kansallista allergiaohjelmaa. Sen myötä on jo näyttöä siitä, että allergian kehittymistä voidaan ehkäistä ja sietokykyä vahvistaa, kun elimistö altistuu sopivassa määrin allergian aiheuttajille.

Aiemmat kirjoittajat: Ihotautilien erikoislääkäri Matti Hannuksela ja ihotautilien ja allergologian erikoislääkäri Kristiina Airola

Artikkelin tunnus: dlk00198 (012.011)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim