

# Siitepölyallergia

Lääkärikirja Duodecim

5.10.2021

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Karin Blomgren



- Yleistä
- Siitepölyallergian oireet
- Siitepölyallergian hoito ja itsehoito
- Siitepölyallergian siedätyshoito
- Siitepölyallergian ristireaktiot
- Siitepölyallergian ehkäisy
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Siitepölyallergian oireet voivat heikentää elämänlaatua merkittävästi.
- Siitepölyallergian oireita voidaan helpottaa tehokkaasti lääkkeillä.
- Siedätyshoito on hyvä vaihtoehto, jos siitepölyallergian oireet eivät helpota riittävästi asianmukaisella lääkehoidolla.
- Allerginen nuha lisää astman kehittymisen riskiä.

## Yleistä

Siitepölyallergiat yleistyvät jatkuvasti ja Suomessa on yli miljoona siitepölyallergikkoa. Vaikka allergiaoireet alkavat yleensä nuorena, ne voivat alkaa myös myöhemmällä iällä. Oireet voivat myös hävitä itsestään.

Siitepölyallergiakausi alkaa aikaisin keväällä lepän ja pähkinäpensaan kukkiessa ja päättyy loppusyksyn pujokauteen. Koivu ja heinä ovat Suomessa merkittävimmät siitepölyallergian aiheuttajat. Ilmastonmuutos ja ilmakehän hiilidioksidipitoisuuden nousu tulevat vaikuttamaan siitepölyn määrään, allergiakauden kestoon ja allergiaoireiden voimakkuuteen. Kasvukauden pidentyminen voi tuoda Suomeen myös uusia allergiaa aiheuttavia kasveja.

## Siitepölyallergian oireet

Siitepölyallergian oireet liittyvät selkeästi tiettyyn aikaan, esim. koivulle allerginen saa oireita koivun siitepölyaikana ja pujolle allerginen pujon kukkiessa. Tavallisimmat siitepölyallergian oireet ovat nenän tukkoisuus ja vuotaminen, aivastelu ja silmien kirvely ja vuotaminen. Siitepölyallergikon iho on usein atooppinen.

Allergiaoireita on hoidettava tehokkaasti, sillä huonosti hoidettuna ne heikentävät kokonaisvaltaisesti hyvinvointia ja elämänlaatua. Lapsilla ja nuorilla allergisen nuhan ja sidekalvotulehduksen on todettu vaikuttavan paitsi uneen ja yleiseen vireyteen, myös ihmissuhteisiin, mielialaan ja koulumenestykseen. Etenkin silmäoireet, nenän kutina ja tukkoisuus heikentävät elämänlaatua.

Lääkäri diagnosoi siitepölyallergian potilashaastattelun ja tarvittaessa ihopistokokeen tai verikokeen perusteella. Jos oireet liittyvät allergiakauteen ja antihistamiini tai nenäkortisoni helpottaa oireilua, ei laboratoriotutkimuksia tarvita.

## Siitepölyallergian hoito ja itsehoito

Siitepölyallergiaa hoidetaan antihistamiineilla, kortisonia sisältävillä nenäsuihkeilla ja silmätipoilla. Antihistamiini auttaa hyvin aivasteluun, nenäsuihke tukkoisuuteen ja nenän vuotamiseen ja silmätipat silmäoireiluun. Hoidon tavoitteena on oireettomuus ja tarvittaessa lääkkeitä voi myös yhdistellä. Monet allergialääkkeet ovat reseptivapaita ja apteekista saa hyviä neuvoja niiden käyttöön.

Lääkäriin on hyvä ottaa yhteyttä, mikäli oireiden aiheuttaja on epäselvä tai allergialääkkeet eivät lievitä oireita riittävästi. Esimerkiksi allergiakauden aikana esiintyvä yskä ja hengenahdistus saattavat viitata astmaan.

Lääkehoidon lisäksi kannattaa vähentää siitepölyn kulkeutumista sisälle esim. välttämällä pyykkien kuivausta ulkona siitepölykauden aikana. Osa potilaista hyötyy nenähuuhtelukannun käytöstä. Nenä kannattaa huuhdella ennen nenäsuihkeen ottamista.

## Siitepölyallergian siedätyshoito

Jos oireet ovat häiritseviä lääkityksestä huolimatta, kannattaa keskustella lääkärin kanssa siedätyshoidon mahdollisuudesta.

Siedätyshoidossa elimistö opetetaan sietämään allergiaa aiheuttavaa aineita ja se helpottaa yleensä paitsi allergian nenä-, silmä- ja keuhko-oireita, myös ruoka-aineiden ristireaktioita. Lapsena koivu- ja heinäallergiaan saatu siedätyshoito saattaa estää astman kehittymisen. Siedätyshoito kestää vuosia ja se voidaan toteuttaa joko pistoksina tai tabletteina. Tablettivaihtoehto on olemassa toistaiseksi heinä- ja koivuallergiaan.

Tulevaisuudessa vaikeaa siitepölyallergiaa voidaan hoitaa myös biologisilla lääkkeillä.

## Siitepölyallergian ristireaktiot

Usein siitepölyallergikko saa oireita useiden kasvien siitepölyistä. Esimerkiksi koivuallergikko saa tyypillisesti oireita myös lepästä, pyökistä, pähkinästä, tammesta ja kastanjasta, koska niiden allergeenit ovat samankaltaisia. Näiden ns. ristireaktioiden voimakkuus vaihtelee suuresti. Siitepölyallergiat voivat aiheuttaa ristireaktioita myös tiettyjen ruoka-aineiden kanssa. Tällöin puhutaan siitepölyruoka-allergiasta. Oireilu johtuu siitä, että siitepölyssä ja ruuassa on samankaltaisia molekyylejä, jotka elimistö tunnistaa allergiaa aiheuttaviksi.

Esimerkiksi heinäallergikko saa usein oireita tomaatista, melonista, vesimelonista ja appelsiinista ja koivuallergikko omenasta, pähkinästä, päärynästä ja persikasta. Oireet ilmenevät enimmäkseen alueilla, jotka ovat suorassa kontaktissa ruokaan. Vaikka myös iho-oireita esiintyy, tavallisimmat oireet ovat poskien limakalvojen ja huulten, harvemmin kurkunpään turpoaminen, joskus myös vetinen ripuli ja vatsakipu. Pahimmillaan oireena voi olla anafylaktinen sokki.

## Siitepölyallergian ehkäisy

Käytännössä siitepölyallergioiden kehittymistä ei osata tällä hetkellä ehkäistä.

Siedätyshoito saattaa tosin ehkäistä ristiallergioiden kehittymistä, eikä siitepölyallergiaa kehity, mikäli henkilö ei altistu allergiaa aiheuttavalle allergeenille. Näiden ehkäisykeinojen teho on kuitenkin vähäinen ja teoreettinen.