



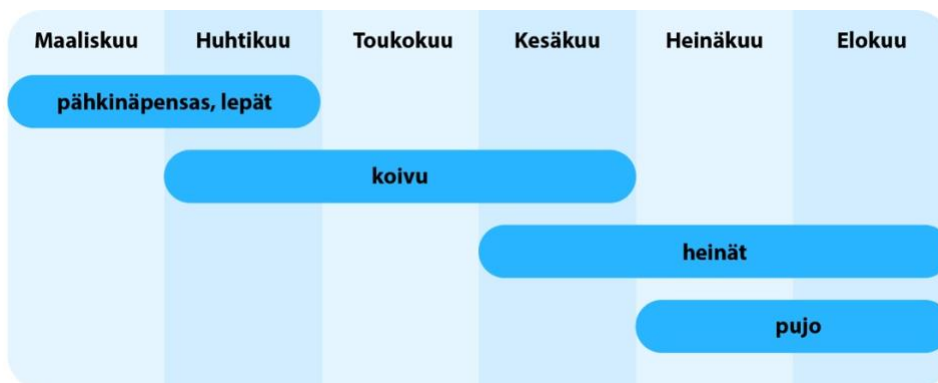
Miten siitepölyallerginen voi varautua kevääseen?

Turun yliopisto on antanut siitepölytiedotteita jo 50 vuotta. Siitepölykauden aikana innovatiivisessa ja tarkassa Norkko-palvelussa voi seurata reaaliaikaisesti siitepölymääriä säännöllisten tiedotteiden ja ennusteiden kautta.¹ Siitepölytiedote tarjoaa arvokasta tietoa allergisille, terveydenhuollolle ja tutkijoille.²

Norkko (<https://norkko.fi/>) on Turun yliopiston kehittämä palvelu, jonka siitepölytiedotukset perustuvat asiantuntijoiden analysoimaan ja tulkitsemaan tietoon todellisista siitepölynäytteistä, havainnoista sekä sää- ja kulkeumamalleista.³ Palvelu ei vaadi käyttäjältä rekisteröitymistä tai kirjautumista.⁴

Lämpöjaksot keväällä käynnistävät monelle allergisen piinan, joka voi jatkua pitkälle syksyyn ja päättyä vasta yöpakkasten yleistyttyä. Siitepölykausi alkaa Suomessa tavallisesti jo tammi-helmikuussa pähkinäpensa- ja lepän siitepölyn kaukokulkeumilla.⁴ Ilmastonmuutos pidentää siitepölykautta entisestään ja levittää Suomeen uusia allergisoivia kasveja, kuten marunatuoksukin.⁵ [Lue lisää tuoksukista.](#)

Tärkeimpiä siitepölyallergeeneja on ilmassa vuosittain keskimäärin seuraavasti:⁶



[Lue lisää siitepölyallergisen vuodesta.](#)

Miten voin varautua siitepölykauteen?

Koivut, pähkinäpensaat ja lepät tekevät uudet norkot edellisenä kesänä odottamaan seuraavaa kasvukautta.⁷ Luonnonvarakeskus (Luke) seuraa vuosittain pääpuulajiemme kukinnan runsautta ja julkaisee kukinta- ja siemensatoennusteet. Sen perusteella voidaan arvioida muun muassa tulevaa siitepölykautta.⁸ Luken tiedote julkaistaan keväisin osoitteessa <https://www.luke.fi/fi/luonnonvaratieto/tiedetta-ja-tietoa/metsanhoito/metsapuiden-kukinnan-ja-siemensatojen-seuranta>.⁷

Siitepölypäiväkirja (<https://pollendiary.com/Phd/>) on Turun aerobiologian yksikön tarjoama ilmainen nettisovellus, jonne voi tallentaa havaintoja oireista. Ohjelma laskee oireiden ja siitepölymäärien vaihtelusta kuvaajan, jonka avulla voit arvioida allergian aiheuttajaa ja herkkyystasosi hoitavan lääkärin kanssa.⁹

LÄHTEET (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

1. Turun yliopisto, Biodiversiteetti, Siitepölytiedotus. <https://sites.utu.fi/siitepoly/> (haettu 10.12.2024).
2. Allergikoille helpottavia uutisia – siitepölytiedotteita jatketaan sittenkin. Yle 8.2.2024. <https://yle.fi/a/74-20073601> (haettu 10.12.2024).
3. Näin syntyy siitepölyennuste – tutkimus auttaa allergikkoja ja kerryttää arvokasta pitkäaikaissurantatietoa. Turun yliopisto 29.04.2024. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/nain-syntyy-siitepolyennuste-tutkimus-auttaa-allergikkoja-ja-kerryttaa> (haettu 10.12.2024).
4. Norkko siitepölytiedotus. <https://norkko.fi/> (haettu 10.12.2024).
5. Tutkimus: ilmastonmuutos sekä aikaistaa että pidentää heinänuhakautta, siitepölyn määrä ilmassa moninkertaistumassa. Yle 23.2.2022. <https://yle.fi/a/3-12370031> (haettu 10.12.2024).
6. Allergia-, iho- ja astmaliitto. Siitepölykausi. <https://www.allergia.fi/allergia/siitepolyallergia/siitepolykausi/> (haettu 10.12.2024).
7. Norkko siitepölytiedotus. UKK. <https://norkko.fi/usein-kysytyt-kysymykset/> (haettu 10.12.2024).
8. Luonnonvarakeskus, Luke. Metsäpuiden kukinnan ja siemensatojen seuranta. <https://www.luke.fi/fi/seurannat/metsapuiden-kukinnan-ja-siemensatojen-seuranta> (haettu 10.12.2024).
9. Potilaan Lääkärilehti. Siitepölypäiväkirja avuksi allergian hoitoon. 18.3.2015. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/siitepolypaivakirja-avuksi-allergian-hoitoon/> (haettu 10.12.2024).