



Allergiasta ei aina pääse eroon talvellakaan

Kesä ja siitepölykausi on tunnetusti allergioista kärsiville vaikeaa aikaa, mutta valitettavasti talvi ei aina tuo helpotusta tai taukoa oireiluihin. Minkälaiset allergiat jylläävät samaan aikaan, kun ulkona pakastaa?

Pakkanen ei itsessään aiheuta allergiaa tai muita oireita, paitsi niille harvoille, jotka kärsivät kylmäurtikariasta.¹ Toisin kuin siitepölyisenä kesäaikana, altistumme talvella ilmeneviin allergioihin ennen kaikkea lämpimissä sisätiloissa.²

Sisätilan allergiat ovat toki ympärivuotinen ongelma, mutta niitä huomaa enemmän talvella, koska silloin vietämme enemmän aikaa kotona. Lisäksi kylmän sään vuoksi ikkunat ovat kiinni, joten allergeenitkin pysyvät ja kiertävät sisällä lämpimässä.²

Sisätiloissa voi olla monia allergian ja allergisen nuhan laukaisijoita, kuten lemmikkieläinten allergeenit ja pölypunkit². Lisäksi talvella lämmityskaudella huoneilma on usein hyvin kuivaa, mikä lisää silmä-, nenä ja kurkkuoireita.^{3,4}

Talven allergioiden oireet ja hoito

Tyypillisiä allergiaoireita talvisin ovat²

- kutiavat silmät
- nuha ja nenän tukkoisuus
- aivastelu
- kurkun karheus.

Myös vilustuminen on yleistä talvella, joten kannattaa aina tarkistaa, onko kyseessä flunssa vai talvinen allergia, ennen kuin ryhtyy mihinkään toimenpiteisiin. Allergian oireet kestävät yleensä pidempään, ja jos oireisiin liittyy kuumetta, yskää ja kipua, se on todennäköisemmin flunssaa.⁵

Talven allergioiden hoitovalikoima on pitkälti sama kuin muidenkin vuodenaikojen allergioissa. Antihistamiinit ovat allergioiden peruslääke. Paikallishoitona nenäoireisiin voi käyttää nenäsuihkeita ja silmäoireisiin silmätippoja. Näitä kaikkia saa apteekista ilman reseptiä.⁶

Lisäksi kannattaa kiinnittää kotona huomiota säännölliseen siivousaikatauluun. Vuodevaatteet tulisi pestä kuumassa vedessä viikoittain. Mikäli kotona on allergisoivia lemmikkejä, kannatta pyrkiä pitämään ne makuuhuoneen ulkopuolella.²

Jos allergian oireet jatkuvat tai pahenevat niiden ehkäisystä ja hoidosta huolimatta, on syytä käydä lääkärissä selvittämässä tilanne.

Allergioiden aiheuttajia talvella^{2,3,7}



Kuiva ilma



Pölypunkit



Lemmikit



Jotkin huonekasvit

VIITTEET (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

1. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Fysikaaliset urtikariat. Saatavana: <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/urtikaria/fysikaaliset-urtikariat/> (Haettu: 1.11.2024)

2. The American College of Allergy, Asthma & Immunology. Do you have the winter sniffles? 5 ways you can manage indoor winter allergies. Saatavana: <https://acaai.org/news/do-you-have-the-winter-sniffles-5-ways-you-can-manage-indoor-winter-allergies/> (Haettu: 31.10.2024)

3. Wolkoff Peder. The mystery of dry indoor air – An overview. Environ Int. 2018 Dec;121(Pt 2):1058-1065. doi: 10.1016/j.envint.2018.10.053.

4. Hengitysliitto. Huoneilman kosteus. Saatavana: <https://www.hengitysliitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/sisailman-laatu/sisailman-olosuhteet/huoneilman-kosteus/>. (Haettu: 31.10.2024)

5. NIH News in Health. Cold, Flu, or Allergy? Saatavana: <https://newsinhealth.nih.gov/2014/10/cold-flu-or-allergy> (Haettu: 31.10.2024)

6. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Allergian hoito. Saatavana: <https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergian-hoito/> (Haettu: 1.11.2024)

7. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Viherkasvit. Saatavana: <https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergioiden-yleisimmat-aiheuttajat/viherkasvit/> (Haettu 15.11.2024)