



Allerginen nuha häiritsee monen arkea – vakavastikin

Allergistyyppisiä reaktioita esiintyy jossain vaiheessa elämää jopa puolella suomalaisista. Allerginen nuha vaikuttaa arkielämään 20–30 %:lla aikuisista.¹ Se voi olla ympärivuotista tai kausiluonteista, kuten siitepölyallergia, jota esiintyy 20 %:lla meistä.^{1,2} Allerginen nuha voidaan luokitella myös sen perusteella, miten se vaikuttaa elämänlaatuun.¹

Tukkoisen tai vuotavan nenän ja aivastelun sekä silmien ja nenän kutinan aiheuttama haitta on merkittävämpi kuin uskoisi. Unen laatu kärsii usein oireiden vuoksi ja väsymys vaikuttaa keskittymiskykyyn ja suoriutuksiin. Haju- ja makuaisti saattavat heikentyä ja suu kuivua, kun hengittäminen onnistuu vain suun kautta.³

Allergisen nuhan luokittelu

Oireiden vaikutus elämänlaatuun on yksi WHO:n käyttämän ARIA-luokittelun (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) kriteereistä; vaikeita oireita ovat allergisen nuhan aiheuttamat unihäiriöt, päivittäisten toimintojen vaikeutuminen, ongelmat työssä ja koulussa sekä muut kiusalliset oireet. Toinen ARIA-kriteeri on oireiden kesto; jaksottaiset oireet kestävät alle 4 vuorokautta viikossa tai alle 4 viikkoa vuodessa, jatkuvat oireet yli 4 vuorokautta viikossa ja yli 4 viikkoa vuodessa.⁴

Graafi 1. Allergisen nuhan ARIA-luokitus. Lähde: Duodecim, Käypä hoito (2009).⁴



Suomessa allergisen nuhan tyypit luokitellaan joko kausittaiseen, esimerkiksi kasvien kukinta-aikojen laukaisemaan, tai ympärivuotiseen nuhaan, joka usein liittyy eläinallergioihin. Muita ympärivuotisen eli jatkuvan nuhan aiheuttajia ovat pölypunkit sekä työperäiset allergeenit, kuten jauhöpöly, maatalouden eläinpöly ja varastopunkit.¹

Allergisen nuhan toteaminen

Kausiluonteinen allerginen nuha on todettavissa oireiden alkaessa allergeenin kukinta-aikana. Nenän erite on siinä tyypillisesti kirkasta ja limakalvot turvonneet ja sinipunaiset. Myös eläinallergiassa altistus on helposti todettavissa. Allergia todetaan joko veri- tai ihopistokokeella. Työperäisen altistuksen tutkimisessa käytetään usein nenäaltistuskoea. Homeallergian diagnoosiin ei valitettavasti ole luotettavaa testiä.²

REFERENCES FOR APPROVAL (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

1. Numminen, Jura. 2017. Näin hoidan: Allerginen nuha. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2017; 133(5):473-78. Saatavilla internetissä: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13594> (haettu 29.11.2024).
2. Hammarén-Malmi, Sari. 2023. Allerginen nuha ja muu yliherkkyyssnuha. Lääkärikirja Duodecim. Allerginen nuha ja muu yliherkkyyssnuha. Saatavilla internetissä: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00198> (haettu 29.11.2024).
3. Allergia-, iho- ja astmaliitto. 2022. Allerginen nuha -opas. Saatavilla internetissä: https://www.allergia.fi/site/assets/files/28002/allerginen_nuha.pdf (haettu 29.11.2024).
4. Duodecim, Käypä hoito. 2009. Allergisen nuhan ARIA-luokitus. Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/ima01518> (haettu 29.11.2024).