



## Kuinka tunnistat allergisen nuhan?

**Kun nenä vuotaa ja aivastuttaa, mistä tietää, onko kyseessä allerginen nuha vai flunssa?  
Allergisen nuhan tunnistamiseen ja hoitoon on hyvä muistaa nämä vinkit.**

Allergisen nuhan oireina on yleensä aivastelua, nenän kirkasta vuotoa ja tunne nenän sivuonteloiden täyttymisestä. Allergiseen nuhaan liittyy usein myös silmien sidekalvon tulehdusta. Silloin silmät punoittavat, kutiavat ja vetistävät.<sup>1</sup>

### Siitepölyallergia on kausiluonteinen kiusa

Tyypillistä allergiselle nuhalle on oireiden kausiluonteisuus. Oireet vaihtelevat ympäristöstä ja vuodenajasta riippuen. Ne alkavat, kun allergiaa aiheuttava kasvi alkaa kukkia, ja loppuvat kukinnan loppuessa tai kohta sen jälkeen.<sup>1</sup> Oireiden vaihteluun vaikuttavat myös esimerkiksi siitepölypitoisuudet, tulehdukset, oma vastustuskyky ja stressi.<sup>2</sup> Allergista nuhaa voi olla kuitenkin myös ympärivuotisesti, [\[Linkki: Pinna kiristyy kun allerginen nuha vain jatkuu https://www.zyrtec.fi/pinna-kiristyy-kun-allerginen-nuha-vain-jatkuu/\]](https://www.zyrtec.fi/pinna-kiristyy-kun-allerginen-nuha-vain-jatkuu/) jolloin sen aiheuttaja on yleensä lemmikkieläin.<sup>1</sup>

### Ilmassa piilevät allergisten oireiden aiheuttajat

Noin 20 % suomalaisista on allergista siitepölyille. Meillä eniten oireita aiheuttavat koivu, leppä, heinät ja pujo. Lisäksi oireita voivat aiheuttaa ulkoilmassa olevat homeitiöt, joita on ilmassa koko lumettoman ajan.<sup>1</sup> Ilmaston lämpeneminen on pidentänyt allergiakautta, ja se voi myös lisätä homeitiöille suotuisia olosuhteita.<sup>3</sup> [\[Linkki: Poikkeuksellisen lämmin sää on aikaistanut siitepölykautta https://www.zyrtec.fi/poikkeuksellisen-lammin-saa-on-aikaistanut-siitepolykautta/\]](https://www.zyrtec.fi/poikkeuksellisen-lammin-saa-on-aikaistanut-siitepolykautta/)

Allergiatyyppejä nuhaoireita esiintyy myös ilman allergiaa. Silloin puhutaan ei-allergisesta yliherkkyyshäistä. Eniten yliherkkyyshäistä oireilee ulkoilmassa, mutta muita tavallisia ärsytyksen

aiheuttajia ovat veto, lämpötilan vaihtelu, tupakansavu, tuoksut ja mausteinen ruoka.<sup>1</sup>

### **Hoida allergista nuhaa oireiden ilmaantuessa**

Lievän ja kausittaisen allergisen nuhan oireita voi hoitaa kotona apteekista saatavilla itsehoitovalmisteilla. Kausittaisessa nuhassa lääkehoitoa käytetään jaksottain, oireisen kauden ajan. Luonnollinen siedätyminen ei esty lääkkeiden käytön vuoksi. Allergisen nuhan oireita helpottaa tutkitusti myös nenän suolavesihuuhtelu nenäkannulla.<sup>4</sup>

Hakeudu lääkäriin silloin, jos allergisen nuhan oireet eivät pysy riittävästi kurissa itsehoidolla, tai jos lisäksi ilmenee esimerkiksi alahengitysteiden oireita kuten pitkittynyttä yskää, hengenahdistusta tai toistuvia keuhkoputkentulehduksia.<sup>5</sup>

### **REFERENCES (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS ONLY FOR APPROVAL, WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE)**

1. Duodecim. Allerginen nuha ja muu yliherkkyysnuha. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00198](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00198) (Haettu 9.9.2024).
2. Terveyskylä. Allergisen nuhan oireet. <https://www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo/allerginen-nuha/allergisen-nuhan-oireet> (Haettu 9.9.2024).
3. Ilmasto-opas. Ilmastonmuutoksen epäsuorat terveysvaikutukset. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/ilmastonmuutoksen-epasuorat-terveysvaikutukset/> (Haettu 9.9.2024).
4. Terveyskylä. Allergisen nuhan itsehoito. <https://www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo/allerginen-nuha/allergisen-nuhan-itsehoito> (Haettu 9.9.2024).
5. Hengityслиitto: Allerginen nuha. <https://www.hengityслиitto.fi/hengitys-sairaudet/allerginen-nuha/> (Haettu 9.9.2024).