



Sienet, home ja niiden itiöt – tärkeä osa luontoa, mutta allergiselle riesa

Suomalaisista noin 1–2 prosentin on arveltu oireilevan ulkoilman sieni-itiöille, mutta allergisten määrää ei tunneta tarkkaan. Herkistyneen on vaikea välttää ulkoilman sieni-itiöiltä ja oireilulta tiettyinä vuodenaikoina.¹

Sienten biologinen tehtävä ja olemassaolon tarkoitus on hajottaa ja lahottaa. Niille sopivaa eloperäistä ainesta löytyy luonnosta lähes kaikkialta, ja siksi niitä onkin vaikea vältellä.¹

Homesieniä jonkin verran keväällä, runsaasti niin loppukesällä kuin syksyllä

Eloperäistä ainesta hajottavia mikroskooppisen pieniä homesieniä on lukuisia sukuja, joita esiintyy luonnossa lähes kaikkialla. Niitä on ilmassa hieman jo keväällä, mutta eniten loppukesästä syyskuulle. Kokonaan itiöt katoavat ilmasta vasta pakkasten ja lumipeitteen myötä.^{2,3}

Homesienten lisäksi esimerkiksi syötävien sienten itiöt voivat aiheuttaa oireita. Kantasieniksi kutsutaan laajaa joukkoa suurempia sieniä, joihin kuuluvat myös monet syötävistä sienistämme. Kantasienien itiöallergian yleisyyttä tunnetaan homesieniallergiaa vähemmän, mutta ainakin herkkutattien ja rouskujen on todettu aiheuttaneen hengitystieoireita. Itiöitä on ilmassa eniten yleensä syys–lokakuussa eli silloin kun metsäsienet ovat runsaimmillaan. Etenkin sienien kerääminen ja käsittely voi altistaa itiöille.^{2,3}

Tunnistatko oireet?

- Sieni-itiöille herkistyneen oireet ovat samankaltaisia kuin siitepölyallergiassa eli nenän kutina ja vuotaminen, aivastelu ja silmien kutina.²
- Tyypillisesti ensin puhkeaa muita allergioita kuten siitepölyallergioita ja eläinallergioita, ja tämän jälkeen myös sieni-itiöt alkavat aiheuttaa oireita.⁴
- Seuraa merkittävimpien homesienisukujen itiöiden määrää ulkoilmassa Turun aerobiologian laitoksen verkkosivulla norkko.fi.¹

REFERENCES (FOR REVIEW, NOT TO BE PUBLISHED ON THE WEBSITE)

1. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Miksi nenä on tukossa ja aivastuttaa, vaikka siitepölykausi päättyi jo? <https://www.allergia.fi/uutiset/miksi-nena-on-tukossa-ja-aivastuttaa-vaikka-siitepolykausi-paattyi-jo/#c771078f> (Haettu 24.10. 2024.)
2. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Ulkoilman sieni-itiöt ja allergia. <https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergioiden-yleisimmat-aiheuttajat/ulkoilman-sieni-itiot-ja-allergia/#c771078f>. (Haettu 24.10. 2024)
3. Duodecim Terveyskirjasto. Allerginen nuha ja muu yliherkkyyssnuha. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00198>. (Haettu 24.10. 2024.)
4. Yle.fi. Kutittaako nenääsi sienimetsässä? Tattien ja rouskujen itiöt voivat aiheuttaa siitepölyallergian kaltaisia oireita. <https://yle.fi/uutiset/3-11559786>. (Haettu 24.10.2024.)