

Näillä neuvoilla allerginen selviää kesän festareista

Joka toisella meistä on allergisia oireita jossakin elämän vaiheessa. Allergisen reaktion voi aiheuttaa esimerkiksi siitepöly, eri ruoka-aineet, kemikaalit tai vaikkapa hyttysen pistos. Näillä vinkeillä allerginen viettää kivat kesäfestarit ilman tunnelmaa pilaavia oireita.

Selätä heinänuha allergialääkkeillä

Siitepölyallergia voi oireilla ja heinänuha yllättää ulkona järjestettävillä festareilla. Keskikesällä kukkivat heinät, joista ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä. Useita allergisia kiusaava pujo alkaa kukkia heinäkuun puolen välin jälkeen.

– Jos olet heinälle tai pujolle allerginen, muista ottaa festareille mukaan allergianhoitoon tarvittavat lääkkeet: heinänuhaan antihistamiini, allergiasilmätipat ja nenäsuihke, neuvo Allergia-, iho- ja astmaliiton asiantuntija Katariina Ijäs.

Ruoka-allerginen: tee omat eväät

Festareilla on usein tarjolla katuruokia, joiden ainesosia on vaikea saada selville. Ruokaa myyvien henkilöiden kielitaito voi olla huono tai allergiaosaaminen heikko. Lisäksi kontaminaation riski on suuri. Kontaminaatio tarkoittaa, että ruokaan on joutunut pieniä määriä allergeenia kosketuksesta toisiin ruokiin tai valmistusvälineisiin.

– Ruoka-allergisen kannattaakin varmuuden vuoksi ottaa festareille omat eväät mukaan. Tee itsellesi maailman parhaat festarievää, joista kaveritkin ovat kateellisia, vinkkaa Ijäs.

Ole tarkka alkoholin kanssa

– Ruoka-allergisen on syytä olla tarkkana myös alkoholin kanssa. Uusia juomia ei kannata festareilla testata eikä kaverin lasista maistella. Varminta on nauttia itselle tuttuja juomia, joista tietää, etteivät ne aiheuta allergista reaktiota, Ijäs kertoo.

Erityisesti drinkit ja juomasekoitukset voivat sisältää allergisoivia ainesosia. Vilja-allergiselle oireita voi aiheuttaa väkevät juomat, joiden raaka-aine on vilja, sekä ohra- ja mallasoluet. Viinissäkin voi olla jäämiä esimerkiksi munasta, kalasta tai vehnästä. Esimerkiksi valkoviinien kirkastusaineena käytetään kalaliimaa.

Varaudu seksiin sopivasti

– Kesä on rakkauden aikaa ja kivoilla festareilla voi hormonit hyrrätä. Jos olet allerginen lateksille eli luonnonkumille, varaa mukaan lateksittomia kondomeja. Kosmetiikka-allerginen varautuu puolestaan seksiin hajusteettomilla liukuvoiteilla, ettei saa ikäviä oireita, Ijäs vinkkaa.

Yleensä lateksi aiheuttaa allergiselle kutinaa, punoitusta ja paukamia, mutta joissain tapauksissa jopa henkeä uhkaavan yliherkkyyssreaktion eli anafylaksian. Kosmetiikka-allergian oireita ovat kutina, turvotus, punoitus ja näppylät yleensä siinä kohdassa, johon tuotetta on laitettu.

Varaudu hyttysten ja pistiäisten pistoksiin

Hyönteisten, ampiaisten ja mehiläisten pistot ja puremat voivat aiheuttaa monenlaisia iho-oireita ja jopa allergisen reaktion. Jos festarit pidetään paikassa, missä on paljon hyönteisiä, voi antihistamiinia käyttää ennakkoivasti ennen lähtöä.

– Festareille kannattaa ottaa mukaan antihistamiinin lisäksi kortisonivoidetta lievittämään pistosten ja puremien oireita. Kortisonivoide on myös oiva ensiapu, jos iho palaa auringossa, kertoo Ijäs.

Suojaudu auringolta oikein

Auringolta suojautuminen on kaikille tärkeää, kun vietetään koko päivä ulkona. Liiallinen auringonotto on yleisin ihosyövän aiheuttaja. Paras tapa suojautua on pukeutua ihon peittävästi ja pysytellä varjossa. Toiseksi paras keino on käyttää aurinkosuojavoidetta. Se kannattaa valita oman ihotyypin mukaan, ja siinä tulisi olla UVA- ja UVB-suoja.

– Kosmetiikka-allergisen on hyvä valita herkkäihoiselle sopivia ja hajusteettomia auringonsuojatuotteita, esimerkiksi Allergiatunnuksen saaneita tuotteita, Ijäs vinkkaa.

Pidä lääkkeitä menossa mukana

– Muistathan ottaa allergialääkkeesi festareille mukaan, etenkin jos olet vaikeasti allerginen. Anafylaksiariskinen pitää adrenaliini-injektorin aina mukana yliherkkyyssreaktion varalta, muistuttaa Ijäs.

Adrenaliini-injektorin ei saa säilyttää yli 25 asteen lämmössä, eikä alle 8 asteessa. Kesäfestareilla injektorin pysyy viileänä, kun säilytät sitä esimerkiksi ruokatermoksessa, pienessä kylmälaukussa tai Frio-kylmäpakkauksessa, joka aktivoidaan pitämällä sitä hetki kylmässä vedessä.

Lisätietoja

Allergia-, iho- ja astma asiantuntija Katariina Ijäs, Allergia-, iho- ja astmaliitto, puh. 040 188 1540, katariina.ijas@allergia.fi

Anafylaksia <https://www.allergia.fi/allergia/anafylaksia/>

Hyönteisallergiat <https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergioiden-yleisimmat-aiheuttajat/hyonteisallergiat/>

Kosmetiikka-allergia <https://www.allergia.fi/allergia/allergiset-iho-oireet/kosmetiikka-allergia/>

Lateksiallergia <https://www.allergia.fi/allergia/allergiset-iho-oireet/kosketushottumat/luonnonkumiallergia-eli-lateksiallergia/>

Ruoka-allergiat <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/>

Siitepölyallergia <https://www.allergia.fi/allergia/siitepolyallergia/>