

Allergia-, iho- ja astmaliitto

Uusien jäsenten ilta 2.4.2025

2.4.2025 Katariina Ijäs



Aiheet tänään

- Perustietoa allergioista
- Perustietoa ihosairauksista
- Perustietoa astmasta
- Kysymyksiä ja vastauksia

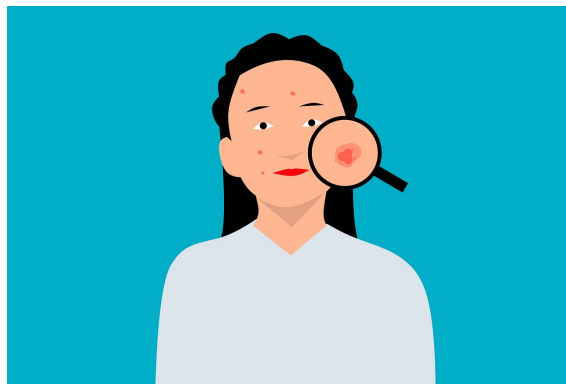
Allergia, mistä se johtuu?

- Allergiassa elimistö kehittää immunologisen vasteen allergiaa aiheuttavaa ainetta kohtaan.
- Elimistössä muodostuu IgE (immunoglobuliini E)-vasta-aineita ympäristömme tavallisia ja vaarattomia proteiineja kohtaan.
- Kun allergeeni reagoi IgE-vasta-aineiden kanssa syöttösolun pinnassa, syöttösolusta vapautuu histamiinia.



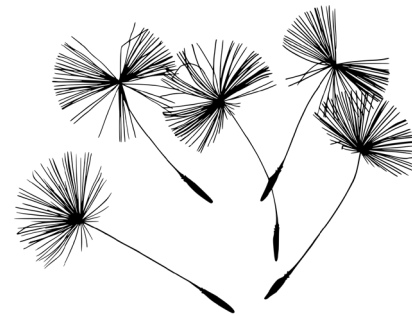
Onko olemassa muitakin allergiamuotoja?

- IgE-välitteinen yleisin
- T-soluvälitteistä allergiaa esiintyy suolisto-oireisissa ruoka-allergioissa
- Lääkeyliherkkyys voi syntyä joko immunologisella eli allergisella mekanismilla tai ei-immunologisella eli ei-allergisella mekanismilla syntyvää



Hengitettävät allergeenit, onko siitepöly- ja eläinallergiat yleisiä?

- Suomessa on yli miljoona siitepölyallergikkoa eli 20% suomalaisista saa oireita siitepölyistä.
- Koivu ja heinät yleisimmät siitepölyallergian aiheuttajat.
- Noin 15% on allergisia eläimille.
- Lemmikkieläimet yleisimmät eläinallergian aiheuttajat.
- Kasvukauden pidentyminen voi tuoda Suomeen myös uusia allergiaa aiheuttavia kasveja (tuoksukki).
- **Katupöly keväällä!**



Siitepölyallergia

- Siitepölykausi alkaa aikaisin keväällä pähkinäpensaan kukkiessa, jatkuu lepän kukinnalla, sen jälkeen seuraa koivu ja koivun jälkeen kukkii heinät. Pujon kukinta alkaa heinäkuun puolivälin jälkeen. Syksyllä ulkohomeet voivat aiheuttaa oireita.
- Herkimmillä oireita voi olla alkukeväästä loppusyksyyn
- Hoitamaton allerginen nuha lisää riskiä sairastua astmaan jopa 3.5 kertaiseksi

Siitepölyallergian oireiden hoito

- Allergista nuhaa hoidetaan oireiden mukaan
- Yleisallergiaoireisiin (aivastelu, limakalvojen kutina) auttaa antihistamiinitabletit. Allergista nuhaa hoitaa nenään sumutettava kortisonia sisältävä allergiasuihke. Nenäkortisonisumutteita voi käyttää ilman sisäistä antihistamiiniakin. Silmäoireita hoidetaan allergian hoitoon tarkoitetuilla silmätippoilla.
- Allergiseen nuhaan voi liittyä myös astman kaltaisia oireita, niitä hoidetaan joko inhaloitavilla astmalääkkeillä tai leukotrieenisalpaajilla (tbl)
- Ristiallergia

Milloin lääkitys pitäisi aloittaa?

- Antihistamiini tehoaa nopeasti, ei tarvitse aloittaa etukäteen
- Allergianenäsuihkeiden teho alkaa hitaammin, ennakointi kannattaa
- Silmätipat auttavat myös nopeasti, ei tarvitse ennakoida



Allergialääkkeitä saa apteekista ilman reseptiäkin mutta reseptillä lääkkeet ovat edullisempia ja kerryttävät Kelan lääkekattoa

Siitepölyallergian siedätyshoito

- Siedätyshoito on allergian syyn hoitoa
- Vaihtoehtoina pistos- ja tablettisiedätyshoito, kesto molemmissa 3 vuotta
- Siitepölyallergian hoitoon siedätyshoitoa saa koivu- ja timoteiallergiaan
- Pistossiedätyshoidossa käydään alkuvaiheen jälkeen pistoskäynneillä 6-10 viikon välein
- Tablettisiedätyshoidossa siedätyshoitotabletti otetaan päivittäin ja käyntejä terveydenhuollossa on vain aloituksen ja hoidon lopetuksen yhteydessä

Ruoka-allergiat



- Lapsilla ruoka-allergiat ovat yleisiä mutta suurin osa lasten ruoka-allergioista väistyy kouluikään mennessä.
- Ruoka-allergia voi alkaa myös aikuisiällä
- 2-5% nuorista ja aikuisista on jokin siitepölyallergiasta riippumaton ruoka-allergia
- Aikuisten vakavat ruoka-allergiat ovat yleensä pysyviä
- Anafylaksian (vakavan allergisen yleisreaktion) yleisyys on noin 0,4%

Anafylaksia

- On useamman kuin yhden elimen vakava allerginen reaktio
- Lapsilla yleisempää
- Anafylaksiatasoiset allergiat lisääntyneet viime vuosina
- Lähtökohtaisesti **aina henkeä uhkaava**
- Adrenaliini on ainoa toimiva anafylaksian hoitokeino
- Myös antihistamiinia ja kortisonitabletteja määrätään anafylaktisen reaktion hoitoon adrenaliinin lisäksi.

Ihosairaudet

- Erittäin yleisiä, arvion mukaan joka kolmannella yleislääkärin potilaalla on jokin ihovaiva.
- Yleisyys lisääntyy ikääntyessä. Jopa 80 %:lta yli 70-vuotiaista löytyi ihotautilääkärin tekemässä ihon tarkastuksessa jokin ihosairaus, joka vaati jatkohoitoa.
- Oireet näkyvät usein iholla, sairaus voi aiheuttaa myös elämänlaatua voimakkaasti heikentäviä oireita.
- Moninainen ryhmä; sisäsyntyiset tulehdukselliset ihosairaudet, autoimmuunisairaudet, mikrobien aiheuttamat ihotaudit, allergiset ihosairaudet, harvinaiset ihosairaudet ym.

Atooppinen ihottuma

- Tulehduksellinen ihosairaus. Yleinen, jopa 25-30% on atooppisen ihottuman oireita jossain vaiheessa elämää
- Atooppisen ihottuman oireita ovat **ihon kutina**, kuivuus, karheus, punoitus ja rikkoumat. Tyypillisiä alueita lapsilla ovat posket, raajat ja taiteet ja aikuisilla pää, ylävartalo, taiteet ja kädet
- Atooppinen ihottuma ilmaantuu tavallisesti vauvaiässä, rauhoittuu usein lapsuusvuosien kuluessa, mutta voi palata uudelleen aikuisiässä
- Atooppiseen ihottumaan voi kuitenkin sairastua missä iässä vaan

Atooppinen ihottumakin reagoi yksilöllisesti

- Atooppista ihottumaa pahentavat tekijät ovat yksilöllisiä joten on tärkeää oppia tuntemaan oma sairautensa ja omaa sairautta pahentavat tekijät
- Atooppiseen ihottumaan kuuluu oireiden aaltoilu joten pahenemisvaiheita voi tulla hyvästä hoidosta huolimatta

Atooppisen ihottuman hoito

- **Perusvoiteet** ovat tärkeä osa atooppisen ihon itsehoitoa. Ne korjaavat ihon kosteustasapainoa ja estävät ihottuman uusiutumista. Ne eivät kuitenkaan hoida tulehdusta
- Kutina on merkki ihon tulehduksesta, ihottuma-alueiden hoidossa käyttöön **lääkevoiteet**; kortisonivoide tai limuusivoiteet
- **Muita hoitomuotoja**; valohoito, systeemiset lääkehoidot vaikeassa atooppisessa ihottumassa (immuunisalpaajat, biologiset lääkkeet, JAK-estäjät)

Urtikaria

- Krooninen urtikaria on pitkäkestoinen nokkosihottuma. Se aiheuttaa kutisevia paukamia ja osalle myös turvotuksia (angioödeema). Aiheuttajaa ei aina löydetä. Hoitona käytetään antihistamiineja ja vaikeissa tapauksissa myös biologisia lääkkeitä.

Prurigo nodularis

- Prurigo nodularis on harvinainen, pitkäkestoinen ja tulehduksellinen ihosairaus, jonka oireiden vaikeusaste vaihtelee yksilöllisesti. Sairaus aiheuttaa voimakkaasti kutisevia, kyhmyisiä ihomuutoksia. Raapiminen pahentaa oireita ja voi johtaa ihon paksuuntumiseen ja arpeutumiseen. Hoitona käytetään kortisonivoiteita, valohoitoa ja joissain tapauksissa biologisia lääkkeitä.

Jäkälöitymissairaudet (puna- ja valkojäkälä)

- Kroonisia ihosairauksia, jotka aiheuttavat kutinaa, arkuutta ja muutoksia intiimialueen iholla, punajäkälä myös muualla kehossa.
- Yleisimpiä naisilla, mutta voivat esiintyä myös miehillä ja lapsilla.
- **Oireet:** Kutina, kirvely, ihomuutokset, ihon oheneminen ja arpeutuminen. Intiimialueella voi hoitamattomana johtaa virtsaamisvaikeuksiin ja vaikuttaa seksuaalisuuteen.
- Ei parantavaa hoitoa, mutta vahvat kortisonivoiteet ja kosteutus auttavat oireiden hallinnassa.
- Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Alopecia

- Autoimmuunisairaus, jossa kehon immuunijärjestelmä hyökkää hiustuppia vastaan aiheuttaen läiskittäistä hiustenlähtöä.
- Voi alkaa missä iässä tahansa, mutta yleisin nuorilla ja alle 40-vuotiailla. Ei vaikuta yleisterveyteen.
- **Oireet ja eteneminen:** Yllättäen ilmestyvät karvattomat läiskät päänahassa, kulmakarvoissa tai muualla kehossa. Voi pysyä paikallisena tai edetä laajemmaksi.
- **Hoitovaihtoehdot:** Osalla hiukset kasvavat takaisin, varsinaista parantavaa hoitoa ei ole, paikalliset kortisonivoiteet, immunoterapia ja JAK-estäjät voivat edistää hiustenkasvua.
- **Vaikutus elämäänlaatuun:** Psykkinen kuormitus yleistä. Tärkeää vertaistuki, mahdolliset apuvälineet (peruukit) ja tarvittaessa psykkinen tuki.

Suomessa harvinaiseksi sairaus- tai vammaryhmäksi on määritelty perinteisesti ryhmä, johon kuuluu enintään 5:10 000, eli runsas 2700 henkilöä.

Harvinaisia ihosairauksia tunnetaan yli 600. Ne ovat hyvin erilaisia keskenään.



Harvinaisia ihosairauksia yhdistäviä tekijöitä

- Diagnoosin saamisen viivästyminen tiedon puutteen vuoksi
- Tietämättömyys iho-oireiden hoitamisesta
- Ymmärrys ihosairauden kokonaisvaltaisista vaikutuksista arkeen on vähäistä
- Ihotautia sairastavan sosiaalinen elinpiirin kaventuminen
- Perinnöllinen alttius

Astma

- Astma on hengitysteiden pitkäaikaisesta tulehduksesta johtuva sairaus
- Astmaa sairastaa noin 10% suomalaisista
- Allergisen astman ilmaantuvuus on korkein varhaislapsuudessa. 40 vuoden jälkeen ilmaantunut uusi astma on useimmiten ei-allerginen
- Astmatyyppejä on useita
- Hoidon kulmakivi on hengitettävät lääkkeet
- Omahoito tärkeässä roolissa

Astman oireet

- Astman tavallisia oireita ovat limakalvotulehduksen aiheuttamat yskä ja limannousu sekä keuhkoputkien supistumisesta johtuvat hengityksen vinkuminen ja ahdistus. Oireita esiintyy usein rasituksessa ja herkästi myös öisin ja aamuisin.
- Astmaoireet voivat olla hyvin yksilöllisiä ja siksi on tärkeää oppia tuntemaan oma astma ja itselle tyypilliset astmaoireet.

Astman hoidon tavoite

Astman hoidon tavoitteena on oireettomuus, normaali keuhkojen toimintakyky ja pahenemisvaiheiden esto



Jokaisen astma on omanlainen

- Jokaisen astma oireilee eri tavalla ja ärsykkeet voivat olla erilaisia
- Oman astman ja astmaoireiden tunteminen helpottaa omahoitoa ja astman hallintaa

Omahoidon merkitys



- Elämänlaatu ja hyvinvointi paranevat kun oireet vähenevät
- Toimintakyky paranee
- Oppii välttämään oireita lisääviä ärsykeitä
- Poissaolot työstä ja harrastuksista vähenevät
- Sairaalahoidon ja päivystyskäyntien tarve vähenee
- Pahanemisvaiheisiin osaa reagoida nopeammin

Kaikilla on oikeus laadukkaaseen arkeen vammasta, sairaudesta tai iästä huolimatta!

- Sairauden aiheuttamien haasteiden puheeksi ottaminen kannattaa
- Apua on saatavilla esimerkiksi terveydenhuollosta, sosiaalityöntekijältä tai kuntoutusohjaajalta.
- **Vertaistuki**
- **Liiton maksuton neuvonta**
- Kurssit
- Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Hyvä tietää AIA-liiton palveluista

- Kaikille avointa ja maksutonta!
- **Allergia.fi** -kattava tietopaketti
- **Oppaat ja materiaalit** -
maksuttomasti ladattavissa ja
tilattavissa allergia.fi/materiaalit
- **Verkkoluennot** - kaikille avoimia,
usein teemapäiviin ja kampanjoihin
liittyen. allergia.fi/tapahtumat
- **Opasvideoita:**
youtube.com/allergiajaastma



Vertaisista tukea arkeen

- Facebook-ryhmät
- Verkkovertaistreffit
- Yhdistysten vertaistukitapahtumat jäsenille
- Lue lisää: allergia.fi/vertaistuki

"Näkökulmani sairauteen muuttui täysin, kun löysin ryhmän ja sain lisää tietoa.

Nyt ajattelen, että kyseessä on vain sairaus - en voi muuta kuin hoitaa sitä parhaani mukaan. Enää en anna sen rajoittaa elämääni ja harrastuksiani."

ALLERGIA
IHO
ASTMA

FB-ryhmien
palautekyselyyn
vastannut



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Ennakkoon tulleet kysymykset

- Ihosairaudet:
 - Intiimialueen jäkälöitymissairaudet: kenen osaamisalueeseen kuuluu?
 - Urtikaria: miten hoidetaan kroonista urtikariaa?
 - Vertaisryhmät; jäkälöitymissairaudet
- Allergiat:
 - Jauhoallergia, miten tutkitaan, miten hoidetaan?
 - Pähkinäallergiat, miten arjessa huomioida?
- Astma:
 - kuinka usein tulisi käydä kontrolleissa?
 - Miten usein voi käyttää Symbicortia?
 - Lemmikit allergioiden ja astman kanssa?
 - Stressin vaikutus astmaan?
- Muuta: Kuntoutukset monisairaille? Kurssipaikat?



Kiitos!

Vastaajien kesken
arvotaan
palkintoja!

Vastaa kyselyymme ja kerro
mielipiteesi tästä tapahtumasta!