

TÄSSÄ NUMEROSSA

ALLERGIA, IHO & ASTMA ON RIIPPUMATON ASiantuntijalehti ja Allergia-, IHO- ja Astmaliiton jäsenetu

ALLERGIA, IHO & ASTMA

JULKAISIJA

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Mannerheimintie 107
00280 Helsinki

PÄÄTOIMITTAJA, TUOTTAJA
Tuija Tervo

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

TOIMITUS

puh. 040 7302 118
toimitus@allergia.fi

ULKOASU JA TAITTO

Kari Längsjö

AVUSTAJAT

Katja Alaja, Hanna Have-
ri, Risto Heikkinen, Paula Hel-
lemaa, Mari Honkala, Katariina
Ijäs, Juha Jantunen, Noora Kau-
nisto, Merike Laine, Paula Leh-
tomäki, Linda Lehtovirta, Aino
Loikkanen, Johanna Lätti, Niki
Malmros, Ilona Mähönen, Jon-
na Nurminen, Essi van der Ploeg,
Niina Stolt, Kirsi Säkkinen, Ai-
no Toija, Kaisa Toikko, Laura Tor-
vinen, Vilma Vaakanainen sekä
somelähettäjät Heidi ja Niina.

KANNEN KUVA

Johanna Lätti

PAINOPAikka

Printall

LEHTITILAUKSET:

lehtitilaus@allergia.fi
kestotilaus 37 €
määräaikaistilaus 45 €
tilaus ulkomaille 45 €
Liiton jäsenmaksu 29 €
sisältää lehden vuosikerran.

ILMOITUSMYynti

Niki Malmros
puh. 040 5255 982
niki.malmros@allergia.fi

ILMESTYISPÄIVÄT 2026
6.2. | 24.4. | 11.9. | 13.11.

56. vuosikerta
painos 14 300 kpl
ISSN 2489-7361

Aikakauslehtien liiton jäsen

Sosiaali- ja terveysministeriö
rahoittaa Veikkauksen tuotoista.

VASTUULLISTA
JOURNALISMIA

ALLERGIA
IHO
ASTMA



ANAFYLAKSIALAPSEN ÄITI
TUIRE MUONA:

”On stressaavaa
koko ajan
skannata
ympäristön
turvallisuutta.”

16



LIIKUNTAPALA

Kolme
alkulämmittelyä
astmaatikolle

22



PITKÄAIKAISSAIRAUS

Opiskelu
sairauden kanssa

30



4 VINKKIÄ

Atooppisen
silmänympärys-
ihon hoito

33



VERTAISTARINA

Urtikaria haastaa
monella tavalla

9



LIITOSSA NYT

Uusi puheenjohtaja
Merja Tepponen

36



NEUVONTAPALSTA

”PEF-mittarin
voi puhdistaa,
jos se likaantuu
käytössä.”

40

MUKANA MYÖS

- 4 Pääkirjoitus
- 5 Sosiaaliturva muuttui vuoden alussa
- 6 Ajankohtaiset
- 10 Tuoteuutiset
- 13 Harvinaissairaiden palvelut ja tuki
- 14 10 kysymystä ikääntyneen astmasta
- 20 Allergioita voidaan ehkäistä jo sikiövaiheessa
- 23 Miten valita perusvoide atooppiselle iholle?
- 24 3 tarinaa: Kokemuksia perusterveydenhoidosta
- 26 Mistä talvella saa luontoterveyttä?
- 28 Hyvä sisäilma ei synny sattumalta
- 29 Käsikkäin: Helpompi arki siedätystikapuilla
- 32 Ruoka: Esittelyssä pähkinättömiä tahnoja
- 34 Allergia-, iho- ja astmaliiton uusi strategia
- 38 Yhteystiedot
- 41 Palvelukortti
- 43 Vertaistreffeitä tukea ja vinkkejä arkeen