

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 Långsjö

AVUSTAJAT

Katja Alaja, Anna Alasirniö, Risto Heikkinen, Paula Hellemaa, Mari Honkala, Arja Krank, Katarina Ijäs, Satu Karmavalo, Noora Kauristo, Johanna Lahtinen, Paula Lehtomäki, Linda Lehtovirta, Aino Loikkanen, Marika Luukkonen, Johanna Lähti, Piia Markkanen, Ilona Mähönen, Jonna Nurminen, Essi van der Ploeg, Anu Sauliala, Kirsi Sipilinen, Vilma Vaakanainen.

KANNEN KUVA

Johanna Lähti

PAINOPIIKKA

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

ILMESTYSPÄIVÄT 2026

6.2. | 24.4. | 11.9. | 13.11.

56. vuosikerta

painos 14 300 kpl

ISSN 2489-7361

Aikakauslehtien liiton jäsen

VASTUULLISTA
JOURNALISMIA

ALLERGIA
IHO &
ASTMA



PASI HOLOPAINEN:
”Atooppisessa
ihottumassa
raastavinta
on ollut kutina.”

14



HAE

”Sairaus ei määritä
minua”

9



SUUNHOITO

Hammastahnat
herkälle suulle

20



LIIKUNTAPALA

Tuolijumppaa
koko keholle

33



KÄSIKKÄIN

Astma hidastaa,
muttei pysäytä

31



YHDISTYSAktiivi

Eila Kohonen

34



NEUVONTAPALSTA

”Siitepöly-
allergian
siedätyshoito
aloitetaan ennen
seuraavaa
siitepölykautta.”

40

MUKANA MYÖS

- 4 Pääkirjoitus
- 6 Ajankohtaiset
- 10 Miten vaikea astma määritellään?
- 11 Ravitsemusterapeutti ruoka-allergisen tukena
- 12 10 kysymystä ilmastomuutoksen vaikutuksesta terveyteen
- 18 Suolistomikrobit – yhteys allergisiin ja atooppisiin sairauksiin
- 22 Astmaa tai allergiaa sairastava: Näin hoidat ääntäsi
- 24 3 tarinaa: Sairaus ja identiteetti
- 26 4 vinkkiä liikuntaan alopeciaa sairastavalle
- 27 Kortisoni atooppisen ihottuman hoidossa
- 28 Mallina Ihorauha-kuvauksissa
- 30 Luonto kaupunkilaisen arjessa
- 32 Ruoka: Helppoja arkiruokia
- 35 Liiton strategian 2. painopiste
- 36 Ikääntyvän astmaattikon liikuntapolku -hanke
- 38 Yhdistyksissä tapahtuu
- 41 Palvelukortti
- 43 Liitto yhdistysten ja vapaaehtoisten tukena