

Niiskututtaako?

-Astma ja allerginen nuha



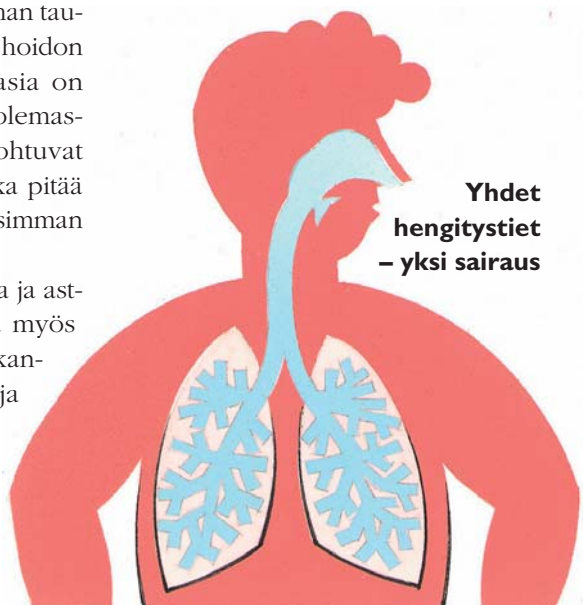
Astma ja allerginen nuha

Allerginen nuha ja astma esiintyvät usein yhdessä; puhutaan ”yhdet hengitystiet, yksi sairaus” -käsitteestä. Allergisen nuhan ja astman samanaikainen esiintyminen on seurausta siitä, että allergia on kokonaisvaltainen elimistössä oleva sairaus, joka aiheuttaa oireita eri kohde-elimissä.



Astman ja allergisen nuhan taudinkuvan, oireiden ja hoidon ymmärtämisen ydinasia on allergisen tulehdusreaktion olemassaolon tajuaminen. Oireet johtuvat allergisesta tulehduksesta, joka pitää saada hoidon avulla mahdollisimman hyvin kuriin.

Monet allergisesta nuhasta ja astmasta kärsivät saavat oireita myös erilaisista hajuista kuten tupakan-savusta, käryistä, pölyistä ja tuoksuista. Näille ei olla allergisia, vaan ne aiheuttavat ärsytysoireita, jotka muistuttavat allergisen nuhan ja astman oireita. Tällaista tilannetta nimitetään ei-allergiseksi yliherkkyyden nuhaksi.



**Yhdet
hengitystiet
– yksi sairaus**

Astma

Astma on keuhkoputkien limakalvojen tulehduksellinen sairaus, jossa tulehduksen vaikutuksesta esiintyy erilaisia oireita. Allergisessa astmassa ja allergisessa nuhassa tämä tulehdusreaktio on varsin samankaltainen. Astmaa esiintyy noin 4–6 %:lla väestöstä. Tämän lisäksi ajoittaisia astman kaltaisia oireita (esim. pitkittynyttä yskää, yöyskää ja hengenahdistusta) esiintyy jopa 10 %:lla väestöstä. Nämä oireet tulevat esiin erityisesti juuri sairastetun hengitystieinfektion tai voimakkaan fyysisen rasituksen yhteydessä sekä siitepölyallergisilla henkilöillä siitepölykauden aikana. Eläimille allergiset puolestaan saavat oireita altistuessaan eläinpölylle. Astma on lasten tavallisin pitkäaikaissairaus.



Astman lääkehoito

Tulehdusta hoitavat lääkkeet

Tulehdusta hoitavat lääkkeet ovat astman perushoito. Tulehdusta hoitavia lääkkeitä ovat inhaloitavat kortikosteroidivalmisteet (mm. AerobecTM, BeclometTM, Budesonid, EasyhalerTM, FlixotideTM ja PulmicortTM). Suomessa on myös käytössä hengitettävän kortikosteroidin ja keuhkoputkia avaavan pitkävaikutteisen beeta₂-sympatomimeetin yhdistelmävalmisteita (SeretideTM ja SymbicortTM). **Leukotrieenisalpaajilla** (AccolateTM ja SingulairTM), **kromoneilla** (LomudalTM ja TiladeTM) ja **teofylliini-****valmisteilla** (RetafyllinTM) on myös tulehdusta hoitavaa vaikutusta.

Astman pahenemisvaiheessa voidaan joutua käyttämään suun kautta tablettina otettavia lyhyitä kortikosteroidikuureja (mm. PrednisolonTM).

Keuhkoputkia avaavat lääkkeet

Tulehdusta hoitavan peruslääkkeen lisäksi astmaatikolla tulee aina olla

saatavilla **lyhytvaikutteinen keuhkoputkia nopeasti avaava beeta₂-sympatomimeetti**. Lyhytvaikutteiset beeta₂-sympatomimeetit (mm. AirmirTM, BerotecTM, BricanylTM, BuventolTM, SalbuventTM ja VentolineTM) vaikuttavat muutaman minuutin kuluessa lääkkeen annostelusta ja niiden vaikutus kestää 3-6 tuntia. **Pitkävaikutteisten beeta₂-sympatomimeettien** (ForadilTM, Formoterol EasyhalerTM, OxisTM ja SereventTM) keuhkoputkia avaava vaikutus kestää noin 12 tuntia. Salmeteroli (SereventTM) ei sovellu kohtauslääkkeeksi, koska sen vaikutus alkaa hitaasti. Sen sijaan formoterolin (ForadilTM, Formoterol EasyhalerTM ja OxisTM) vaikutus alkaa minuuteissa. Pitkävaikutteiset avaavat astmalääkkeet on tarkoitettu vaikean astman hoitoon. Erityisesti lasten kohdalla niiden käyttö on harvoin tarpeellista, koska suurin osa astmaa on lieväasteista. Myös **antikolinergiset lääkkeet** (AtroventTM) ovat keuhkoputkia avaavia lääkkeitä.

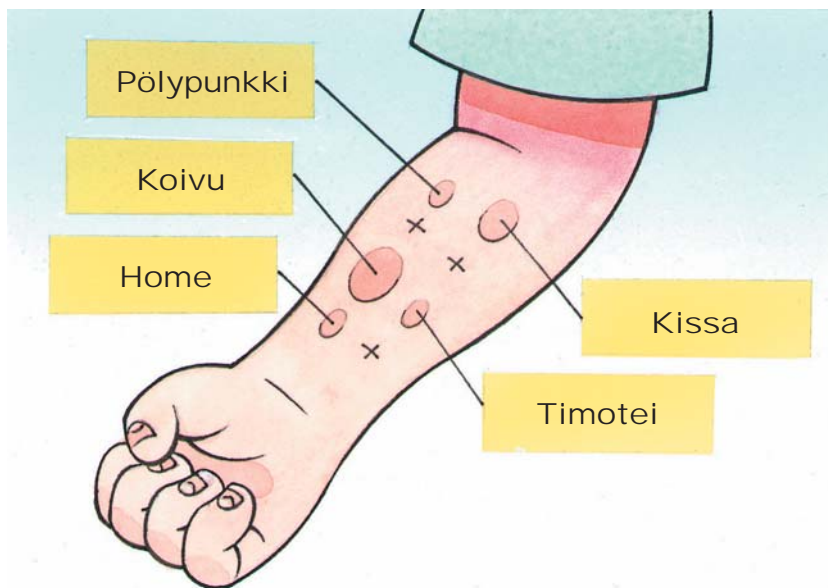


Allerginen nuha

Allergisella nuhalla tarkoitetaan nenän limakalvon sairautta, jonka oireet johtuvat limakalvon allergisesta tulehdusreaktiosta. Allergista nuhaa esiintyy väestössämme joka neljännellä henkilöllä. Se on lapsuusiän tavallisimpia sairauksia ja sen esiintyvyys kasvaa iän myötä. Pienen lapsen allerginen nuha sekoitetaan usein kuitenkin virusten aiheuttamaan ylähengitysteiden infektiin.

Allergisessa nuhassa potilaalla on osoitettavissa esimerkiksi ihopistokokeessa positiivinen tulos allergiaa aiheuttavalla aineella eli allergeenilla. Kun potilaan oireet esiintyvät esimerkiksi koivun siitepölyaikana, puhutaan siitepölyn aiheuttamasta allergisesta nuhasta.

Allerginen nuha on yksi kymmenestä yleisimmästä sairaudesta, jonka vuoksi hakeudutaan lääkäriin. Toisaalta allerginen nuha on sairaus, jota vähätellään eikä sitä usein hoideta kunnolla. Nykyisin kaikkien sairauksien kohdalla kiinnitetään huomiota erilaisiin elämänlaatuun vaikuttaviin tekijöihin. Sairauksien hoitojen ei tule olla pelkästään oireita vähentäviä, vaan arkipäivän elämänlaatua parantavia. Jopa monet allergista nuhaa potevat ovat itse niin tottuneita oireisiinsa, etteivät koe allergista nuhaa edes sairautena, vaikka se monine oireineen on huomattava elämänlaadun huonontaja.



Allergia oireilee silmissä, nenässä, keuhkoissa, ihossa ja suolistossa

Tavallisia allergian oireita ovat:

- silmien punoitus, vuoto ja kirvely sekä sidekalvojen ja silmäluomien turvotus
- nenän tukkoisuus, vuoto, kutina, aivastelu ja limaneritys
- nielun ja korvien kutina
- yskä, limannousu keuhkoista, hengenahdistus ja puristava tunne rinnassa

Allergian oireet johtuvat limakalvojen allergisesta tulehduksellisesta reaktiosta. Kyse ei ole bakteeri- tai virustulehduksesta, vaan allergisesta reaktiosta elimistössä. Reaktio johtaa allergiaan taipuvaisilla tai allergisen perimän omaavilla oireisiin eri kohdissa elimistöä: silmien sidekalvolla, nenän limakalvolla, keuhkoputkissa, ihossa ja suolistossa sekä vaikeimmissa tapauksissa yleistyneenä allergisena reaktiona eli anafylaktisena sokkina. Tällöin vaikeat, jopa henkeä uhkaavat, oireet tulevat nopeasti ja etenevät eri puolilla elimistöä samanaikaisesti. Onneksi vaikeat allergiset reaktiot ovat harvinaisia.

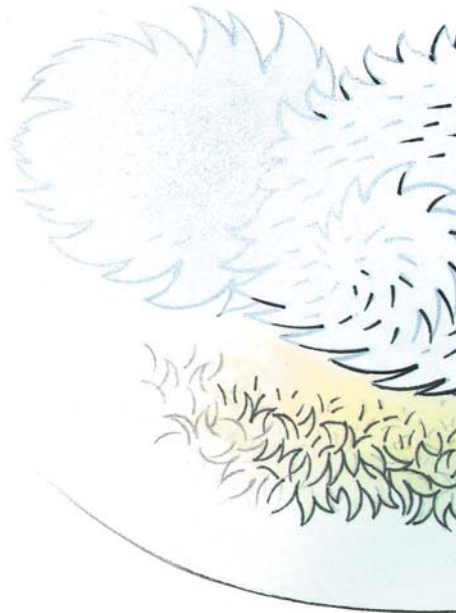
Harvinaisempia oireita

Allergian oireet heikentävät myös yöunta ja aiheuttavat väsymystä. Väsymys ja kättyisyys ovat varsin tavallisia oireita niillä, joiden yöuni on häiriintynyt yöllisen nenän tukkoisuuden ja yskimisen

takia. Allergiaoireet heikentävät myös keskittymiskykyä ja työtehoa. Monen potilaan sosiaalinen kanssakäyminen häiriintyy jatkuvan niistämisestä, yskimisen ja aivastelun takia. Nämä monenlaiset oireet johtuvat siitä, että allergia on koko elimistön sairaus.

Allergian ymmärtäminen koko elimistön sairautena on tärkeää, koska

Allergia on koko elimistön sairaus



silloin tiedostaa allergian moninaiset oireet ja ymmärtää allergian lääkehoidon merkityksen.

Oma arvio oireista ja siitä, kuinka paljon ne haaittavat elämää, on lähtökohta hyvälle hoidolle. Jollekin oireet ovat pikkuasia, kun taas toinen kokee lievemmätkin oireet elämänlaatua huonontavina.

Yhdet hengitystiet – yksi sairaus

Kahdeksalla kymmenestä astmaa sairastavasta on allerginen nuha ja allergista nuhaa potevista neljällä kymmenestä on astma. Nämä sairaudet siis esiintyvät yhdessä erittäin usein. Tärkeää on, että astmaa poteva



henkilö muistaa kertoa aina lääkärille mahdollisista nenä- ja silmäoireistaan. Allergista nuhaa sairastavan on syytä muistaa mainita lääkärille, jos hänellä on esiintynyt astmaan viittaavia oireita. Oireista on hyvä kertoa aina, vaikka lääkäri ei näitä oireita kysyisikään.

Nykyisin lääkärit kiinnittävät yhä enemmän huomiota potilaan hengitysteihin kokonaisuutena eli kysyvät sekä ylempien (nenä) että alempien (keuhkot) hengitysteiden oireita. Yhdet hengitystiet – yksi sairaus -ajattelu on keskeinen osa kokonaisvaltaista tutkimista ja hoitoa.

Hoitomahdollisuudet ovat kehittyneet ja paikallisesti annettavien hoitojen lisäksi on saatavilla lääkkeitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti allergista reaktiota vähentävästi koko elimistössä.

Allergia ja elämänlaatu

Hyvä elämänlaatu on jokaisen oikeus. Se merkitsee eri henkilöille eri asioita

ja ulottuvuuksia. Kuitenkin terveydellä on keskeinen merkitys. Kaikki pitkäaikaissairaudet vaikuttavat elämänlaatuun – näin myös allerginen nuha ja astma. Allerginen nuha on usein aliarvioitu sairautena, sitä vähätellään, sitä ei tutkita eikä hoideta kunnolla.

Viime vuosina on tehty useita tutkimuksia, joissa on todettu allergisen nuhan ja astman huonontavan huomattavasti elämänlaatua. Erään eurooppalaisen kyselytutkimuksen mukaan tärkeimpiä elämänlaatua huonontavia tekijöitä allergiassa ovat huono yöunen laatu, vaikeudet sosiaalisissa suhteissa, rajoitukset liikunnassa ja vapaa-ajan vietossa sekä keskittymiskyvyttömyys työssä ja koulussa. 40 % potilaista ei pysty liikkumaan normaalisti ulkona allergian takia siitepölykauden aikana. Joka toinen potilas kokee vaikeaksi hoitaa sekä astmaa että allergista nuhaa samanaikaisesti ja jopa 60 % on huolestuneita monien eri lääkkeiden käytöstä.



**Oikea tekniikka
lääkkeenotossa on
tärkeää.**

Lääkkeet

Antihistamiinit estävät erään allergian keskeisen välittäjäaineen histamiinin vaikutusta. Antihistamiineja annostellaan tabletteina (mm. Aerius™, Clarityn™, Heinix™, Histec™, Kestine™, Telfast™, Xyzal™ ja Zyrtec™), tippoina tai liuoksena (mm. Clarityn™, Heinix™, Xyzal™ ja Zyrtec™) suun kautta, mutta niitä voidaan käyttää myös silmätip-poina (mm. Emadine™, Livostin™, Opatanol™ ja Zaditen™) ja nenäsuih-keina (mm. Livostin™). Ne ovat yleensä tehokkaita ja hyvin siedettyjä allergi-sen nuhan oireita lievittäviä lääkkeitä pitkäaikaisessakin käytössä. Astman hoidossa ne eivät ole tehokkaita eikä astma ole niiden käyttöaihe.

Kortikosteroidit ovat tehokas al-lergiseen tulehdusreaktioon vaikutta-va lääkeryhmä sekä allergisen nuhan että astmankin hoidossa. Näiden lää-keiden teho perustuu siis allergisen tulehdusreaktion vaimentamiseen. Kor-tikosteroidien teho tulee esille muu-taman päivän kuluessa eli hitaammin kuin antihistamiinien, jotka vaikutta-vat lähes välittömästi. Kortikosteroidit annostellaan nenän limakalvolle ja ast-maatikolle keuhkoputkiin erityisillä in-halaattoreilla. Allergisen nuhan hoidolla tarkoitetuilla nenään annosteltavilla kortikosteroideilla (mm. Beclonasal™, Beconase™, Flixonase™, Nasacort™, Nasonex™ ja Rhinocort™) on vaikutus-ta myös jonkin verran alempien hen-gitysteiden oireisiin. Tavanomaisina annoksina pitkäaikaisetkin hoidot ovat turvallisia myös lapsille. Annoksissa



pyritään käyttämään pienintä mah-dollista oireita kurissa pitävää lääkitys-annosta ja sairauden hyvissä vaiheissa voidaan pitää hoitotaukoja.

Leukotrieenisalpaajat eli leuko-trieenien toimintaa estävät lääkkeet ovat uusin lääkeryhmä astman ja al-lergisen nuhan hoidossa. Leukotrieeni-salpaajista montelukastia (Singulair™) voidaan käyttää astmaatikkojen kausi-luonteisen allergisen nuhan oireiden hoitamiseen. Lääke otetaan suun kaut-ta tablettina, purutablettina tai rakeina kerran päivässä. Leukotrieenisalpaaja montelukasti (Singulair™) vaikuttaa hyvin ”yhdet hengitystiet – yksi sai-raus” -tilanteeseen, koska se vähentää allergista tulehdusreaktiota ja allergisia oireita samanaikaisesti sekä nenän että keuhkoputkien limakalvoilla.

Kromonit vaikuttavat allergista reaktiota hillitsevästi. Niitä käytetään allergisissa silmäoireissa ja allergisessa nuhassa paikallisesti annosteltavina tippoina (mm. Lecrolyn™ ja Lomu-dal™) ja suihkeina (mm. Glinor™, Lomudal™).

Nenän limakalvoa supistavat lääkkeet tuovat nopean, lyhytkestoisen avun tukkoiseen nenään. Ne eivät ole allergiaa hoitavia, vaan helpottavat väliaikaisesti nenähengitystä vähentämällä turvotusta. Niitä ei pidä käyttää nenään annosteltavina suihkeina (mm. Nasolin™ ja Otrivin™) koskaan kauemmin kuin 10 päivää kerrallaan, ellei lääkäri muuta ohjetta ole antanut.

Nenän limakalvoa supistavia lääkkeitä (mm. Cirrus™, Clarinase™ ja Duact™) voidaan käyttää myös suun kautta annettavina tabletteina.

Siedätyshoito siitepölyallergiaan

Siedätyshoito on allergian kokonaisvaltaista hoitoa. Se toteutetaan antamalla toistuvasti yhteensä kolmen vuoden ajan ihonalaisina pistoksina (Alutard™) yhtä tai kahta tai jopa neljää allergeeniä, joille potilas on esimerkiksi ihotestin mukaan herkistynyt ja joista potilas saa merkittäviä allergiaoireita.

Hoidon teho säilyy jopa useita vuosia kolmen vuoden hoitajakson jälkeen. Se on tehokasta erityisesti siitepölyallergiassa. Siedätyshoitoa annetaan vain yli 5-vuotiaille ja se aloitetaan aina erikoissairaanhoidossa.

Kielenalussiedätyshoidossa tabletti otetaan päivittäin kolmen vuoden ajan. Suomessa hoito on aloitettu heinäallergeenivalmisteella (Grazax®) ja se on toistaiseksi tarkoitettu yli 18-vuotiaille. Muutaman vuoden sisällä valmiste saataneen käyttöön myös yli 5-vuotiaille lapsille. Myöhemmin saadaan mukaan muitakin allergeeneja.

Omat havainnot tärkeitä

Allergian hoidossa pyritään välttämään oireita aiheuttavia tekijöitä. Tämä on helppo sanoa, mutta vaikea tehdä. Jo oireiden liittäminen tiettyihin asioihin voi olla aikaa vievää salapoliisintyötä.

Allergiaa aiheuttavien tekijöiden välttäminen ei ole helppoa. Esimerkiksi siitepölykauden aikana se on



**Siedätyshoito
annetaan kolmen
vuoden kuureissa.**

mahdotonta. Usein myös eläinpölyn välttäminen on haasteellinen tehtävä, sillä esimerkiksi eläimen omistajan vaatteissaan kantama eläinpölyn määrä on riittävä aiheuttamaan eläinallergisen henkilön oireet.

Allergian hoidossa käytetään allergeenien välttämisen lisäksi erilaisia lääkehoitoja sekä siedätyshoitoa. Myös allergiaa sairastavien ohjauksella ja neuvonnalla sekä väestön yleisen allergiatietouden lisäämisellä on tärkeä merkitys. Monen allergikon elämänlaatu paranee, kun työtoveri lopettaa voimakkaan hajusteen käytön tai kun kodin siivouksessa käytetään hajuttomia siivousaineita. Koska neljännes väestöstämme sairastaa allergioita, jokainen joutuu päivittäin tekemisiin allergian kanssa. Toisen huomioiminen tässäkin asiassa puolin ja toisin on tärkeää.

Allergian tutkiminen perustuu potilaan haastatteluun. Jo ennen lääkärille menoa on hyvä miettiä omia oireitaan, niiden kestoa, milloin oireet alkoivat, mikä pahentaa niitä, mihin aikaan vuodesta niitä esiintyy, mitkä mahdollisesti kokeillut hoidot ovat auttaneet ja mitkä eivät. Näin päästään selville oireiden mahdollisesta aiheuttajasta ja sairauden vaikeusasteesta.

Atoopista allergiaa tutkitaan suorittamalla ihopistokokeita eri allergeeneillä tai määrittämällä IgE -luokan vasta-aineita verestä. Tärkeää on ymmärtää, että positiivinen tulos testissä merkitsee herkistymistä kyseiselle aineelle eli allergeenille. Allergiasta puhutaan vasta silloin, kun kyseinen aine aiheuttaa allergisia oireita.

- **Tunnista oireesi**
– epäile allergiaa.
- **Mieti oireiden syytä ja yritä välttää niitä.**
- **Kerro vaivastasi muille**
– allergiaa ei pidä hävetä tai salata.
- **Hakeudu lääkärin tutkimuksiin ja hoitoon.**
- **Älä vähättele vaivaasi, silloin sinut otetaan vakavasti.**
- **Älä liioittele allergiaasi**
– lievän allergian kanssa pärjää hyvin.
- **Älä anna allergian hallita elämäsi.**
- **Ymmärrä ”yhdet hengitystiet – yksi sairaus” -käsite.**
- **Huolehdi hyvästä sisäilman laadusta.**
- **Hoida itseäsi hyvin.**

Negatiivinen testituloks ei varmuudella poissulje allergian mahdollisuutta.

Hyvää elämää allergiasta huolimatta

Allergian ensioireiden tunnistaminen ja syyn selvittäminen ovat perusta hyvälle elämälle. Allergiaa ei pidä aliarvioida eikä toisaalta korostaa ja nostaa oman elämän johtavaksi teemaksi, vaikka aika ajoin vaikean allergian kanssa eläminen voi viedäkin kaiken energian. Allergian tieteellinen tutkimus on tuonut paljon uutta tietoa ja uusia hoitomahdollisuuksia allergiaa sairastavien elämänlaadun paranemiseksi.

1. Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana päiväaikaisia (nenän tukkoisuutta, nenän kutinaa, aivastelua ja nenän vuotamista) tai yöaikaisia (nenän tukkoisuutta, nukahtamisvaikeuksia, yöllisiä heräämisiä) oireita, jotka eivät johdu tavallisesta flunssasta?

kyllä ei

2. Edellä mainitut oireet esiintyvät

talvella keväällä kesällä
 syksyllä ei selvää eroa, oireita esiintyy tasaisesti

3. Ovatko oireet niiden ilmaantuessa

jaksoittaisia (alle 4 päivänä viikossa tai alle 4 viikkoa vuodessa)
 jatkuvia (yli 4 päivänä viikossa ja yli 4 viikkoa vuodessa)

4. Häiritsevätkö nämä oireet säännöllisiä toimiasi kotona/töissä tai estävätkö oireet sinua harrastamasta liikuntaa ja muuta vapaa-ajan toimintaa?

kyllä ei

Mikäli vastasit myönteisesti kysymykseen 1 tai 4, on mahdollista, että sinulla on allerginen nuha. Ota tämä opas mukaasi, kun menet seuraavan kerran lääkäriin ja käsitelkää tätä asiaa yhdessä.



Tässä oppaassa esitetyt asiat edustavat kirjoittajan näkemyksiä. Tarkempia tietoja oppaassa mainituista lääkeaineista saat lääkäriltäsi, valmisteyhteenvedoista ja pakkausselosteista.

Oppaan asiantuntijana toimi LKT, lastentautien ja lasten allergologian erikoislääkäri Erkkä Valovirta.

Tee testi ja lue lisää
www.astmaton.com



www.heli.fi



Hengityслиitto Heli
 Oltermannintie 8, PL 40, 00621 Helsinki
 020 757 5000, faksi 020 757 5100
info@heli.fi