

Seuraavatko **allergiaoireet** ilman **siitepölypitoisuuksia?**

Siitepölyallergia ilmenee tavallisimmin nenä- ja silmäoireina, mutta monilla kevät tarkoittaa myös iho-oireiden ilmaantumista ja pahenemista. Siitepölytiedotteiden avulla allergiset voivat varautua pahimpien päivien oireisiin, mutta kuinka hyvin oireet ja ilman siitepölypitoisuudet vastaavat toisiaan?

TEKSTI: JUHA JANTUNEN JA KIMMO SAARINEN, ETELÄ-KARJALAN ALLERGIA- JA YMPÄRISTÖINSTITUUTTI

Kaakkois-Suomessa on muutaman vuoden ajan tutkittu siitepölyllä höystetyn hunajavalmisteen ja koivun mahlan vaikutuksia leppä- ja koivuallergisten oireiluun. Mukana on ollut myös vertailuryhmä, jonka jäsenet eivät ole käyttäneet valmisteita, mutta jotka ovat kirjanneet yhtä lailla siitepölykauden aikaiset allergiaoireet. Näin on saatu tietoa, kuinka hyvin ilman siitepölypitoisuudet ja allergisten oireilu vastaavat toisiaan.

Tutkimuksiin osallistuneet ovat kirjanneet huhti-toukokuussa päivittäin silmä-, nenä- ja muut allergiaoireet ja arvioineet kunkin oireen voimakkuutta asteikolla lievä, kohtalainen tai voimakas. Vuonna 2009 oiretiedot saatiin 28 henkilöltä ja seuraavana keväänä 33 henkilöltä, jotka eivät käyttäneet oireita hillitseviä tutkimusvalmisteita, mutta joiden tavanomaisten allergialääkkeiden käyttöä ei rajoitettu. Iho-oireita siitepöly aiheutti hieman yli puolella osallistuneista.

Siitepölytiedotteissa pitoisuudet

on tavallisesti jaettu pieniin, kohtalaiseen ja suuriin pitoisuuksiin. Lepällä ja koivulla pieni pitoisuus tarkoittaa alle kymmentä siitepölyhiukkasta kuutiometrissä ilmaa, josta vain herkimät allergiset oireilevat. Suureen vuorokausipitoisuuteen tarvitaan vähintään sata siitepölyä ilmakuutiossa, jolloin useimmat leppä- ja koivuallergiset oireilevat. Koivun kukkiessa määrät nousevat pahimmillaan tuhannesta jopa yli 10 000 hiukkaseen ilmakuutiossa. Silloin puhutaan erittäin suurista pitoisuuksista.

Lepän siitepöly kautena voimakkaita oireita vain harvoilla

Keväällä 2009 ja 2010 siitepölykaudet poikkesivat selvästi toisistaan, mikä myös näkyi allergisten oireilussa. Vuonna 2009 talvi oli lauha, mutta kylmän jakson jälkeen ensimmäiset lepän siitepölyt havaittiin vasta maaliskuun lopulla. Päivittäin siitepölyä oli ilmassa huhtikuun 8. päivästä alkaen. Vaisun lepän kukinnan huippu oli 22.-26.4., jolloin ilmassa oli 200-600

hiukkasta ilmakuutiossa.

Myös allergisten oireilu alkoi maltillisesti. Aluksi lieviä oireita oli 10-20 prosentilla, mutta huhtikuun ensimmäisten päivien jälkeen osuus alkoi nousta tasaisesti. Kohtalaiset oireet yleistyivät kuun puolivälin jälkeen, mutta vähintään joka kymmenes osallistuja kärsi voimakkaista oireista vasta kun kukinta oli ohi ja ensimmäiset koivun siitepölyt havaittiin.

Vuonna 2010 kylmän talven jälkeen ensimmäiset lepän pölyt havaittiin 26.3., kun etelästä alkoi virrata lämpimämpää ilmaa. Maaliskuun viimeisenä päivänä Baltiasta virtasi uusi annos lämmintä ilmaa ja samalla siitepölymäärä nousivat nopeasti huimiin lukuihin. Ennen kuun puoliväliä vuorokausipitoisuus nousi Kaakkois-Suomessa peräti kolmena päivänä yli tuhannen hiukkasen, mihin 2000-luvulla on päästy aiemmin vain kahtena keväänä.

Siitepölykauden raisun alun myötä lieviä allergiaoireita oli jo huhtikuun alussa lähes joka kolmannella osallistuneista. Kohtalaiset oireet alkoivat runstua pienellä viiveellä 5.4. Sen sijaan

Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti

Lappeenrannan Tiuruniemessä toimiva Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti muodostaa yhdessä Helsingissä sijaitsevan Allergiatietokeskuksen kanssa Allergia- ja Astmaliiton tutkimus- ja tietopalveluyksikön. Sen perustehtävänä on hankkia ja jalostaa allergiatietoa allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaadun parantamiseksi.

Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin keskeisiä toimintoja ovat tutkimus, tiedotus, asiantuntijapalvelut ja koulutus. Instituutti tuottaa uutta tietoa ja tiedottaa erityisesti allergioista, allergioiden ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta sekä ihmistoiminnan ympäristövaikutuksista. Lisäksi instituutti järjestää seminaareja ja tapahtumia sekä antaa allergioihin ja luontoon liittyvää koulutusta ja neuvontaa.

voimakkaita oireita oli vähintään 10 prosentilla osallistuneista vain kahtena päivänä, vaikka lepän siitepölykausi ylsi lähes ennätyslukemiin.

Koivun kukkiessa oireilevien määrä suurimmillaan

Koivujen peräkkäiset kukintakaudet poikkesivat niin ikään selvästi toisistaan. Vuonna 2009 kausi oli pitkä ja suuren pitoisuuden päiviä riitti toukuun alusta lähes kolmen viikon ajan. Vuonna 2010 koivun siitepölymäärät nousivat vasta 11.5. Kausi oli räväkä kuten lepälläkin, sillä jo seuraavana päivänä mitattiin yli 5 000 hiukasta ilmakuutiossa. Kun päivälämpötilat olivat 20 asteen tuntumassa, siitepölypitoisuus pysyi viiden päivän ajan yli 3 000 hiukkasessa. Kukinta meni nopeasti ohi ja suuren pitoisuuden päiviä oli yhtäjaksoisesti vain reilun viikon ajan.

Voimakkaat allergiaoireet seurasivat jotakuinkin koivun kukinnan etenemistä. Vuonna 2009 voimakkaasti oireilevien määrä vaihteli 10–20 prosentin välillä 25 päivän ajan. Pahimmillaan joka neljäs oireili voimakkaasti. Vuonna 2010 intensiivinen siitepölykausi aiheutti terävemmän oireilupiikin. Neljäntenä huippupitoisuuden päivänä noin joka kolmas osallistuneista kärsi voimakkaita allergiaoireista.

Siitepölykauden vaiheella myös merkitystä

Koivuallergisen oireet eivät seuranneet täsmällisesti vuorokausittain siitepölypitoisuuksia. Monien oireilu jatkui katkeamatta vaikka leppä- ja koivukauden välillä siitepölymäärät laskevat mataliksi. Pahin oireilukaan ei osunut suurimpien pitoisuuksien päiviin, vaan oireet voimistuivat pienellä viiveellä. Esimerkiksi koivun huippukauden alussa 12.5.2010 voimakkaasti oireilevien osuus oli 10 prosenttia, vaikka pitoisuus oli 5 400 koivun siitepölyhiukasta kuutiossa. Vain viikkoa myöhemmin voimakkaasti oireilevia oli 20 prosenttia pitoisuuden ollessa vain 60 hiukasta ilmakuutiossa.

Osansa vaihteluun on myös koehenkilöiden omista tavoista, muun muassa kuinka aktiivisesti siitepölykaudella liikutaan ulkona. Kattotasolta mitattu siitepölypitoisuus ei välttämättä anna todellista kuvaa kunkin koivuallergikon todellisesta siitepölyaltistuksesta.

Siitepölykauden eteneminen sen



Allergisten kannattaa seurata siitepölytiedotteita, sillä pitoisuuden nousu lisää selvästi voimakkaiden oireiden riskiä.

sijaan seurasi hyvin oireilevien kokonaismäärää. Vuonna 2009 huhtikuun alkupuoliskolla oireilevien osuus oli 21–46 prosenttia ja lepän paikallisen kukinnan aikana jo 50–79 prosenttia. Huhti-toukokuun vaihteessa ennen koivun kukintaa siitepölypitoisuudet jäivät alle sadan, mutta oireilijoita oli jo 71–79 prosenttia. Koivun kukkiessa oireilevien määrä nousi 75 prosentista enimmillään 89 prosenttiin. Toukuun viimeisinä päivinä oireilijoita oli vielä 61 prosenttia, vaikka koivun siitepölymäärä oli jo lähellä nollatasoa.

Sama ilmiö oli havaittavissa myös keväällä 2010, vaikka lepän ja koivun kukintahuippujen välillä oli lähes kuukauden tauko. Kun lepän erittäin suuret siitepölypitoisuudet heti kauden alussa käynnistivät oireilun, oireita sai keskimäärin yli 60 prosenttia osallistuneista, tarkasteltiinpa sitten pienten, kohtalaisten tai suurten pitoisuuksien päiviä. Oireilevien määrä

nousi 88 prosenttiin vasta koivun voimakkaaimman kukinnan aikana aivan kuten edellisenä vuotena.

Vaikka päivittäiset siitepölypitoisuudet ja allergiaoireet eivät ihan käsi kädessä kuljekaane, allergisten kannattaa seurata siitepölytiedotteita, sillä pitoisuuden nousu lisää selvästi voimakkaiden oireiden riskiä. Pahimmat oireet esiintyvät koivun kukintahuipun aikana tai heti sen jälkeen. Myös lepän siitepölyllä on merkitystä. Sen osoitti hyvin siitepölykauden 2010 raju alku.

Ihmiset kuitenkin reagoivat eri tavalla. Joillakin oireita on vain suurimpien pitoisuuksien aikana ja toisilla taas voimakkaat oireet jatkuvat lähes koko siitepölykauden. Toki oireiluun vaikuttaa myös oma toiminta. Pysytellessä sisätiloissa pahimpien päivien ajan voi selvittää lievemmällä oireilla, vaikka siitepölykausi olisikin normaalia pahempia. ■