

# Kesää kohti

Miten huomioida arjessa katu- ja siitepöly, hajusteet ja aurinko

2.4.2024 Katariina Ijäs





# Katariina Ijäs

Asiantuntija

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry

Terveydenhoitaja (YAMK)

Master of Health Promotion

AmO

Restonomi (AMK)

[katariina.ijas@allergia.fi](mailto:katariina.ijas@allergia.fi)

# Aiheet

- Siitepölykauteen varautuminen
- Katupölyn haitat
- Iho ja ikääntyminen
- Ikääntyvä iho ja aurinko

# Siitepölyallergia, 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.
- Vasta-aineet kiinnittyvät ihossa ja limakalvoilla olevien syöttösolujen pintaan.
- Kun allergeeni reagoi IgE-vasta-aineiden kanssa syöttösolun pinnassa, syöttösolusta vapautuu **histamiinia**.

# Onko siitepölyallergia yleistä?

- Suomessa on yli miljoona siitepölyallergikkoa eli 20% suomalaisista saa oireita siitepölyistä.
- Koivu ja heinät yleisimmät allergian aiheuttajat.
- Alkaa aikaisin keväällä lepän ja pähkinäpensaankukkiessa ja päättyy loppusyksyn pujokauteen.
- Osalle oireita myös ulkohomeiden itiöistä loppusyksyllä
- Kasvukauden pidentyminen voi tuoda Suomeen myös uusia allergiaa aiheuttavia kasveja (tuoksukki).

# Miksi siitepölyallergiaa pitää hoitaa hyvin?

- Hoitamaton allerginen nuha lisää riskiä sairastua astmaan.
- Allergiaoireet heikentävät elämänlaatua.
- Hoitamaton allergia voi pahentaa atooppista ihottumaa.
- Hoitamaton allergia voi pahentaa myös astman oireita.

# Kaikki keinot käyttöön ja oireet kuriin

- Lääkehoidossa eri lääkeryhmiä kannattaa yhdistellä oireilun mukaan.
- Suurin osa hyötyy useamman erilaisen allergialääkkeen yhdistämisestä
  - Kortisonipitoiset nenäsumutteet
  - Allergiasilmätipat
  - Antihistamiinitabletit
  - Hengitystieoireisiin astman hoitoon käytetyt lääkkeet lääkärin ohjeen mukaan

# Milloin allergialääkitys kannattaa aloittaa?

- Antihistamiinin teho alkaa yleensä tunneista vuorokauteen, silmätipat helpottavat oireita myös noin vuorokauden sisällä.
- Allergianenäsumutteen teho alkaa hitaammin ja on parhaimmillaan 1-2 viikon kuluttua aloituksesta.
- Allergianenäsumutteen käyttö kannattaa aloittaa ennakoiden mutta antihistamiinitabletit ja silmätipat voi aloittaa kun ensimmäiset oireet ilmestyvät.





# Katupöly



- Katupöly aiheuttaa monelle hengitystieoireita kuten hengenahdistusta, limaisuutta, yskää, hengitysteiden vinkumista ja nuhaa.
- Katupöly pahentaa hengitys- ja sydän- ja verisuonisairauksien hoitotasapainoa.
- Koostuu jauhautuneesta hiekoitushiekasta ja tiesuolasta. Sisältää myös terveydelle haitallisia pienhiukkasia.
- Allergialääke ei yleensä auta katupölyoireisiin.
- Suojaudu katupölyltä, seuraa ilmanlaatua. Muista FFP2-maski!

# Muut itsehoitokonstit

- Seuraa ilmanlaatua ja siitepölytilannetta (norkko.fi, Ilmatieteen laitoksen sivut)
- Tuuletusikkunoihin suodatinkangas
- Hengityssuojaimet (FFP-taso)
- **Nenäkannu** käyttöön
- Ilmanpuhdistin kotiin
- Ulkoilu sateella tai heti sateen jälkeen
- Ulkoilu aamuisin tai iltaisin
- **Suihku** ennen nukkumaanmenoa
- Tyynyliina normaalia useammin vaihtoon
- Ei lemmikkiä samaan sänkyyn siitepölykaudella



# Nenäkännun käyttö



Kuva: [Duodecim](#)

- Nenän suolavesihuuhtelulla tarkoitetaan nenäontelon huuhtelua fysiologisella keittosuolaliuoksella.
- Halpa ja turvallinen hoito helpottaa allergisen nuhan aiheuttamia oireita.
- Huuhtelua voi tehdä 1-2 kertaa päivässä
- Muista puhdistaa nenäkannu käytön jälkeen
- Nenäkannu on henkilökohtainen

Ihon rakenne ja ulkonäkö muuttuvat iän mukana. Se on väistämätöntä ja normaalia. Ikääntymisen aiheuttamat ihon rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset altistavat ihosairauksille.

Muutosten ilmaantumiseen vaikuttaa moni seikka. Ikä ja sukuominaisuudet ovat niistä tärkeimmät. Muita tekijöitä ovat ennen kaikkea altistuminen auringon UV-säteilylle ja tupakointi.

# Ihosairaudet

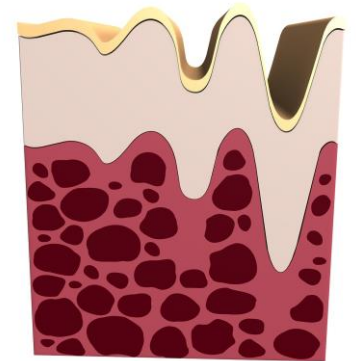
- Erittäin yleisiä, arvion mukaan joka kolmannella yleislääkärin potilaalla on jokin ihovaiva.
- Yleisyys lisääntyy ikääntyessä. Jopa 80 %:lta yli 70-vuotiaista löytyi ihotautilääkärin tekemässä ihon tarkastuksessa jokin ihosairaus, joka vaati jatkohoitoa.
- Oireet näkyvät usein iholla, sairaus voi aiheuttaa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

# Ikääntyvä iho

- Iän myötä iho ohentuu ja keramidien tuotanto vähenee, jolloin iho kuivuu ja voi alkaa kutista, hilseillä ja halkeilla.
- Ikääntyvä iho vaurioituu herkästi. Verinahan kollageenin määrä vähenee, ja verisuonet rikkoutuvat herkästi. Kyynärvarsiin, kädenselkiin ja sääriin tulee helpommin mustelmia ja haavaumia mitättömistäkin iskuista.
- Mustelmat jättävät parantuessaan ihoon ruskeaa pigmenttiä. Iän myötä ihon verisuonten määrä vähenee ja haavat parantuvat hitaasti.

# Ikääntyvä iho

- Iän mukana sidekudoksen elastiinin määrä ja sen myötä ihon kimmoisuus vähenevät ja iho rypistyy.
- Ikääntyvän ihon puolustuskyky bakteeri-, virus- ja hiivatulehduksia vastaan heikkenee, mikä herkistää ihoinfektioiden puhkeamiselle ja taivealueiden hautumille.
- Hikoilu vähenee ja kuuman sieto heikkenee.



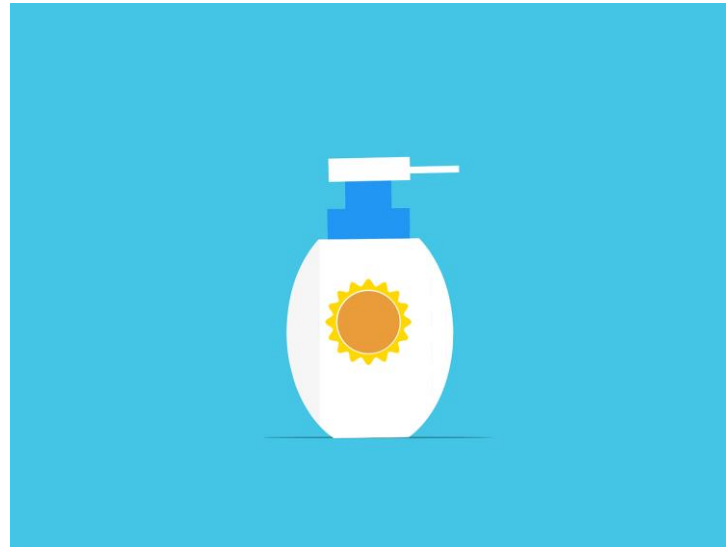
# Ikääntyvä iho

- Ikääntyvä iho ruskettuu heikommin ja palaa myös herkemmin.
- Hyvänlaatuiset ihokasvaimet, kuten rasvaluomet lisääntyvät.
- Myös kirsikkaluomien määrä lisääntyy. Kirsikkaluomet ovat hyvänlaatuisia hiussuoniluomia, jotka esiintyy keski-iän jälkeen etenkin vartalolla ja raajoissa.



# Ihon ikääntymiseen vaikuttavat tekijät

- Kronologiset eli sisäsyntyiset muutokset
- Hormonaaliset muutokset, esimerkiksi naisilla vaihdevuodet ja estrogeenin määrän vähentyminen
- Uv-säteily
- Tupakka
- Alkoholi
- Ilmansaasteet
- Ravitsemus



# Aurinko ja tulehdukselliset ihosairaudet

- Monella atooppinen ihottuma helpottuu auringon UV-säteilyn vaikutuksesta. Se vaimentaa ihossa olevaa tulehdusta ja vähentää ihon kutinaa.
- Auringon oton pitää kuitenkin olla maltillista ja omaan valoihotyyppiin sopivaa
- UV-valo vanhentaa ihoa vaurioittamalla sidekudossäikeitä (kollageeni) ja kimmosäikeitä (elastiini), ja ihoon voi kehittyä pigmenttimuutoksia.
- Vaikka aurinko tekee hyvää niin monella hiki taas pahentaa ihottuman oireita.



# UV-säteilyn vaikutus iholla

- Ihon rusketus on ihon yritys suojautua vaaralliselta uv-säteilyltä
- UV-A-säteily aiheuttaa välittömän rusketuksen kesäauringossa vajaassa tunnissa, ja se häviää viimeistään 24 tunnissa.
- Punapigmenttisessä tai hyvin vaaleassa ihossa näkyvää välitöntä rusketusta ei tapahdu.
- Arvellaan, että välitön rusketus suojaa ihon syvempiä kerroksia akuuteilta valovaurioilta.
- Pysyvämpi rusketus tulee näkyviin 24 - 48 tunnin viiveellä ja alkaa vaaleta vasta viikkojen tai kuukausien kuluttua.
- Erityisesti UV-B aiheuttaa viivästynyttä ruskettumista

# Uv-säteilyn haitat

- UVA-säteily vanhentaa ihoa, UVB-säteily polttaa, molemmat altistavat ihosyöville
- Lisää valoelastoosia, voi pahentaa couperosaa ja ruusufinniä
- UV-säteily heikentää elimistön puolustuskykyä
- Silmät herkkiä UV-säteilylle (lumisokeus, kaihin kehittyminen)
- Kumulatiivinen vaikutus - iho ei unohda saamiaan UV-annoksia

# Ikääntyvän ihon haasteet

- Ihosyövät ja niiden esiasteet, ekseemat, ihoinfektiot ja kutina ovat yleisiä ikääntyneillä.
- Ikääntymiseen liittyvä immuunipuolustuksen muuttuminen herkistää ihon virus-, bakteeri- ja sieni-infektioille.
- Atooppinen ihottuma oireilee herkästi ikääntyessä.
- **Asteatoottinen ihottuma** johtuu ihon kuivuudesta ja tämä ihottumatyyppi yleistyy 60 ikävuoden jälkeen. Asteatoottinen iho on kuiva, paperimaisen ohut ja kutiseva.
- Kutina voi olla myös ensioire ihon autoimmuunitaudista, **pemfigoidista**, jonka esiintyvyys suurenee iän myötä.

# Ikääntyvän ihon haasteet

- Yleisimpiä ihoinfektioita ovat ruusu, vyöruusu, kynsisieni ja ruusufinni.
- Ihosyövät ja niiden esiasteet, kuten aurinkokeratoosit ja pintasyövät sekä okasolusyöpä ja tyvisolusyöpä lisääntyvät iän myötä. Myös pahalaatuisen melanooman riski kasvaa.

# Ikääntyvän iho ja ennaltaehkäisy

- Ihon hyvällä hoidolla voidaan ennaltaehkäistä ikääntymisen aiheuttamia ihon haasteita
- Ihon säännöllinen kosteutus rasvaamalla ennaltaehkäisee ihon kuivumista ja kutinaa sekä ihorikkoja ja mahdollisia ihoinfektioita
- Ihon kunnon säännöllinen tarkkailu kannattaa sillä mitä aiemmin mahdolliset infektiot tai ihottumia päästään hoitamaan niin sitä nopeammin ja paremmin ne yleensä paranee

# Ikääntyvän iho ja ennaltaehkäisy

- Hyvä suojautuminen auringon uv-säteilyltä ehkäisee uv-säteiden aiheuttamia vaurioita ihossa
- Tupakoinnin lopettaminen edesauttaa ihon kunnossa pysymistä ja ehkäisee ennen aikaista vanhenemista.
- Alkoholin liikakäyttö aiheuttaa ihon punotusta ja hiusverisuonten laajentumista. Alkoholia kannattaa käyttää siis maltillisesti.



# Ikääntyvän ihon hoito



- Ihon hoidon perusta on säännöllisyys: pesu ja rasvaus perusvoiteilla. Ohentunutta ihoa tulee käsitellä aiempaa hellävaraisemmin.
- Ihon hyvinvointiin vaikuttavat lisäksi monet muut asiat, kuten ravinto, liikunta ja ulkoilu sekä mahdollinen stressi.
- Iän myötä ravintoaineiden tarve kasvaa. Terveellinen ja monipuolinen ravinto auttaa ihoa pysymään kunnossa. Erityisesti tulee huolehtia riittävästä proteiinin ja energian tarpeesta. Monipuolinen perusruoka ja riittävä nesteen juonti ovat ruokavalion perusta.

# Pesu ja sauna



- Kuivakin iho kaipaa säännöllistä vesipesua
- Saippuapesuista kannattaa siirtyä miedompiin pesunesteisiin
- Pesuveden tulisi olla haalea ja saippuan sijasta voidaan käyttää kevyttä perusvoidetta, jolla voi pestä myös kuivan, kutiavan päänahan.
- Iho kuivataan pesun jälkeen taputtelemalla pehmeällä pyyheliinalla.
- Myös vanheneva tai kuiva iho pitää löylyistä kunhan löylyt eivät ole liian kuumat ja siellä ei vietetä liian pitkää aikaa.
- Saunan lämmössä verenkierto vilkastuu, jolloin myös ihon aineenvaihdunta paranee.



# Perusvoiteen valinta

- Perusvoiteilla voidaan kosteuttaa kuivaa ihoa ja parantaa sen suojatoimintaa. Voiteessa oleva vesi ja vettä sitovat aineet parantavat ihon kosteuspitoisuutta.
- Voiteessa oleva rasva puolestaan estää veden haihtumista ja korvaa ihon omia rasva-aineita.
- Voiteisiin lisätyt erilaiset apuaineet tehostavat muun muassa niiden kosteuttavia tai ravitsevia vaikutuksia.

# Perusvoiteen käyttö

- Perusvoiteen käyttö hillitsee kutinaa ja ennaltaehkäisee ihottumia.
- Perusvoidetta käytetään 1–2 kertaa päivässä.
- Voiteen levittäminen heti suihkun jälkeen, kun iho on vielä kostea, lievittää voiteen aiheuttamaa kirvelyä ja kosteuttaa ihoa tehokkaammin.
- Voide levitetään myötäkarvaan, sillä vastakarvaan levitettäessä varsinkin rasvaisemmat voiteet voivat aiheuttaa karvatupen tulehtumisen.

# Perusvoiteiden ainesosat, humektantit

Humektantit sitovat vettä itseensä ja kosteuttavat ihoa.

- Urea eli karbamidi
- Butyleeniglykoli
- Propyleeniglykoli
- Sorbitoli
- Ksylitoli
- Polysakkaridit
- Glyseroli



# Perusvoiteiden ainesosat, rasvat

- Parafiinit
- Vahat
- Polyglykolit
- Kasviöljyt
- Keramidit
- Valkovaseliini



# Allergiatunnus



- Allergia-, iho- ja astmaliiton edunvalvontatyötä!
- Allergiatunnus on merkki siitä, että tuote täyttää allergiakriteerit.
- Tunnuksen saaneet tuotteet eivät sisällä hajusteita tai yleisesti herkistäviä tai ärsyttäviä aineita tai materiaaleja.
- Aineiden lisäksi tutkitaan myös käytetyt pitoisuudet, sillä osa kemikaaleista on hyvin siedettyjä, kun koostumuksessa käytetty pitoisuus on pieni.
- Allergiatunnus auttaa kuluttajia valitsemaan tuotteen, joka ei myöskään aiheuta hengitystievaikkeitä tai laukaise tuoksuyliherkkyysoireita.
- [www.allergiatunnus.fi](http://www.allergiatunnus.fi)

# Anna palautetta luennosta



<https://link.webpolsurveys.com/S/E3ADA0064B1FCFEE>



# Lähteet:

- Allergia.fi [Miten aika muuttaa ihoa? Ikääntyneen ihon ongelmat ja hoito](#)
- Terveyskirjasto [Kuiva iho Ihon rakenne ja muutokset ikääntyessä](#) [Perusvoiteet](#)
- [Ihosairaudet eivät ole pelkkiä pintavikoja | Oulun yliopisto](#)
- [Ihosairaudet ovat yleinen löydös ikäihmisillä \(duodecimlehti.fi\)](#)

**Kiitos!**

**ALLERGIA**   
**IHO & ASTMA**