

Elu koos õietolmuallergiaga

Rohke vesine nohu, silmade punetus ja kipitus, kihelus ja kipitus kurgus ning kõris, köha ning isegi õhupuudus- ja hingeldus- hood on kindlad märgid sellest, et teid kimbutab õietolmu ülitundlikkus ehk pollinoos.

Õietolmuallergiat põhjustab lepa, kase, sarapuu, kõrreliste, puju, tee- lehe ja nõgese ning teiste taimede õietolm.

Märtsist maini õitsevad lepp, sarapuu ja kask, juunis-juulis aastataimed ning kõrrelised (timut, aruhein, kerahein, raihein, nurmik, luste ja rukis). Koirohi ja malts levitavad õietolmu augustis ja septembris. See, millisesse perioodi mingi taime õitseaeg jääb, sõltub aga aasta ilmast.

Õietolmuallergia ägenemispe- riood on aastati erinev. Ka kli- maatiliselt erinevates piirkondades õie- tolmu lendlemise aeg varieerub.

Kuna mõnedel taimedel lan- geb õitseaeg kokku, võib ülitund- likkus tekkida mitme taime õietol- mu suhtes. Eri taimede õietolmul on ka ühiseid antigeenseid oma- dusi. Näiteks timuti õietolm sisal- dab antigeene, millest osad on ühi- sed keraheina, aruheina, rebasesa- ba ja mõne muu rohttaime antigeenidega.

Organismi tungib õietolm hin- gamisteede, harvem naha kaudu. haigusnähud ei ilmne kohe, vaid alles siis, kui õietolmu on õhus kül- lalt suures koguses.

Vihmaga on õietolmu vähem

Kõige rohkem leidub õietolmu õhus kuiva tuulise ilmaga, kõige vähem vihmase ja niiske ilmaga. Ka õhtul, öösel ja varahommikul on õhk niiskem ning õietolmu õhus vä- hem. Samal põhjusel on õietolmu vähem ka rannikul.

Lilled (priimulad, alpikannid, asalead, ratsuritähed, päevalilled) õietolm võib põhjustada allergiat neil, kes iga päev tegelevad nende hooldamisega. Ka lillelõhn, -mahl ja -varred võivad põhjustada aller- giat. Vartel ja mahlal (näiteks pii-



Paljudele inimestele põhjustab õietolmuallergiat heintaimede õitsemine.

malill) võib olla ärritav-toksiline toime inimese nahale.

Kuid pollinoosist ei jää puutu- mata ka suurlinna inimesed. Ilm- selt on põhjuseks see, et linnaela- nikud viibivad autode heitgaaside ja tolmu meelevallas, mis kahjus- tavad limaskestade vastupanuvõi- met.

Õietolmuallergeeni väljaselgi- tamiseks tehakse oletatavate al- lergeenidega nahatestide, kuid mitte haiguse ägenemisperioodil. Parim aeg testideks on siis, kui haigusnä- hud pole veel ilmnunud või need ei ole päriselt taandunud.

Infot õietolmu esinemise koh- ta Eestis saate internetist aadres- sil www.allergiaaliit.ee ja Euroopas aadressil www.polleninfo.org, sa- muti ajalehtedest ja raadiost.

Vältige õietolmu

Teile ebasoovitavate taimede õit- semise ajal püüdke viibida võima- likult vähe väljas, kandke päikese-

prille, et silmi õietolmu eest kaitsta. Koju tulles pange tänavariided kap- pi, peske nägu ja vajadusel ka juuk- seid, loputage nina soolalahusega. Õhutage eluruume ajal, mil õhus on õietolmu vähem.

Kui teil on allergia mõne umbro- hu vastu, niitke need enne õitsema hakkamist. Samuti ärge kuivatage pesu õues. Kui võimalik, võtke al- lergiat tekitavate taimede õitsemi- se ajaks puhkus ja sõitke mere äär- de või muusse paika, kus need tai- med parasjagu ei õitse.

Pollinoosiallergikud peaksid olema ettevaatlikud ka mõne toi- duaine, näiteks mee, pähklite või päevalilleõli suhtes.

Kui haigusnähtusid esile kutsu- vaid allergeene vältida ei õnnesu, tuleb kasutada histamiinivasta- seid ravimeid, mida manustatakse silma või ninna. Käsimüügist saab osta Allegodili. Müügil on ka nina- spreid ja silmatilkku.

NAOMI LOGNA