

Kevad, suvi ja allergia

Üks sagedamini esinevaid allergiahaigusi kevadel ja suvel on allergiline nohu ehk allergiline riniit.

Allergilise nohu peamised nähud on rohke vesine eritis ninast (nina lausa tilgub), ninasügelus, aevastamine, kipitustunne ninas, ninakinnisus. Kaasuda võivad ka muud sümptomid: hõõrumistunne, sügelus, kipitus silmades, pisaravool, kipitus- ja kihelustunne kurgus ja kõris, kõrva- de sügelus, peavalu, unehäired, väsimus, harva ka õhupuudus- ja hingeldushood. Kehatemperatuur võib mõnikord tõusta – sellest ka nimetus heinapalavik.

Põhjuseks on õietolmuallergia. Kevadel põhjustavad seda kõige sagedamini puude ja põõsaste õietolm, suvel puju, kõrrelised, teraviljad, nõges, teeleht jm.

Tervisehäirete algus ja lõpp vastavad enamasti haigust põhjustava taimetõlmu õitsemisajale. Eesti on väike, kuid vaatamata sellele on kliimatilised erinevused üsna suured. Lõuna-Eestis on loodus kevadel oma arenguga Põhja-Eestist umbes kaks nädalat ees.

Kuna õitsemisaeg langeb kokku paljudel taimedel, ei saa välistada võimalust, et on tekkinud üheaegne allergia mitme puu, põõsa või rohttaime õietolmu suhtes. Kuid osal neist on ka ühiseid antigeenseid omadusi. Näiteks sisaldab timuti õietolm 7–15 allergeeni, osa neist on ühised keraheina, aruheina, rebasesaba ja mõne teise rohttaime antigeenidega.

Mere ääres on õietolmu vähem

Haigus ei teki kohe, kui veidike õietolmu õhku ilmub. Nähud ilmnevad alles tolmu küllalt suure koguse juures. Kõige rohkem leidub õietolmu kuiva tuulise ilmaga. Seevastu vihmase ja niiske ilmaga on seda õhus vähem. Ka õhtul, öösel ja hommikul on õhk niiskem ja õietolmu vähem, samuti on seda vähem mere ääres.

Soodustavalt toimivad ja aastaringset allergilist riniiti põhjustavad õhusaaste, tubakasuits, teravalõhnalised ained, värvid, kodutolmulestad ja prussakate väljaheidet, lemmikloomade nahaosakesed ja sülg ning hallitusseente eosid.



Kõigile ei sobi õietolm nii hästi kui mesilastele.

Kuigi mõnikord arvatakse, et allergiline nohu ei ole raske haigus, võivad nähud olla küllaltki kurnavad ning avaldada mõju elukvaliteedile ja töövõimele, laste puhul nende arengule ja õppeedukusele.

Kui allergilist nohu ei diagnoosita ja ravi on ebapiisav, suureneb risk kroonilise keskkõrvapõletiku, põskkoopapõletiku ja ninapolüüpide tekketuks, välja võib kujuneda kogugi kopsuastma.

Õietolmuallergeeni väljaselgitamiseks tehakse nahatestid. Neid saab teha hilissügisel, talvel või varakevadel, kui haigusnähte pole.

Kuidas ravida

Ravi oluline osa on haigusnähtusid esile kutsuva allergeeni vältimine. Alati pole see võimalik.

Ravimitest kasutatakse enim suukaudseid allergiareaktsioone vähendavaid ravimeid – antihistamiine – ning ninna või silma manustatavaid ravimeid. Näiteks käsimüügiravimit Allergodil (aselastiinvesinikkloriid). Müügil on 0,1% ninasprei ja 0,05% silmatilgad.

Nina tuleb loputada, enne kui sinna ravimit panete. Selleks kasutatakse soolalahust, mida müüakse ka apteegis.

Häid tulemusi on andnud immuunravi, mis kestab keskmiselt kolm aastat. See seisneb kindlaks tehtud allergeeni väga väikeste hulkade korduvas manustamises.

Nõuandeid allergikule

- Hankige infot õietolmuosakeste esinemise kohta õhus.
- Ajal mil õitsevad teile ebasoovitavad puud või taimed, viibige võimalikult vähe väljas.
- Kui teil on allergia mõne umbrohu suhtes, tuleks need koduümbrusest niita enne õitsemist.
- Väljas kandke prille või päikesepriile, nii satub õietolmu silmadesse vähem. On olemas ka spetsiaalsed näokaitse maskid.
- Koju tulles võtke seljast tänavariidid ja pange need kappi. Peske nägu ja juuksed, loputage nina soolalahusega. Nii satub korterisse vähem õietolmu.
- Autosõidul hoidke aknad suletult ja lülitage ventilatsioon välja, et koos värske õhuga ei siseneks õietolm.
- Õhutage korterit ajal, mil õhus on õietolmu vähem, näiteks niiske ilmaga või öösiti.
- Ärge kuivatage pesu õues.
- Sõitke puhkama, kui koduümbruses esineb palju õietolmu. Siirduge sinna, kus teile kahjulikud taimed parasjagu ei õitse, näiteks mägedesse, merereisile või mõnele saarele.
- Tolmuimeja peab olema varustatud peene tolmu filtriga ja oleks parem, kui allergik ise tolmuvõtmisega ei tegeleks.
- Õietolmuallergikud peaksid olema ettevaatlikud ka mõne toiduainega: mesi (eriti kui sinna on lisatud õietolmu), päevalilleõli, pähkliid, mandliid.

NAOMI LOOGNA