



Lapsiperheen allergiaoapas

PÉTER CSONKA & PÄIVI JUNTILA

*Lapsiperheen
allergiaopas*

PÉTER CSONKA & PÄIVI JUNTILA

*Lapsiperheen
allergiaopas*

WSOY

© Péter Csonka, Päivi Junttila ja WSOY 2013
Graafinen suunnittelu Aleksis Jalonen
Taitto Jukka Iivarinen / Vitale Ay

ISBN 978-951-0-39889-0
Painettu EU:ssa

Leonille ja Mikaelille

Lapsiperheen allergiaopas Facebookissa:
<https://www.facebook.com/LapsiperheenAllergiaopas>

Palautteet: allergiaopas@lastenallergologi.fi

Sisällys

Esipuhe 9

1. Allergiset sairaudet ja niiden oireet – *kehoni on linnani* 10
2. Lasten allergisten sairauksien esiintyvyys, riskitekijät ja pahentavat tekijät – *marssiva kameleontti* 18
3. Lapsen kanssa lääkäriin – *nalle sairastaa* 22
4. Allergia- ja astmatutkimukset – *neula esiin heinäsuovasta* 28
5. Ruokayliherkkyys – *pähkinä purtavaksi* 36
6. Siitepölyallergia – *hoida oireet tehokkaasti* 46
7. Eläinallergia – *nostetaan kissa pöydälle* 54
8. Pistiäisallergia ja itikanpuremat – *pörriäisten valtakunnassa* 58
9. Atooppinen ihottuma – *hoivaa herkkää ihoa huolellisesti* 64
10. Nokkosihottuma ja turvotukset (*urtikaria ja angioödeema*) 74
11. Astma – *hengästyttävä palapeli* 78
12. Anafylaksia – *adrenaliiniannos kulkee mukana* 88
13. Lääkkeiden ja rokotusten aiheuttamat yliherkkyysreaktiot – *ei turhia rajoituksia mutta vakavat reaktiot estettävä* 94
14. Ilman laatu ja sisäilmaongelmat – *huolehdi hyvästä ilmanvaihdesta* 100
15. Siedätyshoito – *arjen apu ja osa* 106
16. Allergioiden ja astman ehkäisy – *ei savua ilman riskiä* 114
17. Hyvää arkea allergisten sairauksien kanssa 120
18. Tulevaisuuden näkymät – *askeleita eteenpäin* 126

Kiitokset 131

Liitteet 133

Hakemisto 139

Esipuhe

Allergisten sairauksien hoito on kehittynyt kahden vuosikymmenen aikana huimaa tahtia. Astmasta on tullut hyvin hallittavissa oleva useimmiten lievä sairaus kiitos uusien astmalääkkeiden. Allergiseen nuhaan on saatu helpotusta alati kehittyvillä lääkeshoidoilla ja atooppisen ihottuman hoidossa on menty isoja askelia eteenpäin. Ruoka-allergioissa hoitolinjat ovat muuttuneet jatkuvasti karttuvan uuden tutkimustiedon myötä. Kakkien hoitojen onnistumiselle on kuitenkin yhteinen ehto: vain otettu lääke auttaa ja lasta ei voi hoitaa ellei hän samalla itse oman kehitystasonsa mukaisesti ole valmis ottamaan hoitoja vastaan.

Lasten allergioiden hoito vaatii perheeltä sitoutumista, johon tarvitaan riittävä tietopohja sairauksista sekä ammattilaisten laatimat selkeät ohjeet. Tähän kaikkeen tarvitaan tiekartta. Vertaisinkin hoidon kulkua matkaan, joka toteutetaan navigaattorin avulla. Tarkoitus on selvä: lähtötilanteessa pitää valita päämäärä (taudin paraneminen tai hallinta) ja kulkuneuvo (lääkkeet ja muut hoidot). Aluksi katsotaan isolla kartalla suuret linjat, ja kun

matkaan lähdetään, tarvitaan uusia ohjeita ja neuvoja, missä kohtaa käännytään ja millä nopeudella ajetaan. Mitä pidemmälle edetään, sitä yksityiskohtaisempia pitää neuvojenkin olla.

Tällaista perheille suunnattua navigaattoria lasten allergisten sairauksien hallintaan ei Suomessa ole ennen ollut saatavilla. Nyt aukon täyttää lastenallergologian kokeneen erikoislääkäri Peter Csonkan ja kasvatusalan ammattilaisen Päivi Junttilan kirjoittama asiantuntemukseltaan ja esitystavaltaan huippulaatuinen kädessäsi oleva kirja. Kirja muodostaa eheän kokonaisuuden, jonka turvin uskon perheiden pystyvän elämään entistä parempaa arkea. Alan lääkäriä, opettajana ja tutkijana voin lämpimästi suositella kirjaa ei vain lapsiperheille vaan jopa työkaluksi esimerkiksi neuvoloille ja kouluterveydenhoitajille.

Helsingissä 26.6.2013

Mika Mäkelä
 Professori, vastaava ylilääkäri
 HYKS, Iho- ja allergiasairaala





Allergiset sairaudet ja niiden oireet

– kehoni on linnani

Allergiat vaivaavat monia. Teollistuneessa maailmassa jopa joka toinen ihminen kokee jossain elämänsä vaiheessa allergiaoireita. Suomalaisen tutkimuksen mukaan noin 40 % nuorista aikuisista on herkistynyt vähintään yhdelle allergeenille, vaikka kaikilla ei ilmene varsinaisia oireita. Suomessa astmaa tai astman kaltaisia oireita on noin 10–12 prosentilla koko väestöstä. Kehittyvissä maissa allergiset sairaudet eivät ole yhtä yleisiä, mutta sielläkin ne ovat lisääntymään päin.

Allergiset sairaudet ovat moni-ilmeisiä, ja immunologiset mekanismit sekä niiden säätely ovat monimutkaisia. Ympäristö ja perimä vaikuttavat todennäköisesti siihen, kenelle kehittyy allergisia sairauksia, mutta yhteydet eivät ole yksinkertaisia. Allergiset sairaudet voivat muuttaa muotoaan, oireet saattavat lievitä tai vahvistua.

Ihmiskeho on kuin immunologisten suojamekanismien ympäröimä linnoitus, johon joutuu erilaisia vieraita aineita. Osa aineista on haitallisia, ja ne vaativat puolustautumista hyvästä syystä. Tällaisia ovat esimerkiksi bakteerit ja virukset.

Osasta taas, kuten ruoasta, ei ole mitään haittaa, vaan pikemminkin hyötyä. Allerginen reaktio on kehon tapa reagoida harmittomiakin aineita vastaan; tällöin linnake ryhtyy niin pönteeseen puolustukseen, että omatkin muurit ovat vaarassa sortua. Kehomme on linnamme, mutta allergiassa immunologinen mekanismi aiheuttaa kokijalleen arkea häiritseviä oireita.

Lasten allergiset sairaudet eroavat aikuisten sairauksista

Lasten allergiset sairaudet eroavat aikuisten allergisista sairauksista monessa suhteessa. Esimerkiksi ruoka-aineallergioissa lapset saavat oireita maidosta, kananmunasta ja viljoista, joista aikuiset saavat oireita harvoin. Lisäksi oireiden kulku on erilainen, sillä suurin osa lapsuuden ruoka-aineallergioista joko väistyy tai lievityy merkittävästi ennen kouluikää. Aikuisten ruoka-aineallergioista suurin osa on lieviä, ja oireet liittyvät ristireagointiin siitepölyjen kanssa. Vain harvalla aikuisella oireet ovat vaikeita, mutta silloin ne ovat useimmiten

pysyviä. Myös astman taustalla olevat mekanismit toimivat eri tavoin eri ikäkausina.

Allergiset sairaudet saattavat aiheuttaa lapselle paljon lääkarissäkäyntejä. Muun muassa lasten ruoka-allergiat voivat rajoittaa huomattavasti koko perheen elämää ja henkisetkin vaikutukset voivat olla merkittäviä. Onneksi useimmat lapset kokevat allergisten sairauksien oireet kuitenkin lievänä.

Perusteelliset selvitykset, tutkimukset ja hoito-ohjeet ovat silti tarpeen sekä lievissä että vaikeissa oireissa. Näin vältetään odottamattomilta reaktioilta, turhilta peloilta ja rajoituksilta. Tavoitteena on tunnistaa allergiset sairaudet ja hoitaa oireita mahdollisimman tehokkaasti, jotta lapsi ja koko perhe voisivat elää normaalia, hyvää arkea.

Mitä allergia on?

Normaalisti elimistön puolustusjärjestelmä, immuunijärjestelmä, suojelee meitä hyökkäyksiltä tarkoituksenmukaisesti tuottamalla mm. erilaisia vasta-aineita, kuten IgG:ta, IgA:ta, IgM:ää ja IgE:tä. Ne torjuvat bakteereita, loisia, viruksia ja muita haitallisia aineita säännötellysti ja hallitusti. Allergiassa elimistö alkaa kuitenkin puolustautua myös viattomia aineita kohtaan. Tällaisia ovat esimerkiksi siitepölyt, ruoka-aineet ja eläinten hilse. Elimistö ylireagoi, ja lopputuloksena on itselle haitallinen, joskus jopa henkeä uhkaava reaktio.

Tarkasti sanoen **allergisesta reaktiosta puhutaan, kun taustalla olevaan mekanismiin liittyy nimenomaan IgE-luokan vasta-aineita**. Allergologiassa puhutaan kuitenkin laajemmista käsitteistä, koska oireita voi ilmaantua myös ei-IgE-välitteisen immunologisen mekanismin kautta. Ei-IgE-välitteisen reaktion taustalla olevia tekijöitä tunnetaan huonosti. Käytännössä aina ei ole merkitystä sillä, mikä on tarkka mekanismi oireiden

Tiedä tässä

Tavallisimmat oireet, joiden vuoksi hakeudutaan lääkäriin:

- Jatkuva nuha, aivastelu, tukkoisuus, silmien veltistely, silmien kutina ja punoitus. Nämä voivat viitata esim. allergiseen nuhaan, mutta ne voivat olla myös hengitystieinfektion merkkejä.
- Pitkittänyt yskä, hengenahdistus, hengityksen vinkuna (erityisesti ulospäin hengittäessä), normaalia poikkeava tai tihentynyt ja ponnistava hengitys. Monesti nämä oireet viittaavat astmaan, mutta eivät aina. Astmaa voi olla, vaikka ei ole allergioita.
- Erilaiset ihottumat, atooppinen ihottuma, nokkosihottuma, ihon lehahtelut, punoitus, näppylät ja kutina voivat viitata ruoka-allergiaan tai ihon ärsytysreaktioihin. Toisaalta lapsilla moniin infektiioihin voi liittyä erilaisia ihottumia. Atooppinen ihottuma ei suinkaan aina liity ruokiin, vaan se oireilee useimmiten ruokavaliosta riippumatta. Nokkosihottumia on monenlaisia, ja niistä vain osa liittyy allergioihin. Ihottumia esiintyy myös joissain lääkkeiden aiheuttamissa reaktioissa.
- Lasten vatsavaivat, löysät ulosteet, ulosteiden väri vaihtelut, vatsakivut, pulauttelu tai oksentelu, levottomat yöt, itkuisuus. Monesti epäillään ruoka-allergioita, mutta useimmiten kyseessä on jokin muu syy. Vaatii välillä hyvin työlästä selvitystyötä.
- Päänsäryt, väsymys, levottomuus, huonovointisuus. Yhä useammin tämäntyyppistenkin oireiden taustalla saatetaan epäillä allergiaa tai herkistymistä esim. homeitiöille tai kosteusvaurioissa esiintyville myrkyille sekä kemikaaleille. Aihe on hyvin ristiriitainen, syy-yhteys altistumisen ja oireiden välillä voi olla jopa mahdoton osoittaa, ja taustalla olevista mahdollisista immunologisista mekanismeistakaan ei ole yksimielisyyttä.

takana. Esimerkiksi jos jokin ruoka-aine aiheuttaa toistuvasti niin hankalia oireita, ettei sitä voi syödä, sitä on vältettävä joka tapauksessa ainakin jonkin aikaa. Joskus taas on hyvinkin tärkeää selvittää, kummasta mekanismista on kysymys. Ei ole samantekevää, aiheuttaako maito esimerkiksi ripulin vai henkeä uhkaavan anafylaksian. Vaikeiden ja voimakkaiden allergisten reaktioiden taustalta löytyy lähes aina IgE-vasta-aineita.

Allerginen reaktio on siis eräänlainen elimistön virhearvio. Kuvitellaan, että Matin perheeseen on hankittu koira. Kaikki muut perheessä voivat hyvin, mutta jonkin ajan kuluttua Matti alkaa aivastella ja yskiä joka kerta koiran kanssa leikkiessään. Tutkimuksissa havaitaan, että Matti on herkistynyt koiran hilseelle. Vaikka itse koiran hilse on elimistölle vaaraton, Matin elimistö alkaa tarpeettomasti ja liian voimakkaasti puolustautua koiran hilsettä vastaan.

Allergisten oireiden syntymiseen tarvitaan useita vaiheita:

1. altistuminen
2. herkistyminen
3. uudelleenaltistuminen
4. allerginen reaktio (oireet)

Altistumisen aikana ihminen on yleensä oireeton. Matin leikkiessä koiran kanssa hän ei vielä tunne mitään epämiellyttävää, mutta elimistö on jo alkanut tuottaa IgE-luokan vasta-aineita koiran hilseen valkuaisaineita kohtaan.

Matin altistumisen aikana kehittämät koira-IgE-vasta-aineet kiinnittyvät elimistön tiettyjen solujen pintaan. Näitä soluja on elimistössämme laajalti, mm. nenän, suun ja ruoansulatuskanavan limakalvolla, silmien sidekalvolla, keuhkoputkissa ja iholla. Ne sisältävät lukuisia allergista reaktiota sääteleviä välittäjäaineita, mm. histamiinia. IgE-vasta-aineen kiinnittyminen tiettyjen solujen

pinnalle ”virittää” ne. Vasta-aineet pysyvät kiinnittyneinä, ja aktivoidut solut tavallaan odottavat käskyä purkautua.

Matin kohdalla koiran hilse on laukaiseva tekijä, jotta soluista purkautuu välittäjäaineita, jotka aiheuttavat eri puolella elimistöä oireita, Matin tapauksessa silmien kutinaa ja hengitystieoireita. Oireet ilmaantuvat, kun verenkierrossa olevat IgE-vasta-aineet kohtaavat uudestaan samaa valkuaisainetta ja sitoutuvat siihen.

Sinänsä IgE-vasta-aineiden olemassaolo elimistössä ei siis automaattisesti tarkoita, että ilmaantuu myös oireita, sillä vasta-aineet eivät aina kiinnity allergeeneihin. Kohonneet IgE-tasot ovat kuitenkin merkki herkistymisestä, mutta allergiasta puhutaan, kun herkistyminen aiheuttaa oireita.

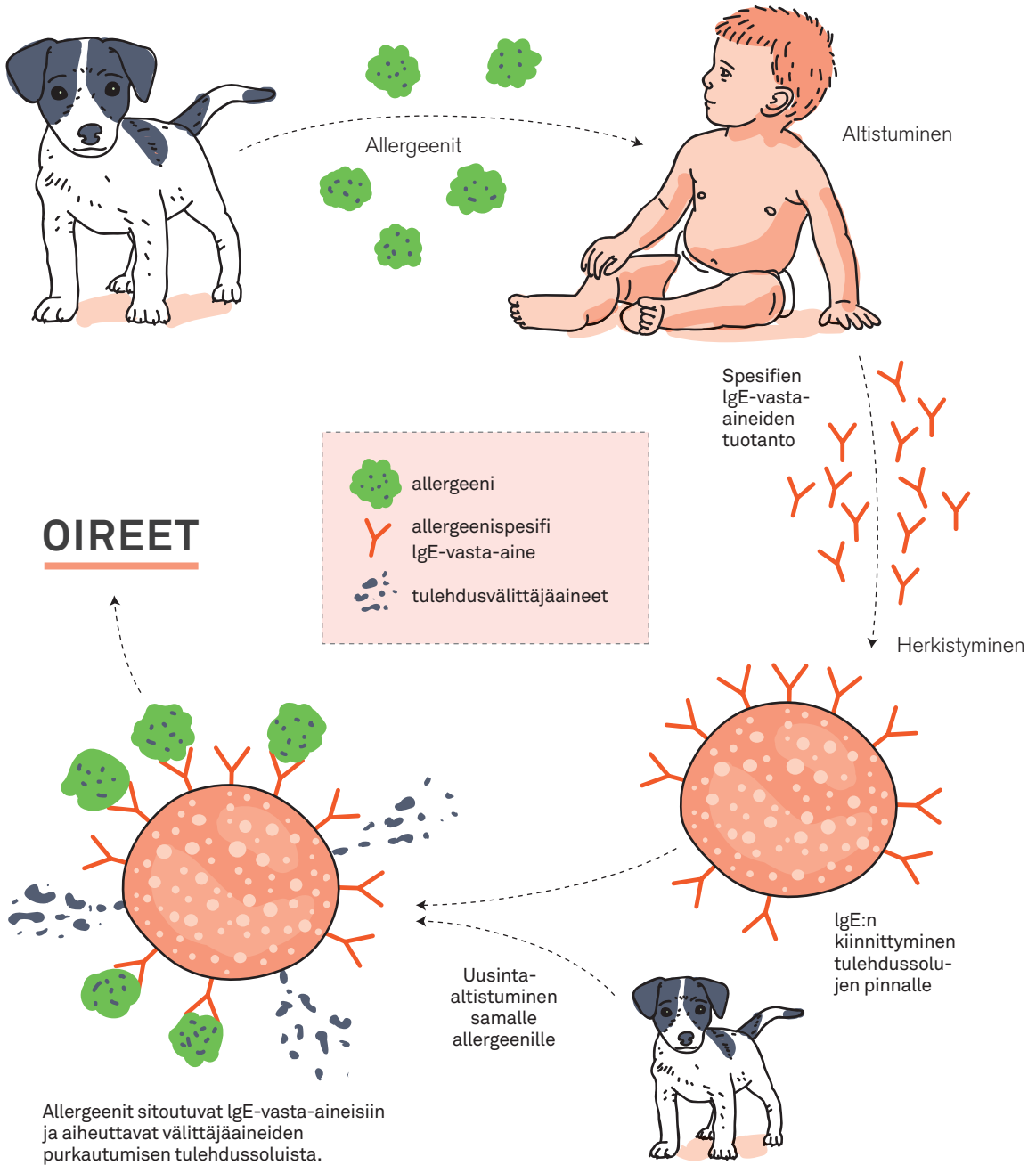
Allergiset oireet voivat kehittyä välittömästi tai viiveellä, ja ne vaihtelevat laajasti eri elimissä. Oireiden voimakkuutta tai sitä, missä elimessä oireita esiintyy, ei ole aina mahdollista ennustaa varmasti. Mitä voimakkaampi altistus on kyseessä, sitä

Tiedä tässä

Mitä on atopia?

- Atopialla tarkoitetaan periytyvää taipumusta reagoida herkästi erilaisiin ärsykkeisiin. Atopiassa keho mm. kehittää IgE-luokan vasta-aineita ympäristön allergeeneja (valkuaisaineita) kohtaan.
- Atooppisiin sairauksiin luokitellaan useimmiten seuraavat: allerginen nuha, siitepölyallergia, astma, atooppinen ihottuma eli ekseema.
- Atopia ja allergia eivät tarkoita täysin samaa asiaa.
- Toisaalta kaikilla astmaa tai atooppista ihottumaa sairastaville ei välttämättä ole korkeita IgE-vasta-ainetasoja ja kaikki, joilla on kohonneita IgE-tasoja, eivät välttämättä saa allergisia oireita.

Allergisten oireiden syntymiseen tarvitaan useita vaiheita



rajumpi oire yleensä on. Yksilöllisiä eroja on toki. Kaikki eivät saa samoja oireita, ja on vaikea täsmälleen ennustaa, mitä oireita ilmaantuu, mikäli allergiatestissä havaitaan herkistymistä jotakin allergeenia kohtaan.

Allergia ei automaattisesti periydy, eikä sama allergiamuoto siirry aina lapselle. On mahdotonta ennustaa, kenelle ilmaantuu allergeenikontaktin yhteydessä IgE-vasta-aineita tai kenelle kohonneet IgE-vasta-aineet lopulta aiheuttavat oireita. Kuitenkin ne, joilla on ns. atooppinen perimä, herkistyvät muita todennäköisemmin ympäristön allergeeneille. Esimerkiksi jos lapsen toisella vanhemmalla on jokin atooppinen sairaus, lapsella on 30–50 % todennäköisyys atooppisiin sairauksiin, ja jos molemmilla vanhemmilla on atopiata, lapsella on 50–70 % riski olla atooppinen.

Mikä on allergeeni?

Antigeeni on mikä tahansa vieras aine (molekyyli), joka aiheuttaa elimistön immuunijärjestelmässä vasteen ja käynnistää vasta-aineiden tuotannon. Allergeeni on sellainen antigeeni, joka aiheuttaa allergisen reaktion ja joka yleensä käynnistää myös IgE-välitteisen vasta-aineiden tuotannon.

Tavallisimmat allergeenit, jotka aiheuttavat oireita lapsilla

Ruoka-aineet	Ei-ruoka-aineet
<ul style="list-style-type: none"> ■ lehmänmaito ■ kananmuna ■ vehnä, ohra, ruis ■ soija ■ kalat ja äyriäiset ■ maapähkinä ja puupähkinät 	<ul style="list-style-type: none"> ■ eläinten hilse, sylki, eritteet ■ siitepölyt ■ pistiäisten myrkyt ■ lääkeaineet

Pääasiassa allergeenejä ovat eläin- tai kasvipäriset valkuaisaineet eli proteiinit. Myös metallit, kuten nikkeli, ja jotkut kemikaalit ja lääkkeet voivat aiheuttaa allergisia oireita, usein viiveellä.

Allergeenin on päästävä tunkeutumaan ihmisen kehoon. Reittejä ja niihin liittyviä paikallisreaktioita on monia:

- nenän ja hengitysteiden limakalvo: nuha, aivastelu
- silmien sidekalvo: silmien kutina ja vuotaminen
- keuhkoputket: yskä, astma
- iho: ihon kutina, punoitus, ihottuma
- suoliston limakalvo: vatsakipu, ripuli
- lihakseen tai suoneen annettuna: oireet laajalti koko kehossa

Allergisella ihmisellä tämä tunkeutuminen tapahtuu paljon helpommin ja nopeammin, jopa sekunneissa, verrattuna ei-allergiseen. Paikallisten oireiden lisäksi allergeeni voi aiheuttaa oireita muuallakin elimistössä kuin vain tunkeutumispaikassa, koska se kiertää verenkierrossa. Esimerkiksi ruoka-allergiassa syöty ruoka-aine voi aiheuttaa oksentamista, nokkosihottumaa tai jopa hengitysvaikeutta.

Allergia, yliherkkyys, intoleranssi vai myrkytys?

Allergia on tavallaan yliherkkyyttä, mutta kaikki, mitä kutsutaan tai mielletään yliherkkyudeksi, ei ole allergiaa. Esimerkiksi atooppiset henkilöt ovat monesti taipuvaisia reagoimaan muutenkin herkemmin hengitysteihin, limakalvolle tai iholle joutuneisiin vieraisiin aineisiin. Aina kyseessä ei kuitenkaan ole allerginen reaktio, ja näissä tapauksissa IgE-välitteistä vasta-ainetuotantoa ei voida testeillä osoittaa. Erilaisia ärsytysreaktioita voivat aiheuttaa mm. kylmä ilma, sisäilman epäpuhtaudet,

tupakansavu, voimakkaat ei-myrkylliset kemikaalit tai hajusteet sekä ilmansaaste ja pakokaasu.

Intoleranssista puhutaan, kun jokin aine, esimerkiksi laktoosi, aiheuttaa elimistössä oireita muulla kuin immunologisella tavalla. Esimerkiksi laktoosi-intoleranssissa maitosokeri ei pilkkoudu kunnolla maitosokeria pilkkovan entsyymien puutoksen vuoksi, mistä syntyy suolioireita. Kyseessä ei siis ole allerginen reaktio maidon valkuaisaineille.

Vaikka keliakiassa oireiden taustalla onkin immunologinen reaktio, kyseessä ei ole allergia, vaan tauti on yhteydessä autoimmuunisairauksiin.

Lukuisat aineet voivat aiheuttaa oireita myös myrkytyksen takia. Tällaisia ovat mm. sienet, pilaantuneet ruoat, pastöroimaton maito, ruoka-myrkytykset (esim. salmonella), lääkeaineiden yliannostus sekä ihoa tai limakalvoa ärsyttävät myrkylliset kemikaalit.

Älä tee itse diagnoosia

Aina ei ole helppo erottaa, onko kyse allergisesta sairaudesta vai jostakin muusta, sillä moni oire, kuten nuha, yskä, ripuli tai vatsakipu, voi johtua aivan muusta sairaudesta kuin allergioista. Jos epäilet, että lapsellasi on allergiaan liittyviä oireita, hakeudu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lasten allergisiin sairauksiin perehtyneen lääkärin vastaanotolle, jotta lääkäri voi tehdä tarvittavat selvitykset ja diagnoosit sekä hoito- ja seuranta-suunnitelmat. Allergisten sairauksien oireet noudattavat pääsääntöisesti tiedossa olevia ”kaavoja”, ja oikea diagnoosi syntyy monesti melko vaivatta.

Erittäin laaja-alainen allergia tai allerginen oireilu tavanomaisista poikkeaville aineille on hyvin harvinaista, ja osa näistä diagnooseista osoittautuu tarkemmissa jatkotutkimuksissa perättömiksi.

Erilaiset reaktiot ja haittavaikutukset

Immunologiset	Ei-immunologiset	Myrkytykset
<ul style="list-style-type: none"> ■ allergia ■ keliakia 	<ul style="list-style-type: none"> ■ intoleranssi ■ ärsytysreaktiot 	<ul style="list-style-type: none"> ■ sienet ■ ruoka-myrkytykset ■ myrkyt, kemikaalit ■ lääkkeet





Lasten allergisten sairauksien esiintyvyys, riskitekijät ja pahentavat tekijät – marssiva kameleontti

Allergiset sairaudet ovat joukko kameleonttimaisia, vaihtelevia sairauksia, joiden syitä ei täydellisesti vielä tunneta. Sekä perimä että ympäristö vaikuttavat sairauksien kehittymiseen. Arvellaan, että elinympäristömme muutoksilla on yhteyttä allergisten sairauksien lisääntymiseen. Kehittyneissä maissa hygieniataso on muuttunut, eikä keho joudu enää taistelemaan vaikeita infektioita vastaan. Etenkin loistautien vähentyminen on voinut vaikuttaa siihen, että linnakkeen puolustajat, elimistön immunologiset mekanismit, taistelevat nyt vaarattomiakin aineita vastaan. Toisaalta allergialta välttymisen vuoksi ei kannata toivoa vaarallisia tauteja takaisin linnakkeen muureja kolkuttelemaan.

Sisarusten määrä perheessä vaikuttaa infektioiden kautta: mitä enemmän lapsella on isompia sisarusia ja samalla sairastettuja infektioita, sitä vähemmän hänellä saattaa olla allergisia sairauksia. Yhteyttä ei ole osoitettu aukottomasti, joten päiväkotitai iso perhe eivät käy ennalta ehkäiseviksi

toimiksi. Toisaalta joihinkin infektioihin, esimerkiksi rhinovirusinfektioon, voi liittyä korkeampi astmariski.

Maaseutu ympäristö karjatalouksineen ja tyypillisine bakteereineen ja mikrobituotteineen näyttäisi olevan eduksi, kun taas kaupunkiympäristössä allergisia sairauksia esiintyy jonkin verran enemmän. Merkitystä on myös kaupunkien ilmanlaadulla sekä sisäilman laadun huononemisella. Saasteet eivät välttämättä lisää allergisten sairauksien esiintyvyyttä, mutta ne voivat lisätä olemassa olevan astman oireita.

Biodiversiteettihypoteesin mukaan elinympäristön eliöstön monimuotoisuus on ihmiselle hyväksi. Immuunijärjestelmälle on eduksi olla yhteydessä maaperässä, metsissä, kasveissa, ötököissä ja eliöissä asustaviin mikrobeihin. Voidaan siis sanoa, että monet muuntautumiskykyisen luonnon pöpöt ovat omalla tavallaan terveellisiä antaessaan linnakkeellemme mainiota harjoitusvastusta.

Perimältään alttiille henkilölle kehitty helpommin allergisia sairauksia, jos tietynlaiset olosuhteet täyttyvät. Kaikkia tekijöitä ei vielä tunneta. Allttius sairastua saattaa vaihdella ikäkausittain, puhtaankin herkistymisikkunasta. Tosiasia on, että **tupakointi on** aina **pahasta** kaikkien allergisten sairauksien suhteen. Lapsen – tai aikuisen – ei pitäisi epäsuorasti tai suorasti altistua tupakan savulle.

Ovatko allergiset sairaudet lisääntyneet?

Usein kuulee pohdiskeltavan, poteeko nykyihminen enemmän allergioita. Sairastavien määrä on todella ollut kasvussa viimeisten 20 vuoden aikana, mutta ilmiötä selittää osittain myös lisääntynyt tietoisuus asiasta. Teollistuneissa maissa kasvu-suuntaus on mahdollisesti pysähtynyt. Kehittyvissä maissa allergiat näyttävät olevan nousussa edelleen.

Suomessa astmaa sairastaa 6 % väestöstä. 80 prosentilla astmaatikoista oireet alkavat ennen kouluikää. **Astma on Suomessa lasten yleisin krooninen, jatkuvaa lääkehoitoa vaativa sairaus.** Suomalaisista kouluikäisistä lapsista 6 % sairastaa astmaa, ja toinen 6 % kokee astmankaltaisia oireita, vaikka diagnoosia ei ole. Joka kolmannella suomalaisella alle 6-vuotiaalla on hengitystieinfektioon liittyviä astmankaltaisia hengitystieoireita vähintään kerran, osalla toistuvasti.

Alle kouluikäisillä lapsilla, etenkin alle 3-vuotiailla, on siis usein astmankaltaisia oireita, mutta useimmilla lapsilla oireet liittyvät virustauteihin, eikä heillä välttämättä ole terveenä mitään hengitystieoireita. Tällöin ennuste on hyvä ja lupaa usein sitä, etteivät oireet kehity jatkuvaa hoitoa vaativaksi astmaksi. Osalla astmankaltaiset oireet jatkuvat kouluikänsä asti, ja oireita saattaa leikki-ikäisenä olla muulloinkin kuin flunssassa. Näiden lasten kohdalla säännöllinen lääkitys on tarpeen.

Allergisesta nuhasta kärsii Suomessa ainakin 25 % koko väestöstä. Siitepölyallergiaa on 20 %:lla ja eläinallergiaa esiintyy 15 %:lla väestöstä.

Atooppinen ihottuma vaivaa 20 % suomalaisista lapsista. Eniten ihottumaa on alle 2-vuotiailla, ja 75 %:lla se alkaa ennen kouluikää. Vain neljännes saa ensimmäisiä atooppisen ihottuman oireita vasta kouluiässä.

Suomalaisista lapsista ruoka-allergiaa on noin 5–8 %:lla. Ruoka-aineita, joille herkistytään, ovat pääsääntöisesti lehmänmaito, kananmuna, vehnä; harvinaisempia ovat puolestaan esimerkiksi pähkinät ja kala. Myös lapsilla voi esiintyä siitepölyallergiaan liittyviä ristireaktio-oireita raaista hedelmistä ja juureksista.

Anafylaksia eli äkillinen ja voimakas yliherkkyysoireusreaktio on Suomessa onneksi erittäin harvinainen. Iho- ja allergiasairaalan anafylaksiarekisteriin saapuu vuosittain noin 35 ilmoitusta lasten anafylaksia-tapauksista. Aikuisista ilmoituksia tehdään noin 50 vuosittain. Todellista määrää ei tarkasti tiedetä.

Atooppinen marssi

Atooppinen marssi liittyy siihen, milloin ja miten eri allergiset sairaudet tyypillisesti ilmenevät eri ikävaiheissa. Atooppisessa marssissa on tavanomaisesti ensin imeväisiässä atooppista ihottumaa ja/tai allergiaa keskeisiä ruoka-aineita, kuten maitoa, munaa ja viljaa, kohtaan. Muutamassa vuodessa, useimmiten ennen kouluikää, ihottuma ja ruoka-allergiat helpottuvat tai väistyvät. Kuitenkin niille, jotka kärsivät atooppisesta ihottumasta ja/tai ruoka-allergioista vauvana tai leikki-iässä, kehittyy muita herkemmin allergista nuhaa ja astmaa.

Ensimmäiset oireet alkavat imeväisiässä atooppisena ihottumana. Kaikkia syitä tähän ei tiedetä, mutta vauvan iho on aikuiseen verrattuna rakenteeltaan erilainen, ohuempi, herkkä ärtymään ja kuivumaan, jolloin atooppisen ihottuman tulehdusreaktio



**Ensimmäinen suomalainen yleisesitys
lasten allergisista sairauksista ja niiden
ajankuukaisesta hoidosta**

Lapsiperheen allergiaopas tarjoaa tukea ja apua allergisen lapsen lähipiirille kannustavasti ja käytännönläheisesti. Kirjassa esitellään yleisimmät lasten allergiset sairaudet ja yliherkkyydet, tutustutaan uusimpiin hoitosuosituksiin ja opastetaan elämään lapsen kanssa normaalia, hyvää arkea. Kirja sopii perusteokseksi myös neuvoloihin ja alaa opiskeleville.

Lääketieteen tohtori Péter Csonka on lastentautien erikoislääkäri ja kokenut lastenallergologi. FM Päivi Juntila on kirjailija ja suomen kielen ammattilainen. Esipuheen teokseen on kirjoittanut professori Mika Mäkelä.



59.58
ISBN 978-951-0-39889-0
www.wsoy.fi

Kansi: Aleksi Jalonen
Kannen kuvat: iStockphoto