

Allergisen nuhan omahoito-ohje

Allerginen nuha voi olla ympärivuotista tai kausiluonteista. Allergisen nuhan aiheuttajia löytyy ympäristöstä ja luonnosta, yleensä aiheuttajaa ei tarvitse selvittää esim. veriko-keella. Ulkoilman homeitiöt saattavat aiheuttaa oireita keväisin ja syyskesällä tai syksyllä. Allergisten sairauksien kehittymisriskiä lisäävät perintötekijät ja tupakansavulle altistuminen.

Allergisen nuha- ja silmäoireiston hoidon perustana ovat väsyttämättömät antihistamiinit sekä kortisoni- ja antihistamiininenäsuihkeet, joita kannattaa käyttää säännöllisesti oireilukautena. Huolehdi myös lääkkeettömästä hoidosta: nenän suolavesihuuhtelu, suihkussa käynti iltaisin, vuodevaatteiden tiheämpi vaihto, säännöllinen siivoaminen ja pölyjen pyyhintä kostealla liinalla sekä pyykkien kuivatus ja tuuletus sisätiloissa.

Oireet

- nenän tukkoisuus, vuotaminen ja kutina
- aivastelu
- nielun ja korvien kutina
- yskä ja limaisuus
- silmien punoitus, vuoto ja kirvely
- silmien sidekalvojen ja silmäluomien turvotus
- väsymys, heikentynyt yöuni
- keskittymiskyvyn heikkeneminen

Lääkehoito

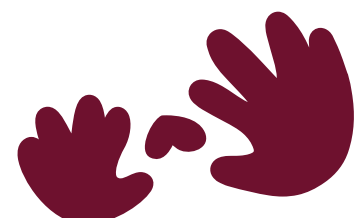
1. Nenäsuihkeet

Kortisoninenäsuihkeet (esim. beclometasoni, flutikasoni)

Itsehoitoon suositellaan ensisijaisesti kortisoninenäsuihketta. Joillakin vaikutus alkaa muutamassa päivässä, mutta paras vaikutus saavutetaan vasta 1–2 viikon käytön jälkeen. Kortisoninenäsuihke lievittää allergisen nuhan oireita tehokkaammin kuin suun kautta otettu antihistamiini. Tarkista pakkauksen käyttöohje, jotta ottotekniikka on oikeaoppinen. Jos kortisonisuihke kuivattaa nenän limakalvoja, voi lisäksi käyttää kostutussuihkeita tai -tippoja.

Antihistamiininenäsuihkeet (esim. levokabastiini, atselastiini)

Voit käyttää myös antihistamiinia sisältäviä nenäsuihkeita.



Yhdistelmävalmisteet (esim. flutikasoni + atselastiini)

Kortisonia ja antihistamiinia sisältävä *yhdistelmävalmiste* lievittää oireita tehokkaimmin. Sopii käytettäväksi silloin, kun pelkkä kortisoninenäsumute ei lievitä oireita riittävästi.

Nenän limakalvojen turvotuksen hoitoon tarkoitettut valmisteet usein kuivattavat limakalvojen pintaa. Siksi niiden kanssa kannattaa samanaikaisesti käyttää kosteutussuihkeita tai – tippoja.

Nenäsuihkeita saa apteekista myös ilman reseptiä, osa valmisteista sopii jo 4 v alkaen.

2. Antihistamiinitabletit

Antihistamiinitabletit tehoavat parhaiten aivasteluun ja limaneritykseen. Antihistamiini valmisteita myydään tippoina, oraaliliuoksena ja tabletteina, esim. setiritsiini, desloratadiini, ebastiini. Antihistamiineja saa apteekista ilman reseptiä, osa valmisteista sopii jo 2 v alkaen sekä raskaus ja imetysaikana.

3. Silmätipat

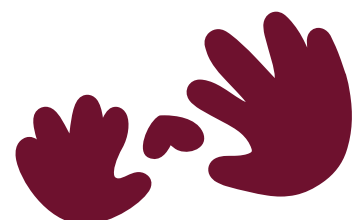
Akuuttien allergisten silmäoireiden ensisijaiseksi itsehoidoksi suositellaan antihistamiini-silmätippoja. Muut silmätipat ovat heikompitehoisia allergiaoireiden lievittämisessä. Jos riittävää hoitovastetta ei saavuteta tipoilla, hoitoon voidaan lisätä suun kautta otettava antihistamiini. Silmätippoja saa apteekista ilman reseptiä, osa valmisteista sopii jo 3 v alkaen.

Antihistamiinitipat esim. ketotifeenifumaraatti, levokabastiini

Muut tipat esim. Kromoglikaatti

Hoidon yhteenveto

- Nenän suolavesihuuhtelu säännöllisesti/päivittäin. Käytä nenähuuhtelukannua, nenähuuhtelijaa tai keittosuolasuihkeita.
- Antihistamiinitabletteja on käytettävä riittävän pitkään ja säännöllisesti. Antihistamiini on suositeltavaa aloittaa, kun ensimmäiset oireet ilmenevät.
- Kortisoninenäsuihke on ensisijainen hoito allergiseen nuhaan, sitä voi käyttää koko allergiakauden/siitepölyjakson ajan. Käyttö on hyvä aloittaa jo 1–2 viikkoa ennen siitepölykauden alkua. Pahanemisvaiheessa annoksen voi tuplata 1–2 viikon ajaksi.
- Tarvittaessa voi käyttää lyhytaikaisesti (max. 7-10vrk ajan) nopeavaikutteista nenän limakalvoturvotusta alentavaa suihketta ennen hoitavaa kortisoninenäsuihketta.
- Silmätipat tarvittaessa antihistamiinin ja nenäsuihkeen lisäksi



11.02.2026

- Astmaoireiden lisääntyessä tehostetaan hoitoa omahoito-ohjeiden mukaan, esimerkiksi tuplaamalla hoitava lääkitys allergiakauden ajaksi.
- Kostuta nenän limakalvoja itsehoitovalmisteilla, joissa on A-vitamiinia, seesamiöljyä tai dekspantenolia. Valmisteita voi käyttää turvallisesti useita kertoja päivässä. Oireiden helpottuessa, hoidon ylläpitämiseksi riittää valmisteiden käyttö 1–2 kertaa vuorokaudessa.

Mikäli allergiaoireesi eivät helpota kotihoidon toteuttamisesta huolimatta, ole yhteydessä terveysasemalle.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, Lunna www.lunna.fi tai puh. _____

arkisin klo 8–16, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

