

ALLERGINEN NUHA JA SEN HOITO



SISÄLTÖ

Mikä on allerginen nuha?	3
Mikä aiheuttaa allergista nuhaa	6
Allerginen nuha ja astma	8
Allergisen nuhan hoito	9

Lähteet:

- Hammarén-Malmi Sari. Allerginen nuha ja muu yliherkkyyssnuha. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 23.5.2023 (viitattu 14.8.2025). www.terveyskirjasto.fi.
- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Allerginen nuha (viitattu 13.8.2025). <https://allergia.fi/allergiat/allerginen-nuha/>
- Allerginen nuha. Allergia- ja astmatalo. www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo/allerginen-nuha, viitattu 14.8.2025.
- Astma. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Keuhkolääkäriyhdistys ry:n, Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n, Suomen Lastenlääkäreiden Allergologiayhdistys ry:n ja Suomen Kliinisen Fysiologian Yhdistys ry:n asettama työryhmä. 2022 (viitattu 14.8.2025), www.kaypahoito.fi
- Bousquet J ym. Clin Transl Allergy 2019 Sep 9;9–44.
- Itselääkitys. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Apteekkari-liiton asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 14.8.2025). www.kaypahoito.fi
- Leth-Møller K B ym. Allergy 2020 Mar;75(3):660–668.
- Numminen Jura. Allerginen nuha. Lääkärin käsikirja 5.10.2023, viitattu 14.8.2025, www.terveysportti.fi (vaatii kirjautumisen).

Sisällön on tarkistanut julkaisijasta riippumattomana asiantuntijana korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Niklas Lindblad.

MIKÄ ON ALLERGINEN NUHA?

Allerginen nuha on erittäin yleinen ylähengitysteiden tulehdustila, jossa oireiden aiheuttajia ovat ilman mukana hengitysteihin kulkeutuvat ainesosat, kuten siitepöly tai eläinten hilse. Esiintyvyys aikuisväestössä on noin 20 %, joidenkin arvioiden mukaan lähemmäs 30 %, ja määrä vaikuttaisi kasvavan tasaisesti. Elinympäristö ja perimä vaikuttavat allergisen nuhan syntyyn. On havaittu, että varhaislapsuudessa maaseudulla kasvaneilla myöhempi allerginen oireilu voi olla vähäisempää. Länsimaisen yhteiskunnan elämän keskittyminen pitkälti kaupunkeihin voi siis osaltaan olla syynä allergisen nuhan yleisyyteen.

Allerginen nuha on harvoin vakava sairaus, mutta se voi vaikuttaa elämänlaatuun merkittävästikin. Lisäksi siihen saattaa liittyä erilaisia liitännäissairauksia, joten allergisen nuhan hyvään hoitoon kannattaa panostaa.

Nuha-oireet voivat johtua myös muista syistä, kuten vasomotorisesta nuhasta, jolla tarkoitetaan nenän säätelyhäiriötä. Esimerkiksi lämpötilanvaihtelu, tuoksut ja pölyt voivat aiheuttaa oireita. Oireita ja niiden aiheuttajia voi tarvittaessa selvittää lääkärin kanssa.



**Allergisesta
nuhasta kärsii jopa
20 % aikuisväestöstä.**

NENÄ AINA TUKOSSA?

Aiemmin allerginen nuha jaettiin kahteen eri ryhmään sen mukaan, oliko kyse kausiluonteisesta (siitepölyn aiheuttama nuha kesäisin) tai ympärivuotisesta nuhasta. Suomessa tämä jaottelu on edelleen toimiva, koska siitepölysesonki on selkeä.

Nykyisin allerginen nuha luokitellaan tarkastelemalla sen aiheuttamia oireita ja niiden vaikutusta elämänlaatuun. Tämä niin kutsuttu ARIA-luokitus (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma, kansainvälinen asiantuntijaryhmän raportti) jakaa allergisen nuhan jaksottaiseksi (oireita alle neljä vuorokautta viikossa tai alle neljä viikkoa vuodessa) tai jatkuvaksi (oireita vähintään neljä päivää viikossa tai oireet kestävät vähintään neljä viikkoa vuodessa).

Allerginen nuha luokitellaan lisäksi joko lieväksi (normaali uni, normaalit päivittäiset toimet, ei kiusallisia oireita), keskivaikeaksi tai vaikeaksi (unihäiriöitä, päivittäisten toimintojen vaikeutumista, kiusallisia oireita) sen mukaan, kuinka paljon oireet vaikuttavat elämänlaatuun.

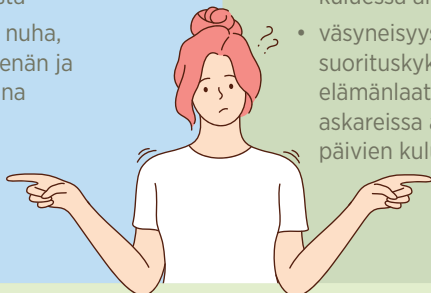
Allergisen nuhan oireet

Välittömät oireet

- ilmenevät minuuteissa altistumisesta
- tukkoisuus, nuha, aivastelu, nenän ja silmien kutina

Viivästyneet oireet

- ilmenevät 4–8 tunnin kuluessa altistumisesta
- väsymyisyys, alentunut suorituskky ja heikentynyt elämänlaatu päivittäis-askareissa alkavat tuntua päivien kuluessa



YMPÄRISTÖ JA VUODENAJAT VAIKUTTAVAT OIREISIIN

ALLERGINEN NUHA ILMENEEE MONIN TAVOIN



Oireet voivat vaihdella vuodenajasta, ympäristöstä, stressitasosta ja omasta vastustuskyvystä riippuen. Altistumisen kestolla ja määrällä on myös vaikutusta oireisiin.

Allergisen nuhan tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi

- nenän tukkoisuus
- nenän vuoto ja limaneritys
- nenän, nielun ja korvien kutina
- aivastelu
- silmien sidekalvojen punoitus
- silmien kutina ja vetistys

Nenän tukkoisuus lisääntyy oireiden myötä, koska limakalvot tyypillisesti turpoavat. Silmäoireita esiintyy noin kolmella neljästä allergista nuhaa sairastavasta. Jatkuva allerginen nuha voi myös vaikuttaa unen laatuun ja aiheuttaa väsymystä.

MISTÄ ALLERGINEN NUHA JOHTUU?

Allergiaa aiheuttavan tekijän eli allergeenin pääsy nenäontelon limakalvolle aiheuttaa vasta-ainereaktion, jonka tuloksena limakalvon syöttösolut ryhtyvät tuottamaan pääosin histamiinia. Tästä aiheutuvat välittömät allergiaoireet, kuten tukkoisuus ja aivastelu. Viivästyneet oireet, kuten väsymys, syntyvät, kun syöttösolusta vapautuu lisäksi tulehdusvälittäjäaineita, jotka puolestaan aikaansaavat tulehduksellisten ilmentymien ilmaantumisen limakalvolle.

Allergisen nuhan alttiuteen vaikuttaa osittain perimä. Se ilmaantuu yleensä nuorena, mutta voi alkaa missä iässä tahansa. Tupakoinnin välttäminen on ainoa ennalta ehkäisevä asia, muuta ennalta ehkäisyä ei ole. Vanhempana oireet saattavat laantua ja noin 30 % paranee iän myötä itsestään.

Allergisen nuhan aiheuttajia eli allergeenejä



- Siitepölyt, etenkin koivu, leppä, pujo, nykyään myös tuoksukki
- Eläinten hilse, erityisesti kissa, koira, marsu, hamsteri, kani
- Työperäiset allergeenit, kuten jauhöpöly
- Ulkoilman homeitiöt etenkin syksyllä
- Pölypunkki (Suomessa melko harvinainen)
- Joskus harvoin ruoka-aineet



TUKKOISEN NENÄN KANSSA UNI ON HUONOA

Vaikka allerginen nuha ei ole vakava sairaus, voi se silti alentaa selvästi elämänlaatua. Uni voi häiriintyä ja arki kärsiä paitsi väsymyksestä, myös tukkoisuudesta ja muista oireista johtuvista keskittymisongelmista.

Moni ajattelee, että allergisen nuhan oireiden kanssa on vain pärjättävä. Niihin totutaan ja alentunutta elämänlaatua siedetään. Olisi kuitenkin hyvä pysähtyä miettimään, ovatko oireet joko määrältään tai kestoaltaan sellaisia, että niihin olisi hyvä puuttua. Allerginen nuha aiheuttaa myös yhteiskunnalle kuluja työ- ja opiskelutehon heikkenemisen vuoksi.

ALLERGINEN NUHA JA ASTMA



Allerginen nuha jopa nelinkertaistaa astmaan sairastumisen riskin, etenkin, jos kyseessä on keskivaikea tai vaikea allerginen nuha. Allergisella nuhalla ja astmalla on monia samoja patologisia piirteitä, kuten limakalvojen tulehdus ja turvotus. Allergista nuhaa sairastavilla noin 40 %:lla myös hengitysteiden yliherkkyys on lisääntynyt. Myös tulehdusvälittäjäaineiden kautta ylemmillä ja alemmilla hengitysteillä on yhteyksiä.

Allergisilla nuhapotilailla noin 10–40 %:lla on myös astma. Astmaatiikoista puolestaan noin 70 %:lla on allerginen nuha. Allergista nuhaa onkin syytä hoitaa hyvin, jotta riski sairastua astmaan pienenee merkittävästi. Toisaalta taas astman oireita voi varsinaisen astmalääkityksen lisäksi helpottaa myös allergisen nuhan hyvä hoito.



VINKKEJÄ NUHANENILLE

Mikäli on selvää, että esimerkiksi koira aiheuttaa pahoja allergiaoireita, voi eläimen lähelle ottamista pyrkiä välttämään. Ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista, että allergiasta kärsivän tulisi välttää kaikkia allergian aiheuttajia eli allergeenejä. Allergeenit, jotka useimmiten ovat valkuaisaineita, ovat antigeeneja, jotka käynnistävät elimistössä allergisen prosessin Immunglobuliini E (IgE) välittämänä vasta-ainetuotantona. Lievaoireisella koira-allergikolla koiran kanssa oleminen vahvistaa sietokykyä ja toimii luontaisena siedätyshoitona.

Muutamista vinkeistä voi olla apua oireiden hallinnassa. Esimerkiksi asunnon tuulettamista kannattaa välttää siitepölyaikaan, jotta siitepölypartikkeleja ei kulkeudu sisälle. Jos allerginen nuha aiheuttaa oireita läpi vuoden, on syytä kiinnittää huomiota kodin ja vaikkapa auton siivoamiseen.

Imuri on allergista nuhaa sairastavan tärkeä työväline; ilmanvaihdon suodattimet kannattaa puhdistaa tai vaihtaa säännöllisesti. Petivaatteet tulisi vaihtaa normaalia tiheämmin ja pyykit kuivattaa sisätiloissa ainakin siitepölyaikaan. Suihkussa käynti ennen nukkumaanmenoa on hyvä tapa huuhtoa päivän pölyt pois iholta ja hiuksista. Tupakointi kannattaa lopettaa ja muutoinkin välttää tupakansavulle altistumista.



Nenäkannun käytössä oikea tekniikka on tärkeää.

Nenän hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota. Nenäkannun avulla voi huuhtoa nenän limakalvoja. Sitä ei saa kuitenkaan tehdä liikaa, jotta nenä ei kuivu.

Voit katsoa käyttöohjevideon osoitteessa: terveyskyla.fi/allergia-astmatalo/astma/astman-itsehoito/astma-ja-nenan-hoito

Nenäsuihkeen käyttö

Niistä ensin nenä tai jos käytät nenäkannua, tee huuhtelu ensin. Jos otat käyttöön uuden sumutepullon tai pitempään käyttämättä olleen pullon, suihkauta ensin muutaman kerran ilmaan. Näin varmistetaan sumutteen tasaisuus. Ravista pulloa ennen jokaista käyttökertaa. Nenäsumutteen saa parhaiten annosteltua oikeaan paikkaan noudattamalla seuraavia ohjeita:

1. Paina pää hieman etukumaraan.
2. Vie pullon suutin nenään viistosti niin, että se suuntautuu kohti korvaa (ei siis nenän väliseinää kohti). Tämä onnistuu parhaiten, kun annostelet suihkeen vasempaan sieraimeen käyttämällä oikeaa kättä ja päinvastoin.
3. Hengitä samalla nenän kautta sisäänpäin, kun annostelet suihkeen nenään.
4. Hengitä hetki suun kautta annostelun jälkeen.

Tutustu huolellisesti pakkaus-
selosteeseen.



KATSO
OHJEVIDEO

KUN OIREET EIVÄT HELPOTA

Apteekista voi tarvittaessa hakea kortikosteroidi-nenäsumutteita. Nämä ovat hoitosuositusten mukaan ensisijainen lääke allergisen nuhan itsehoidossa. Täysi hoitovaikutus saadaan 1–2 viikon kuluttua ja käyttöä tulisi jatkaa säännöllisesti koko allergiakauden ajan.

Akuuteissa tilanteissa voi käyttää antihistamiininenäsumutteita. Antihistamiini vaikuttaa tyypillisesti jo tunteissa. Sitä voi ottaa myös tablettina. Yksi vaihtoehto ovat kromoglikaattia sisältävät nenäsumutteet, jotka estävät histamiinin vapautumista, joskaan eivät kovin tehokkaasti.

Limakalvoja voi kostuttaa siihen tarkoitetuilla nenäsuihkeilla ja -sumutteilla. Tällaisia ovat esimerkiksi seesamöljypohjainen Nasolin A-vitamin -nenäsuihke, dekspantenolia ja ksylitolia sisältävä Nasolin kosteuttava nenäsuihke, Nasolin Humidose -nenäsumute tai kosteuttava sekä allergeeneja limakalvoilta huuhteleva Stérimar Nose Hygiene, joka pohjautuu meriveteen.*

Flunssan hoitoon käytettävät sumutteet avaavat nenän nopeasti supistaen nenän limakalvoja. Niitä tulee käyttää vain lyhytaikaisesti, sillä ne saattavat karstoittaa ja kuivattaa nenää. Ne aiheuttavat myös tottumista, jolloin pitkän käytön jälkeen niiden lopettaminen voi tuntua hankalalta.

Flunssan yhteydessä tukkoisen nenän avaamiseen voi käyttää myös merivesisuihkeita, joiden suolapitoisuus

on oman kehon suolapitoisuutta korkeampi. Esimerkiksi Stérimar Blocked Nose avaa tukkoisen nenän nopeasti jopa 6 tunnin ajaksi ja poistaa paksuakin limaa. Tuote on tarkoitettu tilapäiseen käyttöön, koska pitkäaikaisessa käytössä se saattaa kuivattaa nenän limakalvoja.



**Nasolin Humidose: CE-merkitty lääkinnällinen laite, valmistaja Orion Pharma. Nasolin A-vitamin, Nasolin kosteuttava nenäsuihke: CE-merkitty lääkinnällinen laite, valmistaja Pharmia Oy Stérimar Nose Hygiene, Stérimar Blocked Nose: CE-merkitty lääkinnällinen laite, valmistaja SOFIBEL Laboratoires Fumouze*

DIAGNOOSINA ALLERGINEN NUHA



Jos itsehoito tai apteekista ilman reseptiä saatavat lääkkeet eivät auta, on syytä kääntyä lääkärin puoleen. Tällöin voidaan iho- tai verikokeilla selvittää mahdolliset allergiat. Tyypillinen testi on allergeenispesifisen IgE:n mittaaminen verikokeella. Jos IgE-vasta-aineiden pitoisuus on suurentunut, osoittaa se herkistymistä testattavalle allergian aiheuttajalle. Herkistyminen ei vielä tarkoita sairautta, vaan sitä tarkastellaan yhdessä oireiden haittaavuuden kanssa.

Lääkäri kyselee oireista ja sairastetuista hengitystieinfektioista. Allergisen nuhan diagnosointi voikin olla helppoa, jos kyseessä on siitepölyn aiheuttama nuha tai selvästi jonkin eläimen pölyn aiheuttama nuha. Tällöin oireilla on selvä aiheuttaja, nenästä tuleva erite on kirkasta ja nenän limakalvo on turvonnut.

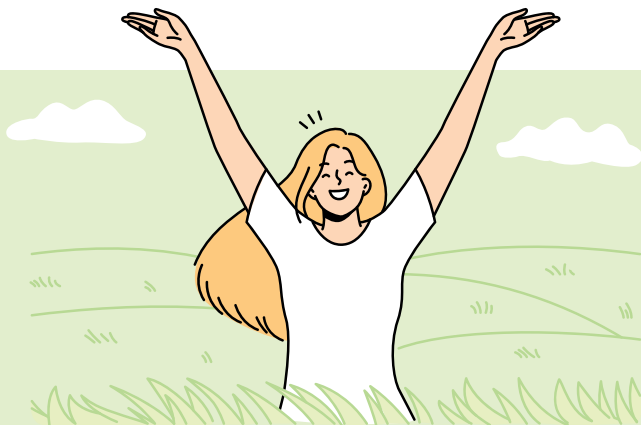
Jos allerginen nuha on ympärivuotista, voi aiheuttajan löytäminen olla haastavampaa. Lääkäri toteaa tyypillisiä löydöksiä nenän limakalvoilta ja tutkii suun, korvat ja keuhkot. Tutkimuksissa voidaan käyttää

ihopistokokeita (prick-testi) sekä verikokeita (IgE), joilla selvitetään herkkyyttä allergiaa aiheuttaville allergeeneille. Lääkäri voi myös selvittää nenän rakennetta ja myös nielun anatomiaa ja risojen kokoa. Nenän anatomialla voi olla merkitystä allergisen nuhan oireiden häiritsevyyteen.

Lääkäriin kannattaa olla yhteydessä, jos allergisen nuhan lisäksi oireina on pitkittynyttä yskää, hengenahdistusta tai usein toistuva keuhkoputkentulehdus. Toistuva nenäverenvuoto liittyy harvoin allergiseen nuhaan, joten sekin on syy käydä lääkärin vastaanotolla.

Mikäli allerginen nuha on lievää, voi hoidoksi riittää antihistamiinitabletit ja tarvittaessa glukokortikoidivalmiste tai antihistamiini-glukokortikoidi-yhdistelmävalmiste nenäsumutteena. Muita vaihtoehtoja ovat antihistamiinisympatomimeetti-valmisteet ja/tai dekonjestantti-valmisteet (eli nenää avaavat sumutteet), jotka on tarkoitettu lyhytaikaiseen noin viikon kestävään hoitoon. Lääkeaineita on lukuisia, ja niitä voidaan kokeilla yksin tai yhdistelmähoitona.

**Lääkkeitä tulee
aina käyttää
lääkärin
määräyksen
mukaisesti.**



LÄÄKKEET

Allergisen nuhan hoito suunnitellaan yhdessä lääkärin kanssa aina yksilöllisesti oireiden haitta ja kesto huomioiden. Lääkehoidossa voidaan kokeilla eri valmisteita ja yhdistellä niitä.

Allergisen nuhan hoidossa käytettävät antihistamiinit

Mikäli allerginen nuha on jaksottaista ja lievää tai keskivaikeaa, voi hoidoksi riittää antihistamiini. Antihistamiineja on sekä tabletteja, silmätippoja että nenäsumutteita. Erityisesti antihistamiinit vaikuttavat aivasteluun ja limaneritykseen, tukkoisuutta ne eivät helpota niin tehokkaasti. Antihistamiinit ovat tyypillisesti hyvin siedettyjä. Niihin voi olla yhdistetty pseudoefedriiniä, jolla saadaan vaikutus myös tukkoisuuteen. Näitä valmisteita ei tule käyttää pitkään, tyypillisesti enintään 10 vuorokautta.

Antihistamiini tabletti/kapselimuodossa:

akrivastiini, bilastiini, desloratadiini, ebastiini, feksofenadiini, levosetiritsiini, loratadiini ja setiritsiini

Antihistamiini liuksena:

levosetiritsiini ja setiritsiini

Antihistamiini nenäsumutteina ja -suihkeina:

atselastiini, levokabastiini

Nenäglukokortikoidit

Tämän ryhmän lääkkeitä (beklometasoni, flutikasonipropionaatti, mometasoni, triamsinoloni) tehoavat kaikkiin allergisen nuhan oireisiin. Nenäglukokortikoidi voi olla myös yhdistetty antihistamiiniin (flutikasoni+atselastiini, olopatadiini+mometasoni).



**Paras teho saadaan,
jos hoito aloitetaan
ennen oireiden
ilmenemistä ja hoitoa
jatketaan säännöllisenä
koko kauden ajan.**

Muut lääkkeet

Natriumkromoglikaatti vaikuttaa kaikkiin oireisiin, mutta ei ole välttämättä allergiseen nuhaan kovin tehokas. Leukotrieeniantagonistit voivat sopia erityisesti astmaa sairastaville allergisen nuhan hoitoon.

Muita allergiseen nuhaan käytettäviä lääkeaineita ovat ipratropiumbromidi sekä sympatomimeeteistä lyhytaikaisesti käytettävät ksylo-meatsoliini ja oksimetatsoliini.

Siedätyshoito

Siedätyshoito voidaan toteuttaa joko pistoksina tai kielenalussiedätys-hoitona. Kyseessä on useamman vuoden kestävä hoitomuoto, jossa kasvatetaan sietokykyä allergeeneille. Esimerkiksi tietyt siitepölyaller-giat voidaan pyrkiä siedättämään pois. Siedätyshoitoa voidaan harkita, jos on kyseessä keskivaikea/vaikeaoireinen allergia, joka ei tavanomaiseen hoitoon reagoi.

Allerginen nuha on allergian yleisin muoto ja edelleen pitkälti alidiagnosoitu, eikä sitä hoideta riittävästi. Kuitenkin hyvä hoito parantaa elämänlaatua elämän eri osa-alueilla, joten siihen kannattaa panostaa.

Orion on suomalainen yli satavuotias lääkeyhtiö – hyvinvoinnin rakentaja, joka toimii maailmanlaajuisesti. Kehitämme, valmistamme ja markkinoimme ihmis- ja eläinlääkkeitä sekä lääkkeiden vaikuttavia aineita. Orionilla on laaja alkuperäislääkkeiden, geneeristen lääkkeiden sekä itsehoitotuotteiden valikoima. Panostamme pitkäjänteisesti tutkimukseen, kehitykseen ja osaamiseen. Työllistämme hyvinvoinnin rakentajia kymmenissä maissa, mutta juuremme ovat vahvasti Suomessa. Suomalaisuus on meille voimavara. Sen inspiroimana autamme ihmisiä elämään täyttä elämää kaikkialla maailmassa – tänään ja huomenna.



Orion Oyj, Orion Pharma, PL 65, 02101 Espoo
Puh. 010 4261

