

Allergian aiheuttamien nenäoireiden hoito kortikosteroidi- nenäsumutteella

- **Kortikosteroidit tai kortikosteroidin ja antihistamiinin yhdistelmävalmisteet ovat ensisijainen lääkitys allergisen nuhan itsehoidossa**
- **Paras teho tukkoisuusoireisiin saavutetaan, kun hoito aloitetaan ennen oireiden ilmenemistä ja hoitoa jatketaan säännöllisenä koko kauden ajan. Noudata aina valmisteen pakkausselostetta tai lääkärin ohjetta.**

Nenäsumutteen 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:

- Paina pää hieman etukumaraan.
- 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.
- Hengitä samalla nenän kautta sisäänpäin, kun annostelet suihkeen nenään.
- Hengitä hetki suun kautta annostelun jälkeen.



! Kuivia limakalvoja voi lisäksi hoitaa kosteuttavilla nenäsumutteilla

Lähteet:

Allergisen nuhan itsehoito. www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo/allerginen-nuha/allergisen-nuhan-laakehoito. Viitattu 8.1.2026
Itselääkitys. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Apteekkariliiton asettama työryhmä.
Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 8.1.2026). www.kaypahoito.fi
Numminen Jura. Allerginen nuha. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, päivitetty 1.12.2025. Saatavilla internetissä
(sisältyy Lääkärin tietokantoihin, vaatii käyttäjätunnuksen): www.terveysportti.fi