

Luontoyhteys tukee allergikon vastustuskykyä

Turun Sanomat 28.3.2017

ALIO



Annika Saarto
Johanna Reiman

Kevät tuo valoa ja iloa monelle. Vuodenaikaan liittyy kuitenkin myös terveyshaittoja, sillä viidesosa väestöstä saa oireita lepän ja koivun siitepölystä. Ensimmäiset lepän ja pähkinäpölynpensaasien siitepölyn kaukokulkeumat havaittiin tänä vuonna Turun keräyspisteessä poikkeuksellisen aikaisin, jo tammikuun lopulla.

Eniten suomalaiset saavat oireita koivusta. Sen kukinnan huippu osuu Varsinais-Suomessa yleensä toukokuun alkuun. Kesällä ovat vielä vuorossa heinät sekä pujo ja muut marunat.

Kun tarkastelee nelikymmenvuotista siitepölyseurannan aineistoa, siitepölylle

altistuminen on lisääntynyt. Koivun siitepölykausi on pidentynyt ja siitepölyntuotanto kasvanut. Runsaiden siitepölymäärien päiviä on tiuhemmin kuin 1970- tai 1980-luvulla. Ilmastoskenaariot maalaavat samanlaista trendiä tuleville vuosikymmenille. Myös heinien kukinnan ennakoidaan Suomessa runsastuvan, jos ja kun lämpötila nousee ja kesistä tulee kosteampia.

Siitepöly on yleisimpiä allergian aiheuttajia, ja allerginen nuha on yleisin sen aiheuttamista oireista. Allerginen nuha on yksi läntisen pallonpuoliskon yleisimmistä kroonisista sairauksista ja voi hoitamattomana johtaa astmaan. Kun siitepölyallergian vaikutuksia elämäntilaan selvitettiin haastatteluin kymmenessä maassa, esiin nousivat muun muassa ulkoilu- ja urheiluvaikeudet (55%), työtehon väheneminen (44%) ja sosiaalisen elämän kärsiminen (35%).

Paitsi hyvinvointihaaste, ast-

huom.

ALLERGIA.

Siitepölylle altistuminen yleistyy. Allergikkoja rohkaistaan normaaliin elämään.

ma ja allergia ovat taloudellinen ongelma yhteiskunnalle. Niiden kokonaiskustannuksiksi Suomessa arvioitiin 1,3–1,6 miljardia euroa vuonna 2011. Näistä suoria kustannuksia oli noin viidennes, joista yli puolet kului lääkehoitoon. Esimerkiksi allergisen nuhan aiheuttamat kulut sairauspoissaoloina olivat noin 90 miljoonaa euroa.

Asenne ratkaisee, sanotaan. Näin on myös mitä tulee allergioihin ja niihin suhtautumiseen. Suomessa on toteutettu vuodesta 2008 lähtien kansallista allergiaohjelmaa, jossa moni asia on ajateltu uusiksi. Perusviesti on, että on tuettava terveyttä, ei allergiaa.

Vakavat allergiat on tunnistettava ja hoidettava ajoissa ja selkeät riskitekijät, kuten tupakointi, eliminointava. Muutoin ohjelma painottaa uudelleen asennoitumista: allergeeneja ei tule vältellä turhaan; sen sijaan sietokykyä on hyvä vahvistaa.

Allergiasta kärsiviä rohkaistaan elämään mahdollisimman normaalia elämää. Ohjelman

tuloksia arvioitiin vuonna 2015 ja muutos on alkanut. Astma ei vie enää yhtä usein ensiapuun tai sairaalahoitoon. Allergian ja astman aiheuttamat terveydenhuollon kustannukset ovat vähentyneet ohjelman aikana useita prosentteja, astman osalta lähes kymmeneksen.

Ihmisen immunitettijärjestelmä on monimutkainen kokonaisuus. 1980-luvulla allergikoille suositeltiin mahdollisimman hygieenistä elämää ratkaisuna oireisiin. Sitten tällainen ajattelu on hylätty ja on alettu nähdä riskitekijöitä syvemmälle.

Pitkän linjan allergiatutkija, emeritusprofessori Tari Haahtela on todennut, että ”nykyisessä problematiikassa ei ole kysymys niinkään riskitekijöistä vaan suojatekijöiden katoamisesta. Suojatekijät tulevat luonnosta. Ne tulevat luontoyhteydestä eli siitä, mitä hengitämme, mitä menee iholle, mitä syödään ja mikä menee sitä kautta suolistoon

ja immuunijärjestelmään.”

Monimuotoinen elinympäristö edistää terveyttä ja lisää vastustuskykyä. Biodiversiteetti siis linkittyy hyvinvointiin. Ihmisen puolustusjärjestelmä pysyy hereillä eikä ylireagoi, kun iho, limakalvot ja suolisto ovat jatkuvassa kontaktissa mikrobien ja muiden pieneliöiden kanssa. Omia oireita on totta kai viisasta kuunnella. Kun siitepölypitoisuudet saavuttavat huippunsa, lääkitys ja ulkoilma-altistuksen minimointi ovat yhä parhaat keinot tilanteen hallitsemiseksi.

Siitepölytilanteen kehittymistä voi seurata Turun yliopiston aerobiologian yksikön ylläpitämältä tiedotussivustolta <http://www.norkko.fi> ja mobiilipalvelusta <http://app.norkko.fi>.

FT Annika Saarto on aerobiologian alan yliopistotutkija Turun yliopiston Biodiversiteettiyksikössä. MMM, KTM Johanna Reiman on Itämeren alueen Terveet Kaupungit ry:n toiminnanjohtaja.