

# Allergiline nohu



## Patsiendi info

Infoleht annab ülevaate allergilise nohu olemusest ja ravi võimalustest. Samuti leiab infolehest praktilisi nõuandeid, kuidas haigusega toime tulla.

Allergiline nohu ehk allergiline riniit on sageli esinev terviseprobleem. Allergilise nohu korral tekib nina limaskestas allergiline põletik. Tavaliselt tekib haigus päriliku eelsoodumusega inimestel.

Allergilise nohu peamisteks haigusnähtudeks on:

- rohke vesine eritis ninast
- ninasügelus, aevastamine, kipitustunneninas
- ninakinnisus
- lõhna- ja maitsetundlikkuse häired

Ühtlasi võivad kaasneda:

- silmade sügelus, punetus, turse
- pisarate vool

Allergilise nohu korral võib tekkida ka kurgu, keele ja kõrvade sügelus, tuim peavalu. Allergilise nohu sümptomid võivad olla väga kurnavad. Lisanduda võivad unehäired, keskendumis- ja õppimisvõime langus, depressioon.

Allergilise nohu haigusnähud tekivad kokkupuutel allergeenidega või mitmesuguste mittespetsiifiliste ärritajate toimel.

Allergeenid	Ärritajad
Õietolm	Tubakasuits
Kodutolmulestad	Heitgaasid, teravalõhnlised kemikaalid ja taimed
Loomade karvad, kõõm, eritised	Külm õhk ja tugev tuul
Hallitusseente eosed	Viirusinfektsioonid
Mõned toiduained	Mõned ravimid
	Füüsiline koormus
	Emotsionaalne pinge ja stress

Hooajaline allergiline nohu esineb allergiat põhjustavate puude ja taimede õitsemise ajal. Aastaringse allergilise nohu korral esinevad sümptomid kogu aasta vältel. Kõige sagedamini põhjustavad neid kodutolmulestad, loomakarvad ja hallitusseente eosed.

Kellel on õietolmuallergia, sel võivad allergiakaebused tekkida ka mõne toiduaine söömisel. Allergiline nohu võib ägeneda, tekkida võivad sügelustunne suus või kurgus, huulte turse, lööve suu ümbruses, harvem kõhuvalu või hingamisraskused.

Allergiline nohu ja astma esinevad sageli koos. Mõnikord kujuneb astma halvasti ravitud või ravimata allergilise nohu tulemusena. Allergilise nohuga inimestel on terve inimesega võrreldes kolm korda suurem risk haigestuda astmasse!

**Allergilise nohu diagnoosimisel** on oluline teada, kas patsiendil esineb või on varem esinenud teisi allergiahaigusi. Samuti peaks teadma, kas tema vanematel või õdedel/vendadel esineb allergiat. Abiks on tähelepanekud, kus, millal ja millega kokkupuutel haigusnähud tekivad.

**Abistavatest uuringutest** on võimalik teha nahateste allergeenidega või vajaduse korral määrata mõne kindla antigeeni vastaseid IgE tüüpi antikehi vereseerumist.

### Ravi

Allergilise nohu puhul tavalised ninatilgad ei aita. Nende pikaajaline kasutamine hoopis kahjustab nina limaskesta. Abiks on haigust põhjustavate allergeenidega ja ärritavate teguritega kokkupuutest hoidumine. Alati pole allergeeni võimalik täielikult kõrvaldada või ei pruugi põhjuslik allergeen uuringutega selguda.

Allergilise nohu raviks on kasutusel mitmeid efektiivseid ravimeid, mille määrab Sinu raviarst. Allergilise nohu ravi peab olema regulaarne ja jätkuma ka pärast esmaste kaebuste taandumist.

Enim kasutatavad ravimid on:

- suukaudsed allergiat vähendavad ravimid (nn antihistamiinikumid)
- lokaalselt kasutatavad anti-allergilised nina- ja/või silma-ravimid (antihistamiinsed preparaadid, hormoonid, kromoglükaadid)

Allergiline nohu eelneb väga sageli raskemale allergiahaigusele – astmale. Varajane ja korrapärane allergilise nohu ravi võib kergendada astma kulgu või isegi vältida astma väljakujunemist.

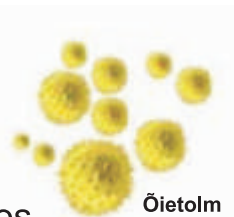
Mõnel juhul on võimalik teha immuunravi, millega kujundatakse organismis taluvus konkreetse allergeeni suhtes. Selleks viiakse organismi korduvalt väga väikestes kogustes allergeeni kas süstidena või suukaudsete tilkadena. Spetsiifiline immuunravi kestab keskmiselt 3–5 aastat.

### Kuidas ennast aidata?

- Loputa nina meresoola lahusega.
- Ära too tuppa urbi ega lõikelilli, ka toataimed ei ole soovitatavad.
- Toidu valmistamisel arvesta ristallergia võimalusega.

### Õietolm

- Niida muru sageli, et kõrrelised ja umbrohi ei jõuaks õitsema hakata. Kui võimalik, peaksid allergikud muruniitmist vältima.
- Õietolmuperioodil väldi pesu kuivatamist õues ning õueriiete ja jalanõude hoidmist eluruumides.



Õietolm

- Õuest tulles loputa juuksed õietolmust puhtaks (kindlasti enne uinumist).
- Õuest tulles puhasta lemmikloomi niiske lapiga.
- Paigalda akende ette kaitsevõrk või õietolmufilter.
- Soovitatav on puhastada toaõhku erifiltrite ja/või puhastussüsteemidega.
- Koristades kasuta HEPA-filtriga tolmuimejat.
- Hoia autoga sõites aknad suletuna.
- Kanna silmade kaitseks õues (päikese) prille.
- Väldi ristallergiat põhjustavaid toiduaineid.

### Kodu- ja lemmikloomad

- Ära luba lemmikloomi magamistuppa, hoia koduloomi õues.
- Võimaluse korral leia oma koduloomale uus kodu.
- Ära too koju uusi koduloomi.
- Korista regulaarselt (vaibad, madratsid, pehme mööbel).
- Loomaga kokkupuute järel pese käed ja vaheta riided.



### Kodutolmulestad

- Voodi kaitseks kasuta tolmukestakindlaid voodikatteid.
- Pese voodipesu kord nädalas vähemalt 60 °C veega.
- Tuuluta ja korista tube regulaarselt (soovitatav on kasutada HEPA-filtriga tolmuimejat ning lisaks teha märgkoristust).
- Hoia õhuniiskus eluruumides alla 50%.



- Hoia toatemperatuur 20–22 °C.
- Väldi eluruumides tolmu koguvaid esemeid ja mööblit. Eelista pestavaid põrandakatteid magamistoas.

### Hallitusseened

- Taga eluruumides piisav ventilatsioon ja kütmine.
- Hoia eluruumi õhuniiskus alla 50%.
- Vannitubadest ja teistest saastunud kohtadest hallitusseente hävitamiseks kasuta 5% ammoniaagilahust.
- Eelista vaipadele kõvakattega põrandamaterjale ning tapeedile seinavärvi.
- Kõrvalda kõik veetorustiku lekked.
- Hoidu muruniitmisest hilissuvel, sest hallitusseente eoseid leidub ka kõdunevas taimkattes.



Hallitusseened

Küsimuste korral ja lisateabe saamiseks pöördu palun oma raviarsti või -õe poole.