IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Allergiline nohu

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda patsiendile teavet 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. Sagedamini tekib haigus päriliku eelsoodumusega inimestel.

Allergilise nohu peamisteks haigusnähtudeks on:

- rohke vesine eritis ninast;
- ninasügelus, aevastamine, kipitustunne ninas;
- ninakinnisus;
- lõhna- ja maitsetundlikkuse häired.

Ühtlasi võivad kaasneda:

- silmade sügelus, punetus, turse;
- pisaratevool.

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, teravalõhnalised kemikaalid ja taimed
Loomade karvad, kõõm, eritised	Külm õhk ja tugev tuul
Hallitusseente eosed	Viirusinfektsioonid
Mõned toiduained	Mõned ravimid
	Emotsionaalne 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.

Kui Teil on õietolmuallergia, siis võivad allergia kaebused 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 Teil esineb või on varem esinenud teisi allergiahaigusi. Samuti on vaja teada, kas Teie 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

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

Allergilise nohu puhul tavalised ninatilgad ei aita. Nende pikaajaline kasutamine hoopis kahjustab nina limaskesta. Abiks on haigust põhjustavate allergeenide 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, mida määrab Teie 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 antiallergilised nina- ja/või silmaravimid (antihistamiinsed preparaadid, hormoonid, kromoglükaadid).

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

Kuidas ennast aidata?

- Loputage nina meresoola lahusega.
- Ärge tooge tuppa urbi ega lõikelilli, ka toataimed ei ole soovitatavad.
- Toidu valmistamisel arvestage ristallergia võimalusega.

Õietolm

- Muru tuleb niita sageli, et kõrrelised ja umbrohi ei jõuaks õitsema hakata. Kui võimalik, peaksite ise muruniitmisest hoiduma.
- Õietolmuperioodil vältige pesu kuivatamist õues.
- Vältige õueriiete ja jalanõude hoidmist eluruumides.
- Loputage juuksed õietolmust puhtaks, kui tulete õuest (kindlasti enne uinumist).
- Puhastage õuest tulnud lemmikloomi niiske lapiga.
- Paigaldage akende ette kaitsevõrk või õietolmufilter.
- Soovitatav on puhastada toaõhku erifiltrite ja/või puhastussüsteemidega.
- Pühkige sageli niiske lapiga tolmu ja koristades kasutage HEPA- või veefiltriga tolmuimejat.
- Hoidke autoga sõites aknad suletud.
- Kandke silmade kaitseks õues (päikese)prille.
- Vältige ristallergiat põhjustavaid toiduaineid.

Kodu- ja lemmikloomad

- Ärge lubage lemmikloomi magamistuppa, hoidke koduloomi õues.
- Võimaluse korral leidke oma loomale uus kodu.
- Ärge tooge koju uusi loomi.
- Koristage regulaarselt (vaibad, madratsid, pehme mööbel).
- Loomaga kokkupuute järel peske käed ja vahetage riided.
- Võimalusel peske lemmikloomi kaks korda nädalas.

Kodutolmulestad

- Voodi kaitseks kasutage tolmulestakindlaid voodikatteid.
- Peske voodipesu kord nädalas vähemalt 60 °C veega; voodiriietest ja kaisuloomadest, mida ei ole võimalik pesta, saab lesti hävitada:
    - kuuma (vähemalt 60 °C),
    - külma (nt hoida 24-48 tundi sügavkülmas) või
    - päikesekiirguse toimel (päikese käes hoidmise järel tuleb surnud lestad välja kloppida).
- Tuulutage ja koristage tube regulaarselt (soovitatav on kasutada HEPA-filtriga tolmuimejat ning lisaks teha märgkoristust).
- Hoidke õhuniiskus eluruumides alla 50%.
- Pärast magamist tuulutage voodiriideid.

Hallitusseened

- Tagage eluruumides piisav ventilatsioon ja kütmine.
- Hoidke eluruumi õhuniiskus alla 50%.
- Hallitusseente hävitamiseks vannitoast ja teistest saastunud kohtadest kasutage 5%-list ammoniaagilahust.
- Eelistage vaipadele kõvakattega põrandamaterjale ning tapeedi asemel seinavärvi.
- Kõrvaldage kõik veetorustiku lekked.
- Hoiduge muruniitmisest hilissuvel, sest hallitusseente eoseid leidub ka kõdunevas taimkattes.

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

ITK656

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud sisekliinik 01.01.2025. a