

# LAPSEN ALLERGIA JA ASTMA



**Opas päivähoitoon**

**Lapsen allergia ja astma  
-opas päivähoitoon**

**Heidi Kuusinen  
Hämeen ammattikorkeakoulu**

**Kannen kuva: Heidi Kuusinen**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Lasten allergiat</b> .....	4
<b>Atooppinen ihottuma</b> .....	6
<b>Ruokayliherkkyys</b> .....	8
Maitoallergia.....	9
Kananmuna-allergia.....	9
Vilja-allergia.....	9
<b>Siitepölyallergia</b> .....	10
Ristiallergia.....	11
<b>Anafylaktinen sokki</b> .....	12
<b>Epipen-adrenaliiniruiskun käyttöohjeet</b> .....	13
<b>Lasten astma</b> .....	14
<b>Astmakohtauksen hoito</b> .....	17
<b>Lapsen hoitoympäristö</b> .....	18
Sisäilma ja siivous.....	18
Ulkoympäristö .....	19
Leikkiminen ja askartelu.....	19
Ruokailu.....	20
Infektioiden torjunta.....	21
Lääkehoito.....	21
Hoitohenkilökunta.....	21

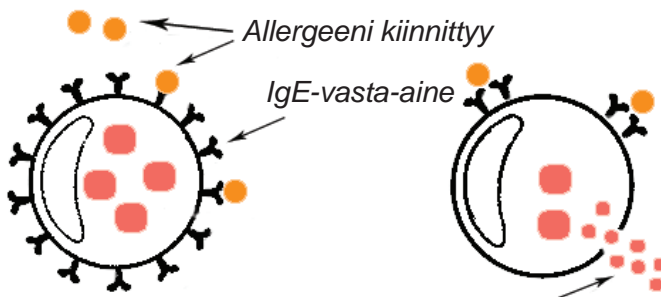
## LASTEN ALLERGIAT

Allerginen reaktio tarkoittaa elimistön immuunijärjestelmän reagoimista tavallisesti ihmisille harmittomiin ympäristön aineisiin. Immuunijärjestelmä eli puolustusjärjestelmä suojaa ihmistä ulkopuolisilta tekijöiltä. Siihen kuuluvat myös vastaaineet, kuten allergiassa yleisimmin esiintyvä Immunoglobuliini E (IgE).

Immuunijärjestelmän käynnistymisen eli immuunivasteen aiheuttaa *antigeeni*. Allergisissa reaktioissa antigeeniä kutsutaan *allergeeniksi*. Allergeenit ovat valkuaisaineita. Allergian kehitys on kaksivaiheinen.

*Herkistyminen eli sensitaatio* tapahtuu, kun immuunijärjestelmä kohtaa allergeenin ja alkaa tuottaa vasta-ainetta. Allergeenista jää muistijälki elimistöön, jotta se tunnistaa saman allergeenin seuraavalla kerralla. Herkistymisestä ei tule oireita eikä elimistö välttämättä herkisty ensimmäisellä kerralla.

*Allerginen reaktio* tapahtuu, kun sama allergeeni tavataan uudelleen elimistön jo herkistyttyä sille. Muistisolut alkavat heti tuottaa suuria määriä IgE-vasta-ainetta. Reaktio syntyy, kun allergeeni kiinnittyy IgE-vasta-aineeseen syöt-



Syöttösolusta vapautuu histamiinia ja muita myrkyllisiä kemikaaleja, jotka aiheuttavat allergia oireita.

tösolun pinnalle, ja samalla alkaa vapautua myrkyllisiä kemikaaleja, kuten histamiinia ja muita entsyymejä. Elimistön kemikaalit aiheuttavat oireita verisuonten seinämiin, sileisiin lihaksiin, verisoluihin sekä muiden kudosten toimintaan, jotka liitetään allergiaan.

### Nopea ja hidas reaktio

*Välittömässä* (nopeassa) eli *atooppisessa allergiassa* elimistöön syntyy IgE-vastaainetta ja allergeeni on usein elinympäristömme tavallinen valkuainen, esimerkiksi siitepöly, ruoka-aine tai eläinhilse. Oireet alkavat nopeasti minuuteissa, viimeistään tunnin kuluttua. Taipumus herkistyä atooppisille allergioille on periytyvä. Atooppisia allergioita ovat allerginen nuha, astma, silmän sidekalvon ja silmäluomien reaktiot, atooppinen ihottuma, ruokayliherkkyys, nokkosihottuma ja yleisreaktio eli anafylaksia.

*Viivästyneessä* (hitaassa) allergisessa reaktiossa oireet tulevat esille yleensä useiden tun-

tien kuluttua altistumisesta. Oireet ovat useimmiten atooppisen ihottuman pahenemista tai suolioireita.

### Allergioiden tutkiminen

- *Haastattelulla* selvitetään perimää, muita atooppisia sairauksia sekä oireiden luonnetta.
- *Ihopistokokeilla eli Pric-testeillä* selvitetään herkistymistä ympäristön allergeeneille sekä saadaan selville taipumus välittömiin reaktioihin.
- *Lappukokeilla eli epikutaanitesteillä* selvitetään viivästyneitä ihon allergisia reaktioita kosketusihottumassa.
- *Veren vasta-ainemäärityksellä eli RAST-kokeella* saadaan selville vasta-aineiden määrä elimistössä.
- *Välttämisen-altistuskoe* on ruoka-aineallergian luotettavin menetelmä todeta allergia. Altistuksessa aluksi vältetään epäiltyä ruokaainetta, minkä jälkeen sitä kokeillaan uudelleen ja arvioidaan, aiheutuuko siitä merkittäviä oireita.

## ATOOPPINEN IHOTTUMA

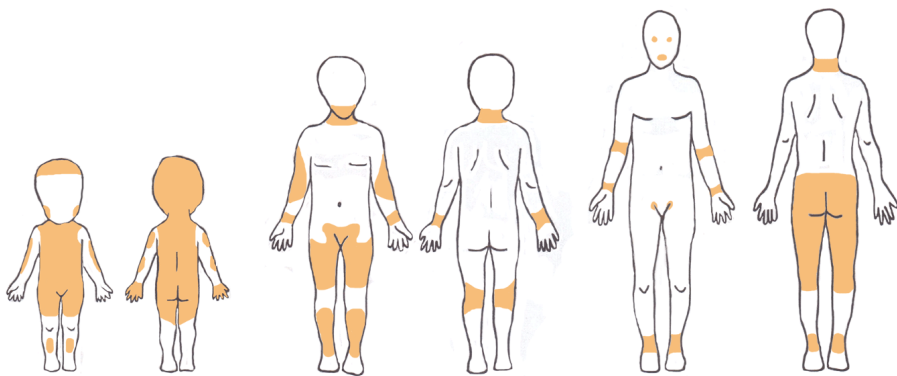
Atooppista ihottumaa ilmenee 15 %:lla lapsista. Atooppisen ihon peruspiirteet ovat kuivuus ja kutina. Ihottuma aiheuttaa kutisevia, punaisia kohoumia, jotka ovat usein auki ja vuotavia. Ihottuman aiheuttaja pienillä lapsilla on yleensä ruoka-aineallergia, mutta muutkin tekijät voivat aiheuttaa atooppista ihottumaa.

### Ihottumapaikat eri-ikäkausina

*Imeväisikäisellä lapsella* (alle 2-vuotiaalla) atooppista ihottumaa kutsutaan myös maitoruveksi. Maitorupea on kahdenlaista.

*Seborrooinen* ihottuma esiintyy päänahassa taliköhnää muistuttavana hilseilynä ja *nummulaarinen* eli läiskäinen maitorupi ilmenee punoituksena, karheutena tai ihottumana eri puolilla raajoissa, vartalolla, poskissa ja muualla kasvoissa.

*Leikki- ja kouluikässä* ihottuma muuttuu taiveihottumaksi. Se sijaitsee kaulan, niskan, kyynär-, polvi- ja pakarantaiteissa sekä suun ja silmien seudulla. Ihottuma usein helpottuu kesäaikaan ja pahenee talvella.



Alle 1 vuotta

1-4 vuotta

4-16 vuotta

## Hoito

*Perusvoidetta* käytetään ihottuman perushoitona. Voidetta levitetään kerran tai kaksi kertaa päivässä ja joskus useammin, mieluiten kostealle iholle. Iho tottuu helposti voiteeseen, siksi on hyvä vaihtaa voidetta 1-2 kuukauden välein.

*Hydrokortisoni- ja kortikoidivoiteita* käytetään infektoitumattomalle ihottuma-alueelle. Aluksi 1-2 kertaa vuorokaudessa 2-4 viikon ajan, kunnes ihottuma on parempi. Voidetta voidaan myös jatkaa 2-3:nä kertana viikossa muutaman kuukauden ajan hyvän tuloksen säilyttämiseksi.

*Limuusivoiteet* tehoavat parhaiten kasvo- ja kaulaihottumaan sekä ylävartalon ihottumaan. Voidetta käytetään aluksi kahdesti päivässä 2-3 viikon ajan, minkä jälkeen annostusta harvennetaan yhteen kertaan päivässä. Rasvauksia voiteella voidaan jatkaa useita kuukausia. Hoitojen aluksi iho voi kirvellä ja siinä voi esiintyä punoitusta, mutta iho tottuu muutamaa päivää voiteeseen.

*Antihistamiineja* voidaan käyttää myös ihottuman kutinan hoitoon. Niitä voi käyttää tarvittaessa kuukausia ja vuosia. Antihistamiineilla ei ole kuitenkaan vaikutusta ihottuman laajuuteen tai voimakkuuteen.

*Valohoitoa* käytetään myös ihottumaan. Valohoidosta saa ultraviolettisäteilyä, joka parantaa atooppista ihottumaa rauhoittamalla tulehdusta, paksuntaa ihon epidermistä sekä lisää ihon keramidien tuotantoa. Valohoitoa otetaan yleensä 2-3 kertaa viikossa noin 15 hoitokertaa. Hoitoa voidaan jatkaa kerran viikossa tai hoito voidaan toistaa ihottuman pahentuessa uudelleen.

*Arjessa kannattaa huomioida*, että vaatteet ja kodintekstiilit pestään tuoksuttomilla pesuaineilla. Hikoilun jälkeen pesytyminen on tärkeää, jotta iho ei kutisisi. Stressi ja elämänmuutokset voivat pahentaa atooppista ihottumaa.

# RUOKAYLIHERKKYYS

Ruokayliherkkyys voidaan luokitella

*Allergisiin reaktioihin*, jotka voidaan vielä jaotella niiden reaktiotavan ja oireiden ilmaantumisen perusteella.

*Intoleranssiin*, jolloin elimistö on sietokyvytön jollekin aineelle eikä se tuota vasta-aineita, esimerkiksi laktoosi-intoleranssi.

*Yliherkkyysreaktioihin*, joita ovat biogeenisten amiinien aiheuttamat reaktiot. Oireet riippuvat saadun annoksen määrästä.

## Oireet

- *Iholla* yleisimpiä oireita ovat atooppinen ihottuma, ihon lehahtelu ja nokkosihottuma.
- *Suoliston* oireet ovat yleensä ummetusta, ripulia, vatsakipuja ja niihin liittyvä ärtyneisyys ja levottomuus.
- *Hengitysteiden* oireet ovat yleisimmin astma ja nuha.

## Tutkiminen

Välttämisen-altistuskoe on yleensä varmin keino vahvistaa allergia. Kokeen aikana epäilty

ruoka-aine jätetään ruokavaliosta pois pitäen samalla oirepäiväkirjaa syömisistä ja mahdollisista oireista. Ruoka-aine palautetaan ja seurataan oireita. Vaikeassa allergiassa voidaan tehdä myös altistuskoe lääkärin valvonnan alaisena.

Prick-testeillä, lapputesteillä sekä vasta-ainemäärityksillä verestä voidaan saada tietoa ruoka-aineallergiasta, mutta ne eivät ole täysin luotettavia ja vaativat välttämisen-altistuskokeen allergian diagnosoimiseksi.

## Hoito

Hoidon tavoitteina on oireiden hallinta, lapsen normaalin kasvun ja kehityksen turvaaminen sekä mahdollisimman normaali iänmukainen ruokavalio. Tärkeää hoidossa on allergisoivan ruoka-aineen välttäminen. Oireiden hoito on yksilöllistä. Lääkkeistä yleisimmin käytössä ovat antihistamiinit ja kortikosteroidilääkkeet.



## MAITOALLERGIA

Maito on keskeinen osa lapsen ravitsemusta. Maidosta lapsi saa 1/3 päivittäisestä energiantarpeestaan sekä 2/3 valkuaisainetarpeestaan. Maidosta saadaan myös fosforia, kalkkia sekä D-vitamiinia.

Maitoallergisen lapsen ruokavaliosta on poistettava kaikki maidon valkuaisaineet. Vältettäviä ruoka-aineita ovat mm. maitovalmisteet, maitoa sisältävät äidinmaidonkorvikkeet sekä elintarvikkeet, jotka sisältävät maidon valkuaisaineita (esim. margariinit, hera, kaseiini, laktalalbumiini).

Maito voidaan korvata alle 2-vuotiailla äidinmaidolla, jolloin äiti noudattaa maidotonta dieettiä, soijamaidolla tai apteekista saatavilla äidinmaidonkorvikkeilla.



Maidon korvaaminen yli 2-vuotiailla tapahtuu esim. soijamaidolla, riisimaidolla tai kauramaidolla, joita saa tavallisista ruoka-

kaupoista. Proteiinien saanti on turvattu lihalla sekä energian saanti lisäämällä ruokaan lapselle sopivaa öljyä.

## KANANMUNA-ALLERGIA

Oireita aiheuttavat valkuainen sekä keltuainen. Kananmunaa käytetään mm. leivonnaisissa, valmisruuissa, pastoissa ja monissa muissa tuotteissa.

## VILJA-ALLERGIA

Viljat turvaavat päivittäiset hiilihydraattien, energian, kuidun, valkuaisaineiden, vitamiinien sekä kivennäisaineiden tarpeet.

Viljoista allergisoivimpia ovat vehnä, ruis, ohra ja kaura, mutta mille tahansa viljalle voi herkistyä. Ruokavaliosta tulee poistaa kaikki allergiaa aiheuttavat viljatuotteet sekä tärkkelykset.

Korvaavina viljoina voidaan niiden sopiessa käyttää tattaria, riisiä, maissia, hirssiä ja luontaisesti gluteenittomia jauhoja.

# SIITEPÖLYALLERGIA

20% suomalaisista kärsii siitepölyn aiheuttamasta allergiasta. Yleisimmät siitepölyjen aiheuttajat ovat koivu, leppä, heinät ja pujo. Siitepölyn tuotanto alkaa ilman lämpötilan kohotessa nollan yläpuolelle. Siitepölyallergia on jaksottaista.

## Oireet

Oireita ilmenee hengitysteissä, silmissä, suussa, nielussa, iholla ja korvakäytävässä. Väsymys voi olla myös oire siitepölyallergiasta.

## Tutkimukset

Perustutkimuksiin kuuluvat haastattelu oireista ja niiden esiintyvyydestä, ihon Prick-testit sekä vasta-aineiden määritykset verestä.

## Hoito

Lääkäri määrää lääkityksen oireiden vaikeusasteen mukaan. Lääkitys aloitetaan usein jo ennen siitepölykauden alkua. Lääkehoitona voidaan käyttää antihistamiinivalmisteita, silmätippoja ja kortisonia.



*Koivu*



*Timotei*



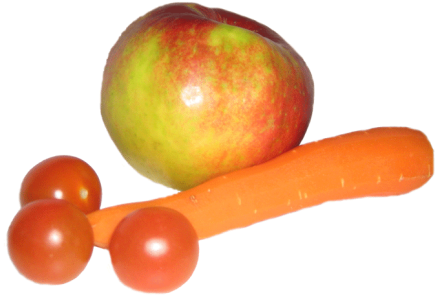
*Pujo*

Siedätyshoitoa voidaan käyttää, jos allergia on vaikea ja haittaa voimakkaasti elämää. Siedätyshoitoa annetaan kohdennetusti yhteen allergian aiheuttajaan. Lääkäri päättää potilaan soveltuvuuden ja lapsille siedätyshoitoa tehdään vasta 5-vuotiaasta lähtien. Hoito kestää kokonaisuudessaan 3-5 vuotta ja se toteutetaan pistochoitona ihon alle. Hoito vaatii sitoutumista, mutta tulokset ovat olleet hyviä.

### **RISTIALLERGIA**

Siitepölyallergian ja ruoka-aineiden välillä voi esiintyä ristireagoointia. Elimistö tunnistaa siitepölyallergiassa ruoka-aineista samankaltaisia valkuaisaineita, joihin se on jo kehittänyt vasta-aineita.

*Oireet* ovat pahimmillaan siitepölyaikana, eikä välttämättä talviaikaan oireita esiinny ollenkaan. Kasvisten, juuresten kuumentaminen, pakastaminen ja muu käsittely yleensä poistaa allergeenisuutta. Oireet voivat olla kutinaa, poltetta, turvotusta huulissa, suussa ja nielussa.



*Koivuallergialle* voivat ristireagoida esimerkiksi

- Tuoreet hedelmät (omena, persikka, luumu, päärynä, kiivi)
- raa'at juurekset (porkkana, palsternakka, selleri, peruna)
- tuoreet vihannekset (tomaatti, paprika)

*Pujoallergialle* voivat ristireagoida esimerkiksi

- Persija
- palsternakka
- selleri
- valkosipuli
- porkkana
- hunaja ja muut mausteet.

# ANAFYLAKTINEN SOKKI

Anafylaktisessa reaktiossa eli äkillisessä yliherkkyysoireyhtymässä kehosta vapautuu suuria määriä kemiallisia välittäjäaineita, kuten histamiinia. **Oirekulku on nopeaa ja siihen on puututtava välittömästi.**

## Oireet

- Iholla kutina, pistely, punoitus ja nokkosrokko.
- Sydämen syke kasvaa ja verenpaine laskee.
- Kurkussa täyteläisyyden tunne, äänenkäheys ja vinkuminen.
- Hengitys vaikeutuu.
- Pahoinvointi, oksentelu ja ripuli.

## Tavallisimpia anafylaksian aiheuttajat ovat

- Ruuat (esim. kiivi, pähkinä)
- Lääkkeet (esim. penisilliini, asetyylisalisyylihappo)
- Hyönteisten pistot (esim. ampiainen)

## Hoito

Anafylaktisen reaktion hoidossa tärkeää on ripeä toiminta, sillä hoitamaton reaktio voi johtaa hengenvaaralliseen tilanteeseen.

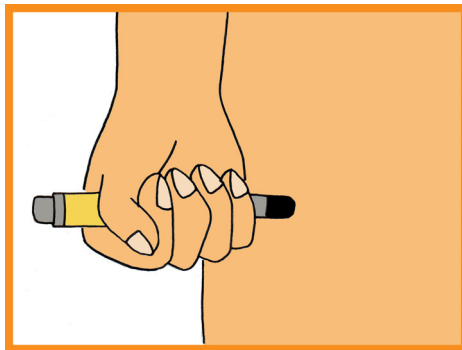
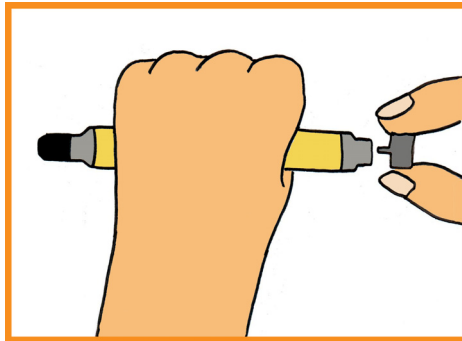
Anafylaktisen sokin hoidossa käytetään ensisijaisesti adrenaliinia. Adrenaliini supistaa verisuonia ja helpottaa oireita. EpiPen tai EpiPen Junior adrenaliiniruisku pistetään käden tai reiden lihakseen. Vaikutus häviää nopeasti ja siksi hoitoon hakeutuminen on tärkeää. Yleinen hätänumero on 112. Ruiskuja tulee kuljettaa aina mukana ja ne pitää säilyttää huoneenlämmössä, kuumuudelta ja auringonvalolta suojattuna.



*EpiPen*

# EPIPEN-ADRENALIINIRUISKUN KÄYTTÖOHJEET

1. Irroita harmaa suojakorkki
2. Kohdista musta ruiskun pää kohtisuoraan reittä vasten
3. Paina ruiskua lujasti reittä vasten kunnes automatiikka laukeaa ja pidä ruiskua paikallaan n. 10 sekunnin ajan. Ota pois reideltä ja hävitä turvallisesti.
4. Soita ambulanssi hätänumerosta 112.



## LASTEN ASTMA

Suomalaislapsista 5 % sairastaa astmaa. Astma on kroonista hengitysteiden seinämien turpoamista ja hengitysteiden kaventumista. Tästä johtuen ilman kulku keuhkoihin ja sieltä pois on vaikeutunut. Pienten lasten astmaa on kahdentyyppistä.

*Infektioastma* oireilee hengitystieinfektion yhteydessä yskänä, raskaana hengityksenä, uloshengityksen vaikeutumisenä ja mahdollisena vinkumisenä.

*Atooppisen astman* sairastavuuden riskiä lisäävät vanhempien sairastama astma, allerginen nuha tai atooppisen allergian oireet. Allergeeneja, jotka aiheuttavat astmaa, ovat

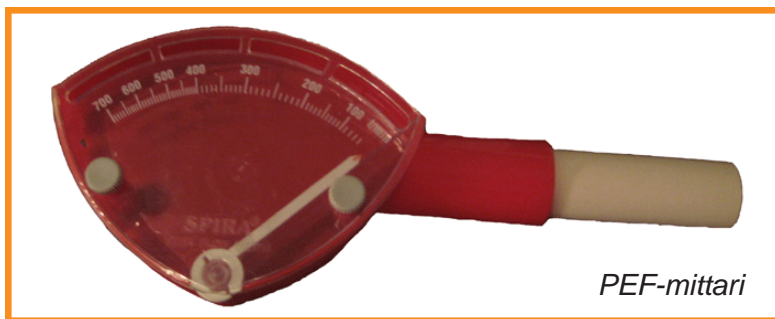
mm. siitepölyt, eläinpöly, pölypunkki ja ruoka-aineet.

### Oireet

Oireilu on tyypillisesti yskää, johon liittyy hengenahdistustunne. Astma voi myös oireilla epätavallisilla oireilla, kuten pitkittyneellä yskällä, yöaikaan tapahtuvalla yskällä, väsymyksenä, fyysisen kunnon heikentymisenä sekä toistuvina keuhkoputkentulehduksina.

### Tutkimukset

- *Oskillometria*, joka voidaan tehdä aikasintaan 2 vuotta täyttäneille. Mitataan hengitysteiden vastusta.
- *Spirometria*, joka pystytään tekemään yli 6-vuotiaille. Mitataan keuhkojen tuuletuskykyä.



PEF-mittari

- *PEF-mittaus*, tehdään yli 5-vuotiaille. Pystytään tarkkailemaan lääkehoidon hyötyä sekä saadaan selville ulospuhalluksen huippuvirtaus.
- *Histamiini- ja metakoliini-altistuksella* saadaan selville astman vaikeus. Tämä ei kuulu astman perustutkimuksiin, vaan on harvemmin tehtävä tutkimus.
- *Allergiatutkimukset* useimmiten kuuluvat myös astman tutkimuksiin. Ne antavat viitteitä, onko kyse atooppisesta- vai infektiosta.

## Hoito

Tavoitteena on lapsen oireettomuus, mahdollisimman vähäinen avaavien lääkkeiden käyttö sekä normaalin kasvun ja kehityksen turvaaminen.

*Keuhkoputkia avaavat hengittävät oirelääkkeet* ovat avaavia lääkkeitä, joita käytetään ensiapulääkkeinä oireiden tultua. Ne helpottavat nopeasti hengitysvaikeutta ja yskää. Kauppanimiltään esimerkiksi Bricanyl, Buventol, Ventoline.

*Keuhkoputkia hoitavia hengittettäviä kortisonilääkkeitä* käytetään usein päivittäin ja pitempiä hoitokausia. Lääkityksen kesto on yksilöllinen lääkärin määräämä. Kauppanimeltään esimerkiksi Flixotide ja Pulmicort.

Hengittettäviä astmalääkkeitä on jauheena, lääkesumuna ja suihkeena. Pienillä lapsilla on käytössä useimmiten sumutussäiliö, esim. Nebunette ja Babyhaler. Niihin on saatavilla maski pienille lapsille, jotka eivät vielä osaa hengittää suoraan sumutussäiliöstä. Sumutussäiliöstä lääkeaine kulkeutuu hengityksen mukana lapsen hengitysteihin.

Hieman vanhemmille, kuten kouluikäisille, on kehitetty jauheinhalaattoreita, esimerkiksi Discus, Easyhaler ja Turbuhaler. Lääkkeiden antamisessa ja ottamisessa on tärkeintä muistaa oikea ototapa voimakkaalla sisäänhengityksellä.



Hengitettävien astmalääkkeiden jauheinhalaattoreita.  
Easyhaler, Discus ja Turbuhaler.



Hengitettävien astmalääkkeiden sumutussäiliöitä.  
Nebunette ja Babyhaler.



# ASTMAKOHTAUKSEN HOITO

## Ensioireita ovat:

- Väsyminen, ärtyisyys ja leikeistä vetäytyminen
- Levottomuus
- Yskiminen
- Hengenahdistus
- Lapsi ei pysty puhumaan pitkiä lauseita, puhe on katkonaista

## Toimiminen lapsen astmakohtauksessa:

- Pysy itse rauhallisena ja rauhoita lapsi
- Ota lapsi syliin ja anna sisäänhengitettävää avaavaa lääkettä ohjeiden mukaan sekä juotavaa.
- Ole lapsen seurassa ja seuraa helpottaako lapsen olo.
- Mikäli tilanne ei helpotu, anna toinen avaava suihke 15 minuutin kuluttua.
- Ellei olo helpotu, lapsi toimitetaan lääkäriin ambulanssilla hoitajan saattamana.
- Lasta ei saa jättää yksin
- Ilmoitus vanhemmille tilanteesta.

# LAPSEN HOITOYMPÄRISTÖ

Allergisen tai astmaa sairastavan lapsen päivähoitopaikka on valittava yksilöllisesti yhdessä perheen kanssa. Lapsen vointia ja sairauden pahenemista voidaan ehkäistä päivähoitossa, ottamalla huomioon päivähoitoympäristö.

## Sisäilma ja siivous

*Rakennusmateriaalien* valinnassa on huomioitava käytötarkoitus, puhdistettavuus ja pölyttömyys. Vähäpäästöiset rakennusmateriaalit on luokiteltu M1-luokkaan. Tuotekohtaista luetteloa näistä materiaaleista ylläpitää Rakenussäätiö.

*Ilmanvaihdon* tulisi olla riittävää. Koneellisella tulo- ja poistoilmanvaihdolla tai ulkoilmaventtiileillä korvausilmasta huolehtimalla saadaan suodatettua puhdasta ilmaa. Suositeltava sisäilman lämpötila on 21-22 astetta. Ilman kosteuden tulisi olla 25-45%.

*Vuodevaatteiden* tulisi kestää vähintään 60 asteen pesua, ja materiaalina puuvilla on parasta. Ulkona tuulettaminen ja säännöllinen imurointi vähentävät pölyn määrää. Kuitenkin siitepölyaikaan ulkona tuulettamista ja pyykkien kuivaamista tulisi välttää.

*Tekstiilien* tulisi olla helposti puhdistettavia, pölyämättömiä sekä tiivis- ja sileäpin-taisia kankaita.

*Siivouksessa* tärkeää on suunnittelu. Siivouksen on hyvä tapahtua päivittäin ja ilman lasten läsnäoloa. Pöytien, tuolien, ruokailutilan lattian sekä saniteettitilan välisiivous tehdään ruokailun jälkeen. Siivouksessa mikrokuituliinat ja nihkeäpyyhintä auttavat keräämään pölyä. Puhdistusaineiden tulisi olla neutraaleja ja tuoksuttomia. Pölyltä suojaavat myös kaneliset laatikot ja ovelliset kaapit tavaroiden säilytyksessä.

*Huonekasvit* voivat aiheuttaa allergia- ja ärsytysoireita. Ne myös keräävät paljon pölyä ja tuoksu voi olla liian voimakas.

*Eläinallergia* on yleinen allergian aiheuttaja. Allergeenit kulkeutuvat vaatteiden ja muiden tekstiilien mukana, jolloin herkimmät saattavat saada oireita. Eläimen hilse, sylki, virtsa ja uloste aiheuttavat hengitystie-, silmä- ja iho-oireita.

*Hajusteet* voivat aiheuttaa oireita allergisille ja astmaa sairastaville. Hajusteita on monessa paikassa, kuten hygieniatuotteissa, leikkikaluisa ja kosmetiikassa.

## **Ulkoympäristö**

Ulkoilmassa leijuu myös allergiaa tai astmaa pahentavia tekijöitä, jotka tulee ottaa huomioon ulkoilua suunniteltaessa.

Ilmansaasteet, siitepöly ja hiekoituspöly saattavat aiheuttaa oireilua. Allergeenien poistaminen ulkoympäristöstä on vaikeaa, siksi esi-

merkiksi ulkoilua on vältettävä pahimpaan siitepölyyksiin. Siitepölytiedotteita- ja ennusteita sekä ulkoilman lämpötilaa seuraamalla ulkoilut ja retket voidaan suunnitella etukäteen.

Kylmä ilma voi myös pahentaa astmaa sairastavan lapsen oireita. Retkille lähdetessä on huolehdittava lapsen henkilökohtaiset lääkkeet mukaan.

## **Leikkiminen ja askartelu**

*Lelut* ovat parhaimmillaan sellaisia, että ne pystytään puhdistamaan ja pesemään vedellä. Pölyämättömät, tuoksuuttomat ja myrkyttömät materiaalit ovat turvallisimpia käyttää.

*Askartelussa* tulee ottaa huomioon mahdolliset allergiat ja käyttää puhtaita materiaaleja, esimerkiksi vanha maitotölkki saattaa sisältää maidonjäämiä ja niistä herkimmät saattavat saada oireita.

*Liikunta* kuuluu lapsen arkeen. Allergiat ja astma eivät ole este liikunnalle, päinvastoin hyvä fyysinen kunto astmaa sairastavalla lapsella helpottaa elämää. Liikunnan järjestämisessä tulee ottaa huomioon siitepölykausi ja atooppinen ihottuma, joka saattaa kutista helposti hikoillessa.

### **Ruokailu**

Lasten ruoka-aineallergiassa ruoka-aineiden tarpeeton välttäminen on haitallista. Jos lapsen terveydelle on tärkeää välttää tiettyjä allergiaa aiheuttavia ruoka-aineita, tulee ruokavalion olla suunniteltu lääkärin ja ravitsemustieteilijän kanssa.

Ruokavalio on aina määrääkertainen ja uusintakokeiluilla jatkoa mietitään uudelleen. Ruoka-ainekokeiluja ei tulisi tehdä päiväkodissa, vaan kotona. Ruoka-allergiselle riittävän ravitsemuksen takaaminen on ensiarvoisen tärkeää.

Allergiaruokavalion toteutus päivähoidossa tehdään vanhempien, päivähoidon ja keittiöhenkilökunnan kanssa yhdessä. Allergiaruuan tulisi olla mahdollisimman samanlaista muiden lasten ruokien kanssa.

Ruuanvalmistuksessa on huomioitava ruuanvalmistustilojen ja työvälineiden puhdistus. Hyvä käsihygienia ja ruuan oikeaoppinen säilytys vähentävät turhia altistumisen riskejä.

Ruokailutilanteessa etukäteissuunnitelma takaa turvallisia ja onnistuneita ruokailutilanteita. Istumajärjestyksen huomioon ottaminen ja lasten järjestäminen allergioittain omiin pöytiinsä vähentää vahinkoaltistumisia. Vaikeasti allerginen lapsi ruokailee tarvittaessa omassa pöydässään henkilökuntaan kuuluvan ihmisen kanssa.

## **Infektioiden torjunta**

Allergiat ja infektiot ruokkivat toinen toisiaan. Päivähoidossa infektioita ehkäistään ylläpitämällä hyvää hygieniaa. Lelujen säännöllinen peseminen ja yleinen siivous vähentävät tautien leviämistä. Huolellinen käsien pesu ulkoa tultaessa, WC:ssä käynnin yhteydessä ja ennen ruokailua estävät bakteerien leviämisen.

Vanhempia pitää informoida, ettei sairasta lasta saa tuoda hoitoon. Työntekijöiden on myös muistettava, ettei sairaana saa tulla töihin.

## **Lääkehoito**

Lapsen peruslääkitys hoidetaan kotona, mutta voi tulla tilanteita, jolloin lapsi tarvitsee lääkehoitoa päivähoidossa. Näitä tilanteita varten hoitohenkilökunnan tulee saada opastus lääkkeen annosta suullisesti ja kirjallisesti.

Hoitohenkilökunnan tulee tietää missä lääkettä säilytetään,

miten se annetaan ja missä tilanteissa sitä annetaan. Lääkkeet tulee säilyttää niin, etteivät lapset saa niitä.

## **Hoitohenkilökunta**

Turvallisuutta luo kaikille hoitohenkilökunnan tieto ja ymmärrys lasten sairauksista. Hoitohenkilökunnan koulutuksessa tulee kiinnittää huomiota ympäristön saneeraamiseen, oireiden tunnistamiseen ja lääkkeiden antoon. Henkilökuntaa koskevat samat vaatimukset kuin lasten perheitäkin. Heidän tulisi noudattaa yleisiä ohjeita tupakoimattomuudesta, eläimetömyydestä ja tuoksuttomuudesta.

Yhteydenpidon ja vuorovaikutuksen perheen ja päiväkodin välillä tulee olla säännöllistä, jotta tiedot lapsen voinnista välittyvät kotiin ja hoitopaikkaan. Yhteistyön muodoista vanhemmat ja hoitohenkilökunta sopivat yhdessä.

## Muistathan, että...

Oireilen siitepölyistä, ethän kuivaa  
ja tuuleta tekstiilejä ulkona  
siitepölyaikaan.

Tulen mielelläni  
hoitoon  
turvalliseen  
ympäristöön.



Hajusteet ja  
tupakan savu  
saavat minulle  
huonon olon.

Minulla pitää  
olla omat  
välineet ruuan  
valmistuksessa.

Liikkuminen  
pitää minut  
kunnossa.

Jos olen allerginen  
ruoka-aineille, ethän  
käytä niitä ruuissani.

Huolehtimalla  
käsihygieniasta taudit  
tarttuvat vähemmän.



**Tämän oppaan tarkoitus on antaa tietoa lasten allergiasta ja astmasta, sekä helpottaa allergiaa tai astmaa sairastavan lapsen päivähoidon suunnittelua. Oppaan on suunnitellut Heidi Kuusinen yhteistyössä Akaan kaupungin päivähoidon kanssa.**

**Aiheesta löydät lisää tietoa:**

**Haahtela, T., Hannuksela, M., Mäkelä, M. & Terho, E. Toim. 2007. Allergia. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.**

**Kuusinen, H. 2009. Allergia ja astma päivähoidossa. Opas hoitohenkilökunnalle. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu.**

**Laitinen, L., Juntunen-Backman, K., Hedman, J. & Ojaniemi, S. Toim. 2000. Astma. Duodecim. Hengityслиitto Heli. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.**

**Mäkelä, R. & Elo, T. 2008. Irti tulehduskierteestä. Apua lasten infektioihin ja allergioihin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.**

**Päivähoidon allergia- ja astmaohjeisto 2004. Miten allergia ja astmalasten tarpeet otetaan huomioon päivähoidossa. Allergia- ja astmaliitto, Hengityслиitto Heli & Suomen kuntaliitto.**

**[www.allergia.com](http://www.allergia.com)**

**[www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)**