

Allergian aiheuttamien nenäoireiden hoito kortikosteroidi- nenäsumutteella

- **Kortikosteroidit tai kortikosteroidin ja antihistamiinin yhdistelmävalmisteet ovat ensisijainen lääkitys allergisen nuhan itsehoidossa**
- **Kortikosteroidinenäsumutteiden käyttöä voi jatkaa säännöllisesti koko allergiakauden ajan**
- **Paras teho saavutetaan noin 1-2 viikon säännöllisen käytön jälkeen. Ennakoi ja aloita käyttö hyvissä ajoin ennen allergiakautta.**

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 sieraimen käyttämällä oikeaa kättä ja päinvastoin.
- Hengitä samalla nenän kautta sisäänpäin, kun annostelet suihkeen nenään.
- Hengitä hetki suun kautta annostelun jälkeen.

Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.

! **Kuivia limakalvoja voi lisäksi hoitaa kosteuttavilla nenäsumutteilla**

Lähteet:

Allergia- ja astmaliitto: Nenäsuihkeen käyttö / Nässprej -käyttöohjevideo. 29.1.2015. <https://www.youtube.com/watch?v=36MO3cgpGxE>, viitattu 4.3.2024.

Allergisen nuhan itsehoito. www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo, viitattu 4.3.2024.

Allergisen nuhan lääkehoito. www.terveyskyla.fi/allergia-astmatalo, viitattu 4.3.2024.

Itselääkitys. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Apteekkariliiton asettama työryhmä.

Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 4.3.2024). www.käypähoito.fi

Numminen, Juha. Allerginen nuha. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2017;133(5):473-78.

