

Heinanohu

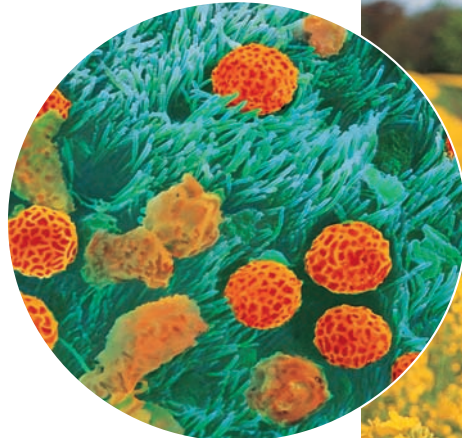
Sümptomid

Heinanohu, tuntud ka kui *pollinoos*, on nina limaskesta krooniline põletik. Tavaliselt on aevastamine, tilkuv nina ja vesised silmad haigushoo esimesed tundemärgid. Sümptomite püsides võib tunda anda ka kipitav kurk.

Heinanohu sümptomid:

- sage katarr (kerge nina ja kurgu limaskesta põletik);
- vesine läbipaistva konsistentsiga eritis ninast;
- ninakinnisus ja lõhnataju kadumine;
- peavalu ja tunne nagu "pea oleks paks";
- suu kaudu hingamine;
- sagedased aevastamis- ja köhahood, mis võivad kesta pikalt.

Allergiline põletik võib avalduda ka teistes elundites – *ekseemina* (nahalööve) ja *astmana* (hingeldus, hingelamb). Kui inimesel on heinanohu, ilmnevad sümptomid allergiat põhjustava(te) taime(de) õitsemise ajal.



Pildil on trahhea e hingetoru, mille pinal on näha õietolm (oranž) ja muu tolm (pruun), mis tekitavad inimestel nohu.

Aevastamine on üks heinanohu peamisi sümptomeid, mille kutsus esile allergia mingi kindla taime õietolmu suhtes. Teisteks sümptomiteks on vesised silmad ja vesine nohu.



Diagnoos

Heinanohu esimesed sümptomid võivad avalduda lapse-, puberteedi- või täiskasvanueas. Diagnoosimisel lähtutakse haiguse eelsoost e *anamneesist*, millest selguvad patsiendi tüüpilised sümptomid e haiguspiit ja kaebuste ilmumine teatud taimede õitsemise ajal. Abiks on nn õietolmukalender.

Allergiatekitaja tuvastatakse allergiatestiga. Tulemustest võib

kasu olla ka spetsiifilise vaktsiini valmistamisel, mis aitab vähendada allergikute ülitundlikkust. Perekonnas varem esinenud ekseemid või astma on pärilikkuse kaudu seotud ka heinanohuga.

Heinanohu kindlaksmääramiseks võidakse teha allergiateste. Naha sisse tehakse torked, kuhu tilgutatakse eri allergeene. Põletikuline reaktsioon näitab allergiat kindla aine vastu.



Tekitajad

Heinanohu tekitajaid on väga palju, sest potentsiaalseid allergeene ja ärritajaid leidub väga laialt:

- tuultolmlejade (heintaimede, umbrohu ja puude) õietolm lendleb õhus: õietolmallergia avaldub varakevadest sügiseni;
- kodutolmulestad, loomad ja linnud võivad allergilist nohu põhjustada aastaringselt;
- hallitus, kemikaalid ja tubaka-suits võivad mõjuda ülitundlikele inimestele ärritavalt;
- emotsionaalne pingeline võib sümptomeid võimendada.

Tihti peale ei ole võimalik määrata spetsiifilist allergeeni, sest sümptomid ei kesta piisavalt kaua ja taanduvad lihtsate ravivõtete kasutamisel. See hoiab ära nahatestide tegemise vajaduse.



Kui perekonnas esineb atoopilist ekseemi (ülitundlikkusekseem), võib see olla seotud heinanohuga. See on tingitud sellest, et haigel on nõrgenenud immuunsüsteem ning ta on seetõttu vastuvõtlikum allergeenidele.

Juhtumid

Heinanohu on levinud kogu maailmas ning kõige enam haigestuvad nooremad inimesed. See on arvatavasti üks enim levinud haigusi nii lastel kui täiskasvanutel. Esinemissagedust on raske hinnata, sest paljud ei pöördu abi saamiseks arsti poole, vaid ravivad end ise.

Haigeid, kes ostavad ise käsimüügiravimeid või kasutavad nohu korral lihtsalt taskurätte, on arvatavasti rohkem kui neid, kes arstilt abi otsivad.

Ravi

Heinanohu vajab ravi, kuni nähud püsivad. Kui sümptomid on aga raskekujulised ja püsivad, võivad need hakata segama kas õppimist või tööd ning ka ravis tuleks tarvitada kindlamaid meetmeid.

RAVI

■ **Antihistamiinid** on peamised suukaudsed ravimid; need pärsivad histamiini toimet. Saadaval on neid mitmesuguseid, kuid nendega tuleks olla tähelepanelik, sest vanemat tüüpi antihistamiinid võivad põhjustada unisust.

■ Ninapihustid võivad olla antihistamiinse, limaskesta turset vähendava (nn dekongestandid) või steroidse

põletikuvastase toimega. Neid võib kasutada arsti ettekirjutusel. Pikaajaline pidev ninatiljade kasutamine võib põhjustada ravile raskesti alluvat *medikamentoosset riniiti*, s.o püsiv ninnakinnisus, mis nõuab kergenduse saamiseks järjest suuremat ninatiljade doosi. Seetõttu soovitatakse dekongestant-ninatilku kasutada mitte rohkem kui mõned päevad järjest.

■ Steroidsed ninapihustid või inhalatorid on vajalikud siis, kui teised ravivõtted ei ole aidanud. Väga harva kirjutatakse välja lihasesse süstitavat pikatoimelist steroidi *metüülprednisolooni* – sellest on sageli kasu sesoone allergilise riniidi korral, eriti kui sümptomid on nii tugevad, et segavad inimese elutegevust.

■ Ravis võib kasutada ka nahatorke testiga eelnevalt kindlaks tehtud allergeenidest valmistatud vaktsiine. Vaktsiini manustatakse intradermaalselt. Vaktsiini manustamine võib põhjustada allergilist reaktsiooni, mis võib olla üsna tugev. Vaktsiini manustamine tuleks teha ainult spetsialisti juhendamisel. Vaktsiini manustamine ei ole soovitatav, kui patsient on võtnud kortikosteroide või teinud allergilist reaktsiooni vaktsiini suhtes.

Pikaajalise toimega lihasesse süstitavat steroidi (metüülprednisoloon) kirjutatakse välja vaid raskete heinanohu hoogude korral.

Inhaleeritav glükokortikosteroid võib olla kasulik, kui teised ravimid pole aidanud. Selle kasutamine vähendab haigushoogude sagedust ja tõsidust.



Näidispeatükk



Ennetamine



Kui *allergeen* (allergiasümptomi kindel tekitaja) on teada, siis peaks kontakti vältimine olema võimalik. Näiteks, kui on tegemist allergiaga loomakarvade suhtes, peaks vältima selle inimese läheduses lemmikloomi – kasse ja koeri.

Teised ennetavad abinõud:

■ Mõõblilt ja vaipadelt tuleva tolmu vältimisest võib olla märkimisväärselt abi. Kodutolmulestad madratsioonil ja nende katetel võivad väga kergesti esile kutsuda astmahoo. Seda kõike on võimalik ära hoida, kui puhastada

Allergiline reaktsioon tolmulestadest väljatehtud ja surnud lestadest on üks tavalisemaid heinanohu ja astma tekitajaid.

regulaarselt tolmuimejaga vaipu ning katta madratsioonid spetsiaalse polüesterkattega, mida on kerge niiske lapiga pühkida ja kuhu tolmu ei saa seetõttu koguneda. Madratsioonide ja patjade täiteainena on soovitatav vahtkumm.

■ Kodu tuleks vältida lõikelilli ja -oksi, ülepõranda vaipkatteid ning tubakasuitsu.

Prognos

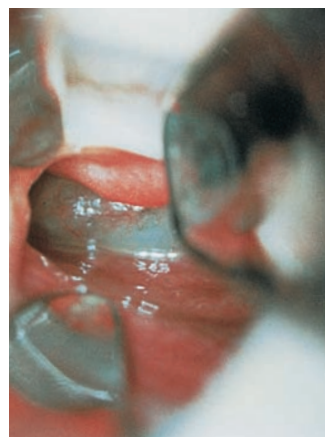
Tavaliselt muutuvad heinanohu sümptomid aja möödudes ning patsiendi vananedes nõrgemaks. Vältides patsiendi kokkupuutumist allergeenidega, on võimalik ära hoida sümptomite tekkimist või vähendada nende esinemissagedust.

Mõnikord on tõsised heinanohu juhtumid seotud ninapolüüpidega. Need healoomulised kasvavad võivad

põhjustada tugevat ninakinnisust ja sinuiiti (põskkoopapõletik). Ninapolüüpidede kindlat tekitajat pole teada, kuid paljudel patsientidel kaasneb nendega astma või aspiriinitundlikkus.

Polüübid tuleb eemaldada kirurgiliselt ning operatsioonile järgneb ravi steroidsete ninatiljadega, et vältida nende taastekkimist.

Nina polüübid on healoomulised kasvavad, mis tekitavad hingamistakistust, infektsiooni ja eritist. Heinanohu võib neid haigusnähtusid võimendada.



Eestis

Eesti Allergialiidu andmetel:

- peab 64% Eesti elanikest allergiat tõsiseks probleemiks;
- on levinumad allergilised haigused heinanohu, astma, ekseem ja nõgestõbi;
- põeb 30% Eesti elanikkonnast allergiat.

Teavet enamesinevatest allergilistest haigustest ja nende esinemissagedusest leiab ilmutavast „Pere terviseentsüklopeediast”. Eesti Allergialiidu infotelefon on 50 69 896.