



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO  
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET

## Pujon kitkeminen kannattaa!

### **Pujon siitepöly aiheuttaa allergiaoireita.**

Pujon kukintakausi alkaa heinäkuun puolivälissä ja kestää noin kuukauden.

Pujon siitepöly leviää heikosti. Siksi sen poistaminen asuntojen tai esimerkiksi koulun läheisyydestä vähentää siitepölymäärää ja helpottaa allergiaoireita.

### **Revi pujo irti maasta juurineen.**

Pujo on monivuotinen kasvi, mutta se kasvaa joka vuosi uudet versot. Repimällä päästään eroon 60-70 % pujoista. Repiminen on niittämistä tehokkaampi tapa torjua pujoa.

### **Niittäminen ennen kukintaa vähentää siitepölymäärää.**

Myös niittämisestä on apua allergiaoireiden ehkäisyssä. Jos niität pujon ennen kukintaa, se ei ehdi kasvattaa uusia kukkaversoja syksyn aikana.

Älä kuitenkaan kiirehdi niittämistä – kesäkuun alussa tai puolivälissä pujon latvan katkaiseminen johtaa usean latvan kehittymiseen. Silloin siitepölyä voi muodostua jopa enemmän kuin ilman häirintää kasvaneesta versosta.

### **Ketomaruna kukkii pujon jälkeen.**

Ketomaruna on pujon jälkeen Suomen toiseksi runsain marunalaji. Ketomaruna kukkii kaksi viikkoa pujon jälkeen. Myös ketomarunan siitepöly aiheuttaa allergiaoireita. Kitke tai niitä siis myös ketomarunat kotisi läheisyydestä!

### **Siitepölyä on ilmassa erityisesti aamuisin.**

Jos olet pujolle allerginen, vältä pujokasvustojen lähellä liikkumista erityisesti aamuisin. Siitepöly vapautuu kukista klo 6-11.

## Oireet ja ristiinreagointi

**Siitepölyallergian oireita** ovat mm. nuha, aivastelu, nenän kutina ja tukkoisuus, yskänäräytys ja astmaoireet. Silmissä siitepöly aiheuttaa ärsytystä, punoitusta, kutinaa, kirvelyä ja kyynelvuotoa. Atooppinen ihottuma saattaa pahentua. Oireena voi olla myös voimakas väsymys.

**Pujoallergiset voivat saada oireita myös mm. seuraavista:** persilja, palsternakka, selleri, valkosipuli, kamomilla, porkkana, hunaja ja siitepölyvalmisteet, mausteet. Mitään näistä ei pidä välttää turhaan, jos oireet eivät ole pahoja!



Pujo on Etelä- ja Keski-Suomessa taajama-alueilla yleinen joutomaakasvi.



Ketomaruna

**Lähde ja lisätiedot:** Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti, [www.ekay.net](http://www.ekay.net) ja [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

**Kuvat:** Juha Jantunen, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti