

Mi az allergia?

Túlérzékenység, amely azt jelenti, hogy az ember és a természet kapcsolatát valami megzavarta. Immunrendszerünk védekezik a vírusok, baktériumok és egyéb kórokozók támadásai ellen. Allergia esetén viszont az immunrendszer ártalmatlan anyagok (például kutyaszőr, házipor-lakásatka-ürülék, virágpor, penészgomba stb.) hatására is beindítja szervezetünk védekező mechanizmusát, mely allergiás panaszokban nyilvánul meg.

Az allergia a civilizált emberek betegsége, tehetünk ellene:

- használjunk minél kevesebb vegyszert és tisztítószeret a háztartásban,
- kerüljük az adalékanyagot, ételszínezéket és tartósítószeret tartalmazó élelmiszereket,
- csökkentjük szellőztetéssel a beltéri levegő szennyezőanyag (pl. poratka, gombaspóra, pollen, formaldehid) mennyiségét a lakások levegőjében.

Mivel a gyermekkori túlzott higiénia nem engedi, hogy a szervezet az élet természetes kihívásaival és akadályaival szembekerüljön, ezért az immunrendszer könnyen legyengül. A gyermekek szervezetének találkozniuk kell bizonyos kosz-, por- és kórokozó-mennyiséggel ahhoz, hogy az immunrendszerünk megtanulja a védekezést ellenük.

Célszerű, ha óvjuk gyermekeinket a túlzott szennyeződésektől, de engedjük, hogy szervezetük megtapasztalja a környezetet.

További allergiára hajlamosító tényezők:

- az anya dohányzása a terhesség alatt vagy után,
- az RS vírusfertőzés csecsemőkorban,
- helytelen gyermek- és felnőttkori életmód és étrend
- ritkán szellőztetett lakás, belvárosi lakás (szennyezett levegő),

- túlzott mértékű antibiotikum szedése,
- korai tápszeres táplálás vagy túl korai elválasztás,
- túl korán bevezetett allergizáló élelmiszerek a gyermekek étrendjébe.

Az allergia és a stressz

Felmérések szerint sok beteg, aki nagyobb gyermek vagy felnőttkorban lett allergiás, az első allergiás tüneteinek megjelenése előtt stresszes időszakot élt át.

A hosszan tartó stressz, vagy szorongás alatt a szervezet gyorsabban használja fel a vitaminokat, nyomelemeket és szénhidrátokat, melyek az immunrendszer kiegyensúlyozott működéséhez szükségesek. Hiányuk következtében csökken az immunrendszer működésének hatékonysága, így nagyobb az esélye bármiféle megbetegedésnek.

Az addig tünetmentes, viszont allergiára hajlamos személy legyengült szervezete egy erős allergén (pl. penészgomba, pollen, poratka) koncentrációval való találkozásakor allergiás tünetekkel reagál (pl. kialakul a szénanátha, ami ezután az adott allergénnel való találkozáskor mindig megjelenik).

Mit tehetünk a szénanátha tüneteinek csökkentése érdekében?

- Készüljön fel! Forduljon szakorvoshoz, menjen el allergiavizsgálatra, szedje az orvos által felírt gyógyszereket, illetve például kalcium pezsgőtablettákat!
- Figyelje rendszeresen a pollenjelentést, a Parlagfű Pollen Riasztási Rendszert és használja a hivatalos pollennaptárt!
- Ha teheti, kerülje el az Ön által ismert, parlagfűvel borított területeket (pl. gyomos napraforgósok, útmenti gyomos szegélyek stb.)!
- Ha teheti, menjen el szabadságra a szezon alatt olyan területekre, ahol a parlagfű pollenkoncentráció alacsony (pl. magashegységek, erdős területek, tengerpart)!

- Kerülje a dohányzást, ami fokozza az allergia tüneteit!
- A szabadban töltendő időt redukálja le, illetve a kint tartózkodást próbálja a hajnali és esti időszakokra időzíteni.
- Kerülje az aktív, magas légszámúval bíró szabadidős tevékenységeket!
- Használjon oldalról is megfelelően záró, megfelelő pórusmérettel bíró, de megfelelő légzést is biztosító maszkot!
- Éjjel és hajnalban szellőztesse ki a lakást, napközben tartsa zárva az ablakokat!
- Használjon szűrő-, illetve cserélhető szűrővel ellátott légkondicionáló berendezéseket!
- Gyakran és megfelelő alapoossággal porszívózzon és nedves ruhával törölje át a padlót, továbbá rendszeresen, nedves ruhával törölje port.
- Ruházatát mossa lehetőség szerint naponta, cipőjét is vizes ruhával törölje meg.
- Ágyruháját, törölközőjét cserélje és mossa gyakrabban.
- A ruhákat zárt térben szárítsa.
- Haját lefekvés előtt naponta mossa meg.

Amennyiben parlagfűvel fertőzött területet észlel, lehetősége van jelezze ezt a Parlagfű Bejelentő Rendszeren (PBR) keresztül jelezni ezt az illetékes hatóságok felé.

<https://pbr.nebih.gov.hu>

nébih

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

portal.nebih.gov.hu

ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

Telefon: 06/1 336 9009

Zöldszám: 06/80 263 244

nébih
termőföldtől
az asztalig



Tájékoztató

A parlagfű és az allergia

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
Növény-, Talaj- és Agrárkörnyezet-védelmi Igazgatóság

A parlagfű (*Ambrosia artemisiifolia* L.) Magyarországon nem őshonos, az 1920-a években hazánk déli területén jelent meg, majd 1945 után kezdett el robbanásszerűen terjedni, elsősorban a fő gabonaszállító kereskedelmi útvonalak mentén. Mára az egész ország területén megtalálható, kiemelten a mezőgazdasági területeken, illetve fiatal parlagokon, nem művelt területeken, romtalajokon (pl. építkezések helyén).



Elterjedtsége, nagy borítása és nagy mennyiségben szórt allergén virágpóra miatt hazánkban mára már számottevően megnőtt azok száma, akiknél a növény allergiás, illetve asztmás tüneteket vált ki, így pollenszezónájának középső harmadában már népegészségügyi probléma okozójaként ismerjük. Ennek jelentősége többek között az előidézett munkakiesséssel, vagy a plusz anyagi ráfordításokkal is mérhető. **A nagy tömegű virágpórral való találkozás egészségre gyakorolt hatása minden életkorban kedvezőtlen; kiemelendő, hogy a pollenallergia minden korosztályban kialakulhat.**

Parlagfűpollen a légtérben: hogyan tájékozódhatunk? milyen személyi feltételei vannak?

A parlagfű pollenhelyzetről való tájékozódáshoz a legmegbízhatóbb forrás a <http://oki.antsz.hu> oldalon található hivatalos pollenjelentés, amelyet a hazai Aerobiológiai Hálózat adatai alapján az Országos Környezetegészségügyi Intézet ad ki, a parlagfűszezonban napi frissítéssel. Ennek része a Parlagfű Pollen Riasztási Rendszer (PPRR) térképe, amely a parlagfű pollen becsült országos eloszlásáról ad hiteles információt, heti átlagkoncentrációk alapján, az egészségügyi hatásoknak megfelelően kialakított színek kategóriák szerint. Mivel 10 db/m³ pollenkoncentráció esetén már tüneteket okozó „közepes” szintről beszélhetünk, így amikor ez az érték már igaz egy területre heti átlagban, akkor a rendszer figyelmeztető jelzést ad (narancs szín). Mivel hazánkban a fő virágzási időszakban a légtéri parlagfű-pollenterhelés sokszorosan meghaladhatja a tüneteket kiváltó minimális koncentrációt, ezért a 9 színkóddal működő rendszer 6 riasztási fokozatot tartalmaz. A riasztás első fokozatát mutató piros jelzés akkor lép életbe, amikor a pollenkoncentráció átlagos napi értéke 30 db/m³-re tehető – ebben az esetben a tünetek már minden allergiásnál jelentkeznek. Azonban ha egy terület légterében köbméterenként már átlagosan 500 darabnál is több pollenszem mérhető, illetve becsülhető, akkor ott az V. fokú fekete riasztás lép érvénybe (999 db/m³-ig). Ilyen értékekkel a csúcsidőszakban találkozhatunk (jellemzően a 34. héten), amely esetekben az akut allergiás problémákkal küzdő érintettek már heveny tüneteket is produkálnak, így komoly életminőség-romlással is számolnunk kell.

Egészségünk védelmében nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a pollenjelentésben megadott napi értékek a nagyobb területekre jellemző helyzetéről nyújtanak tájékoztatást (a felsőbb légterek kiegyenlített polleneloszlásának köszönhetően akár egy egész városra is), így ezekhez képest a parlagfüves területeken és közelükben azok többszörösének is ki lehetünk téve.

Miként védekezünk a parlagfű ellen?

Mivel egyedüli, teljes eredményre vezető módszer mai tudásunk szerint nincs, ezért fontos, hogy a védekezést folyamatosan és minden lehetséges eszközzel végezzük. Nagyon fontos, hogy megakadályozzuk a virágzást és azt,



hogy a növény magot érleljen. A parlagfű magja 30–40 évig is csíráképes marad, ezért kiemelten fontos a hatékony és kitaró védekezés.

A magok a föld bolygatásával kerülnek csírázóképes állapotba, amennyiben egy területet nem bolygatnak, a hazánkban honos gyomnövények 3–5 év alatt teljesen kiszorítják az adott területről a parlagfüvet.

A legfontosabb, hogy minden alkalmas eszközzel hosszú ideig kell védekezni, annak érdekében, hogy tartós eredményt érjünk el.

A parlagfű elleni védekezési módok alkalmazását minden esetben a virágzás előtt kell megkezdeni, amikor a pollenszórás még nem kezdődött meg. Ezt a munkát a virágzás alatt folyamatosan és rendszeresen kell végezni, annak érdekében, hogy ne jelenjenek meg újabb virágzó tövek. Mivel azonban pollen az általunk rendben tartott területen kívülről is érkezik, így a virágzás megkezdésével már minden alkalommal ajánlott megfelelően felkészülni – pl. védőfelszerelés (maszk), illetve gyógyszerek és kalcium pezsgőtabletták alkalmazásával.

A kézi gyomlálás és kapálás az egyik leghatékonyabb módszer. Ezt a módszert csak a virágzás előtti időben ajánljuk, mert a nagy tömegű virágpórral való találkozás egészségre gyakorolt hatása minden életkorban kedvezőtlen. Ennek végzése kesztyűvel ajánlott, mert a növény minden része allergén (allergizáló hatású).

A kaszálás és a legeltetés további környezet- és költségkímélő védekezési mód. A növényeket a tömeges megjelenésük után, ahol lehet, minél előbb tanácsos megsarabolni, a talajszinten a gyökérnyaki részt elvága elpusztítani. Ez a legbiztosabb módszer, mivel a növények így kevésbé hajlamosak újrahajtani, illetve késleltethető az újvirágzás.

A kaszálást követően a talajhoz közeli néhány centiméteren újabb, hamar virágzásnak induló oldalhajtások képződése várható. Ezek megjelenését a megfelelő időben elkezdett és jó ismétlésszámban, szakszerűen végzett kaszálás előzheti meg, ezzel téve könnyebbé az allergiások helyzetét. A szakszerűség egyik kulcsa tehát az, hogy a kaszálást többször is végezzük el, még mielőtt az új oldalhajtások virágozni kezdenének.

Gyomirtó szer használata esetén fontos gondosan megválasztani a használni kívánt szert és ügyelni kell arra is, hogy minél fiatalabb legyen a gyomirtó szerrel kezelendő növény. Legcélszerűbb ezt a módszert akkor végezni, amikor a gyomnövények zöme kikelt, és már elegendő levélfelületük van a szerek felvételéhez. A védekezéseket legkésőbb a parlagfű 10 cm-es állapotáig el kell végezni.