

Alergija je prejak reakcija imunološkog sustava na uobičajeno neopasne tvari kao što su pelud ili dlaka kućnog ljubimca (alergeni). Uobičajeni alergeni mogu biti različite tvari iz okoliša ili hrane, a najčešći su oni koji u tijelo ulaze dišnim sustavom iz zraka, dok su rjeđi oni iz hrane ili lijekovi, prenosi Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Lijeska, trava, pelud ili čempres? Mnogo je sezonskih alergena koji mogu utjecati na zdravlje i raspoloženje, osobito u proljeće.

Najčešći alergeni u proljeće

Može ih imati svatko, bez obzira na dob, iako su najčešće kod osoba koje imaju alergijske bolesti unutar obitelji, a na njih možeš posumnjati nakon - ponavljajućih prehlada, učestalog curenja nosa, upala uha, jutarnjeg kašlja, čujnog disanja i probavnih i/ili kožnih smetnji.

Najčešći klinički oblici alergija su alergijski rinitis (upala nosne sluznice), konjunktivitis, rinosinusitis, edem larinksa (otečeno ždrijelo), urtikarije i kožne alergije, alergijski bronhitis i bronhospazam, a uobičajeni alergeni su pelud, grinje, spore plijesni, perut kućnih ljubimaca, hrana, ubodi kukaca te tvari iz okoliša ili sastojci hrane, prenosi HZJZ.

Pelud - najjači prirodni alergen

Mikroskopske je veličine (nevidljiv oku), a proizvode ga biljke kako bi se mogle razmnožavati. Za nas je važna pelud koja se prenosi putem zraka i koja može uzrokovati alergijske bolesti dišnog sustava. Peludna zrnca su raznih oblika, veličina i lagana, a nošena vjetrom mogu se prenijeti na udaljenosti i do nekoliko stotina kilometara od same biljke. Naravno, ako postoji cjelogodišnja izloženost alergenu (kao npr. prehrambenim namirnicama, životinjskoj dlaci, grinjama itd.), alergije se mogu javiti tijekom cijele godine, dok sezonska izloženost peludi rezultira sezonskom pojavom alergija. Obzirom da smo sada u proljeću, neki od najčešćih alergena koje možeš provjeriti na peludnom kalendaru:

Lijeska - Jednodomno stablo ili razgranati grm. Cvate prije listanja te se smatra vjesnikom peludnih alergija.

Čempresi - Proizvode pelud u velikim količinama. U kontinentalnim krajevima, pelud čempresa je prisutan u zraku najčešće do lipnja, a na Jadranu kroz cijelu godinu.

Breza - Proizvodi najalergeniju pelud među drvenastim biljkama. Cvjetovi muški su rese (cvat) koje se formiraju ujesen dok se ženske rese pojavljuju u proljeće kad i listovi.

Hrast - Ovo drvo je sinonim čvrstoće, snage i otpornosti. Mnogi ga smatraju svojevrsnim vladarom šume. Inače, hrast odlično podnosi zagađenja pa ga se često može vidjeti i u urbanim sredinama. Često ga nazivaju i "otac svih šuma".

Platana - U novije vrijeme sve se više pažnje posvećuje alergijama na pelud platana. S obzirom na to da izvrsno podnosi smog platana je drvo urbanih područja. Cvjeta paralelno s listanjem.

Trave - U mnogim slučajevima su upravo trave uzročnici alergijskih reakcija. U gradovima se redovitom košnjom travnjaka smanjuje koncentracija peludi u zraku.

Kesten - Pitomi kesten se osim vjetrom oprašuje i kukcima. Pelud pitomog kestena prisutan je u zraku krajem svibnja i tijekom lipnja te ne doseže visoku koncentraciju.

Izrazito osjetljive osobe razviju simptome alergijske reakcije već pri niskoj razini peluda, većina osjetljivih osoba razvije ih pri umjerenoj, dok pri visokim i vrlo visokim razinama sve osobe osjetljive na pelud razviju simptome alergijske reakcije, najčešće u vidu rinitisa. Stoga, osim peludnoga kalendara, poželjno je pratiti i peludne prognoze.

Preporuke alergičnim osobama

Informirajte se o dinamici alergene peludi na dnevnoj i tjednoj bazi (pratite alergijski semafor i peludnu prognozu) i prema njima organizirajte dnevne aktivnosti.

- Nakon boravka na otvorenom prostoru pri povratku kući operite ruke, otuširajte se, operite kosu i presvucite odjeću kako bi se spriječilo unošenje peludi u prostor u kojem boravite.
- Očerkajte i operite kućne ljubimce jer oni također skupljaju pelud.
- Redovito uređujte svoju okućnicu i travnjake.
- Ukoliko ste alergični pri košnji travnjaka zaštitite se, odnosno nosite masku za lice.
- Izbjegavajte šetnju ili je obavljajte ujutro ili navečer kad je manja koncentracija peludi.
- Planirajte odmor koristeći dostupne peludne kalendare za određeno područje.
- Uzimajte redovito terapiju propisanu od liječnika.

Stampar.hr

Miss7zdrava.24sata.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}