

PROLJETNI ALERGENI

Kada stigne proljeće, a s njim i najezda zrnaca peludi, stotine tisuća ljudi počinje šmrcati zbog sezonskih alergija. Mnogima najdraže godišnje doba, za alergične na pelud, znak je da počinje najčešće višemjesečno šmrcanje i suzenje.

Na prvi znak buđenja prirode, biljke počinju otpuštati pelud koja leti i kilometrima daleko od izvora. Snaga peludi je i u velikoj količini, na primjer, kod nekih trava samo jedna biljka može otpustiti i po četiri milijuna zrnaca peludi, a jedna resica lijeske i do 500 milijuna. Apsolutni rekorder među biljnim izazivačima alergija je ambrozija, ali ona je problem ljeti, u kolovozu i rujnu.

Što je uopće alergija?

To je neuobičajeni i neprimjereni odgovor našeg imunološkog sustava na različite čimbenike okoliša. Ona se manifestira kao reakcija preosjetljivosti na tvari iz okoline koje nazivamo antigenima ili alergenima. Simptomi alergijske reakcije znatno se razlikuju u brzini nastanka i intenzitetu. Simptomi sezonskih alergija nisu opasni po život, ali znatno narušavaju kvalitetu života. Najčešće žrtve su mlađe osobe, češće žene nego muškarci. Uz to, sklonost alergijama je obiteljska.



Alergija se može javiti u svakoj životnoj dobi, a često puta ista osoba je alergična na više tvari. Alergični na pelud moraju paziti i što jedu. Na primjer, oni koji su alergični na pelud breze imaju 70 % vjerojatnosti da će biti alergični na krumpir, mrkvu, jabuke, breskve i koštunjicavo voće.

U alergijske bolesti najčešće se ubrajaju alergijske bolesti dišnog sustava (alergijski rinitis i astma). Prema procjeni Svjetske zdravstvene organizacije više od 600 milijuna ljudi diljem svijeta boluje od alergijskog rinitisa. On pogađa 20-30 % populacije uz stalan rast prevalencije .

U Hrvatskoj se alergijski rinitis javlja u 17 % djece školske dobi. U oko 80 % bolesnika alergijski rinitis se razvije prije 20. godine života, ali katkad se simptomi pojavljuju i u osoba tzv. treće životne dobi.

Svaka biljka ima svoje razdoblje polinacije, manje-više uvijek u isto doba godine. U kontinentalnom dijelu Hrvatske, od veljače do svibnja, u zraku je pelud drveća (joha, lijeska, čempresi, topola, vrba i breza čija pelud ima najjači alergeni potencijal u proljeće). Od svibnja do srpnja u zraku je najviše prisutna pelud trava, a u ljetnim mjesecima ,do početka listopada, pelud korova (ambrozija).



Osim peludi, važni uzročnici sezonskog alergijskog rinitisa su i plijesni. Za razliku od peludi, plijesni mogu preživjeti i velike hladnoće, otporne su na mnoge nepovoljne uvjete, pa alergija na plijesni može trajati cijele godine.

Tijekom cijele godine alergiju mogu izazivati i sićušni organizmi koji žive u prašini, grinje. Simptomi alergija na grinje slični su onima kod peludne alergije.

Uz grinje, sve su veći problem i životinjske dlake kućnih ljubimaca. Mačke su najčešći izvor alergija na kućne ljubimce, opasnije od pasa, jer se više čiste ližući i provode više vremena u kući bliže ljudima. Alergija na mačku ne razvija se istog trena kada mačka dođe u kuću. Ponekad su za to potrebne i do dvije godine života, a alergijska reakcija može se pojaviti i šest mjeseci nakon prestanka kontakta sa životinjom.

I drugi mali dlakavci, primjerice hrčci i zamorci, također mogu izazvati alergijsku reakciju. Unatoč svemu, ne možemo živjeti pod staklenim zvonom!



Kako si pomoći?

Uspješno liječenje nije moguće bez prevencije, a najvažnije u prevenciji je znanje. Za početak, važno je saznati na što smo alergični i na vrijeme kontaktirati liječnika radi pravovremenog početka uzimanja terapije. Osim toga važno je pratiti dnevnu koncentraciju peludi u zraku.

Najtočniju informaciju o tome daje alergijski semafor i peludni kalendar određenog područja. Za područje Osječko-baranjske županije ti se podaci mogu vidjeti na web-stranici Zavoda za javno zdravstvo Osijek. Oboljeli od sezonskih alergija trebaju planirati svoje aktivnosti, ovisno o tome koliko je peludnih zrnaca u zraku, određenog dana. Za vrijeme visokih koncentracija peludi treba izbjegavati boravak na otvorenom i konzumaciju hrane koja s peludi ima križnu reakciju. U osoba osjetljivih na cjelogodišnje alergene važno je smanjiti koncentraciju grinja u domu , uklanjanjem tapeciranog namještaja, tepiha i zavjesa.

Do pronalaska univerzalnog lijeka za sezonske alergije, jedina prava i dobra terapija je kombinacija preventive i nekoliko vrsta lijekova. Za borbu protiv alergija nužna je upornost i suradnja pacijenta s liječnikom.

Osijek, veljača 2018.

Služba za zdravstvenu ekologiju:
Mr.sc.Zdenka Šušić, dipl. ing.biologije