

## AKTUÁLIS POLLENHELYZET SZEKSZÁRDON ÉS KÖRNYÉKÉN 2024. 32. HÉTEN

Szekszárdon 2024-ben a Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya az Országos Aerobiológiai Monitorozás keretében 2024. január 30-án, az 5. héten helyezte üzembe a pollencsapdát – hasonló időszakban, mint az előző években. A csapda üzembe helyezése óta folyamatosan működik.

### **ORSZÁGOS HELYZET (08. 14.):**

#### **A PARLAGFŰ POLLENSZÓRÁSA JELLEMZŐEN A KÖZEPES-MAGAS TARTOMÁNYBAN ALAKUL.**

A **parlagfű pollenszórása** fokozatosan erősödik, virágporának koncentrációja **országosan közepes** szintet ér el. Az elkövetkező időszakban várhatóan **egyre több helyen** várható magas koncentráció, helyenként nagyon magas szint is előfordulhat.

A többi lágyszárú allergén közül a **csalánfélék** pollenkoncentrációja országosan magas, a kenderféléké a közepes-magas, az ürömé és a libatopféléké az alacsony-közepes tartományban alakulhat. A pászitfűfélék, az útifű, a lórom, valamint a szerbtövis, a rézgyom valamint a kenderféléké az alacsony - közepes tartományban alakulhat. Az útifű, a lórom, valamint a szerbtövis, a rézgyom és az ernyősvirágzatúak virágporának mennyisége országosan alacsony.

A fák közül jelen van a levegőben a ciprus- és tiszafafélék pollenje jellemzően alacsony koncentrációban.

A kültéri allergén gombák közül az *Alternaria* spóraszámja jellemzően magas, az *Epicoccum*é alacsony.

*A parlagfűre érzékenyek számíthatnak az allergiás tünetek megjelenésére, tapasztalhatnak orr- és szájnyálkahártya viszketést, orrfolyást, tüsszögést, szemviszketést.*

*Az allergiás tünetek erősségének mérséklése érdekében javasoljuk, hogy a parlagfű virágporára érzékenyek mielőbb kezdjék meg a gyógyszeres kezelést vagy keressék fel kezelőorvosukat a megfelelő gyógyszeres kezelés beállítása érdekében.*

Részletes polleninformációk a Nemzeti Népegészségügyi Központ oldalán érhetők el: <https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozegezsseguji-laboratoriumi-foosztaly/terkep-es-informaciok/polleninformaciok>

(forrás: Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ)

**SZEKSZÁRDON** a 32. héten az összpollenszám a múlt héthez képest növekedett, a 2024. évi parlagfű pollenszezon elindult. A parlagfű pollenszórása várhatóan fokozatosan erősödik, egyre többfelé okozhat tüneteket.

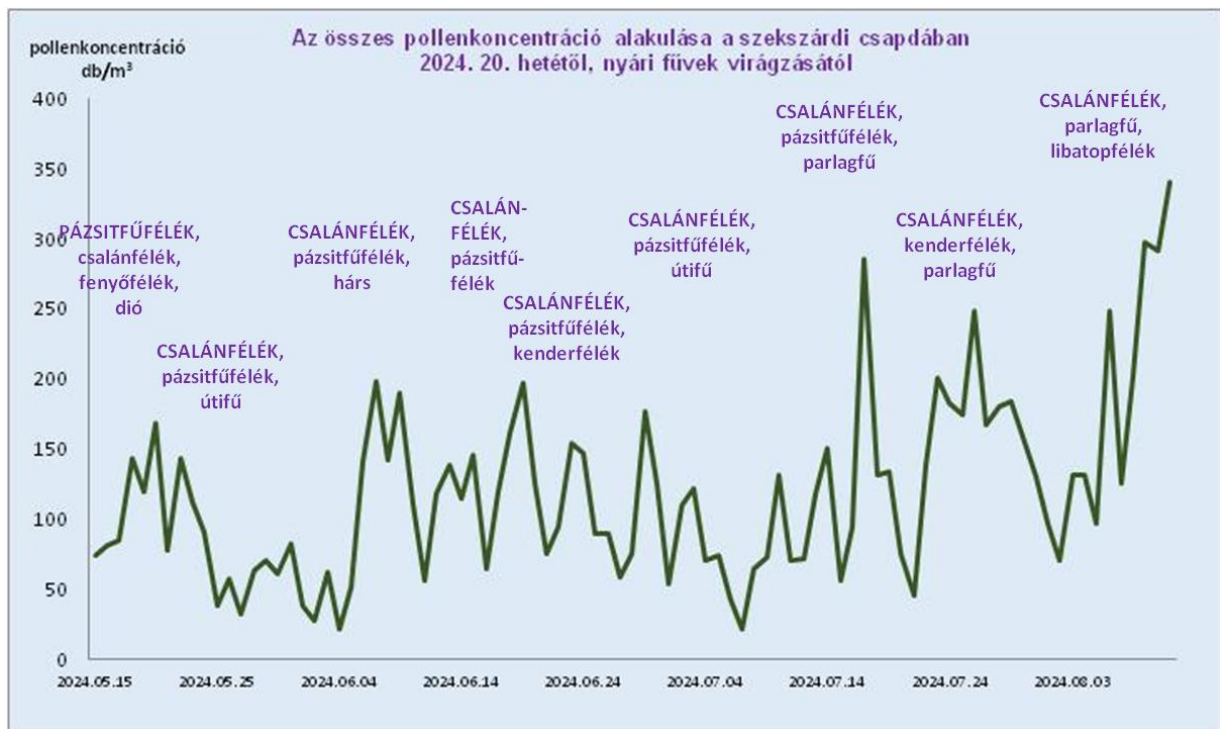
A csalánfélék (Urticaceae<sup>\*\*\*</sup>) magas koncentrációt, míg a kenderfélék (Cannabaceae<sup>\*</sup>) közepes koncentrációt értek el a levegőben.

Alacsony tartományban az üröm (Artemisia<sup>\*\*\*\*</sup>), a fészekvirágzatúak (Asteraceae<sup>\*\*\*</sup>), a libatopfélék (Chenopod.<sup>\*\*\*</sup>), az útifű (Plantago<sup>\*\*\*</sup>) és a pászitfűfélék (Poaceae<sup>\*\*\*\*</sup>) virágporai voltak.

Szintén alacsony koncentrációban, de már elvélve voltak megtalálhatók a levegőben a ciprus-tiszafafélék (Cupr.-Tax.\*\*\*) és a hárs (Tilia\*\*\*) pollenjei.

A kültéri allergén gombák közül az Alternaria magas, míg a Cladosporium spóraszámja közepes tartományban volt a 32. héten, Szekszárdon.

Az alábbi diagram mutatja a fák-bokrok virágzásának megkezdődése óta a pollenszám alakulását Szekszárdon:



A levegőben lévő pollenek nagy hányadát a csalánfélék virágpóra teszi ki. A következő napokban számítani lehet a parlagfű pollenterhelésének erősödésére. A 32. héten már a parlagfű pollenkoncentrációja minden nap közepes szintet ért el a pollencsapdában, 2021-ban, 2022-ben és 2023-ban még épphogy megkezdte a virágzását ebben az időszakban. A parlagfű pollenjének koncentráció emelkedését elősegítheti a virágzásának kedvező időjárás, a csapadékos meleg idő. Így a nem kaszált parlagfűves területeken gyorsan virágba borulhatnak a kifejlett növények.

**Figyelmeztetés: Mostantól várhatóan október végéig a parlagfű pollenje folyamatosan jelen lesz a levegőben. Koncentrációja – az időjárás függvényében – heteken keresztül a magas-nagyon magas koncentráció tartományban lehet.**

**A parlagfű irtásakor is különös gonddal kell eljárni, még a nem allergiások számára is a légzésvédő, és a védőkesztyű használata az allergiás reakciók kialakulásának megelőzése érdekében erősen javasolt!**

## Hasznos tanácsok pollenallergiásoknak:

Magas parlagfű pollenkoncentráció esetén és megfelelő gyógykezelés hiányában, az allergiásoknak számítani kell a tünetek megjelenésére, úgymint tüszőgégés, vizes orrfolyás, orrviszketés, orrdugulás (és emiatt esetleges alvászavarok), garatviszketés, fülviszketés, könnyezés, szemviszketés, "piros szem" (kötőhártya-gyulladás), szem-fáradékonyság, továbbá fáradtság - és levertség - érzés, nagyobb alvási igény. Nagyon magas parlagfű pollenkoncentrációnál már minden érintettnek erős, vagy igen erős tünetei lehetnek. A parlagfű pollenkoncentráció emelkedésével egyre fokozódik az asztmás tünetegyüttes jelentkezésének valószínűsége is.

- Magas parlagfű pollenszám esetén minél kevesebb időt töltsenek a szabadban.
- Mossanak haját - ami az egyik fő pollenraktár - naponta lefekvés előtt, hiszen a pollenszemcsék ezrei tapadhatnak meg rajta.
- Minél gyakrabban és alaposabban porszívózzák a lakást, amilyen gyakran csak lehet nedves lemosást is alkalmazzanak.
- A cipőket naponta tisztítsák nedves ruhával, törölgék át.
- Naponta cseréljék és mossák ruháikat, mert a pollen könnyen rátapad.
- Gyakran cseréljék az ágyneműt is, elsősorban a párnahuzatot.
- Kerülgék a ruhák szabadban történő szárítását magas pollenkoncentráció esetén.
- Magas pollenszórás idején ne nyissák ki a gépkocsik ablakát menet közben

Az egyéni védelem fejlesztése érdekében célszerű figyelemmel kísérni a Nemzeti Népegészségügyi Központ ajánlásait.

Faültetés előtt, a megfelelő növény kiválasztásához érdemes a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján tájékozódni, főként, ha légúti allergiás van a családban. Közterületek zöldítése esetén is ajánlatos kevésbé allergizáló fajokat választani. Ehhez megfelelő információkat a következő oldalon lehet találni: <https://efop180.antsz.hu/temak-konyezetegeszsegugy/allergenek-a-levegoben/allergenek-hogyan-valasszunk-kertunkbe-fakat-cserjeket.html>

<https://efop180.antsz.hu/attachments/article/491/Allerg%C3%A9n%20n%C3%B6v%C3%A9nyek%201.pdf> (forrás: Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ)

**Vezesse tüneteit a pollennaplóban, kövesse azok változását a pollenkoncentráció hatására! Regisztráljon ingyenesen a [www.pollendiary.com](http://www.pollendiary.com) oldalon és naplózza tüneteit legalább három héten át!**

## **POLLENALLERGIÁSOKNAK: POLLENNAPLÓ**

Az Országos Környezetegészségügyi Intézet és a Bécsi Egyetem közötti együttműködés keretében elkészült a **pollennapló** magyar nyelvű változata.

A [www.pollendiary.com/Phd/hu](http://www.pollendiary.com/Phd/hu) címen elérhető weblapon egy gyors regisztrációt követően az allergiások személyre szabott, hasznos információhoz juthatnak tüneteik és a pollenkoncentráció összefüggéséről. Ennek segítségével követhetik, hogy a lehetséges tünetek hogyan függenek össze azzal a légköri pollenkoncentrációval, amit adott időszakban a tartózkodási hely közelében mértek.

A pollennapló kiadását jelentős szakmai érdeklődés előzte meg hazánkban, és a betegek részéről már régóta jelentkező igényt teljesített meg. A pollennapló jelentős lépést jelent az új generációs beteg tájékoztatásban, mivel az információ személyre szabott.

Az oldal hasznos mind a betegek, mind az orvosok, illetve családtagok számára. A felhasználó információhoz juthat a tüneteik és a pollenkoncentráció összefüggéséről. Ennek segítségével a felhasználó követheti, hogy a tünetek hogyan függenek össze az elmúlt napokban a tartózkodási helyének közelében mért légköri pollenkoncentrációval. Az adatbázis egész Európára érvényes, az irányítószám megadásával a felhasználó mindig az aktuális tartózkodási helyét rendelheti a tüneteikhez, a megjelenő grafikonok görbéi arra a régióra vonatkozó pollen átlagértékeket mutatják a korábbi napokra vonatkozóan.

A tüneteket az érintett testrészekre vonatkozóan (szem, orr, stb.) ill. a tünetek súlyossága szerint, több fokozatban lehet megadni. Azt is számításba veszi a rendszer, hogy a felhasználó szed-e valamilyen gyógyszert a tüneteik enyhítésére. A rendszert évtizedek óta hagyományos formában gyűjtött betegnapló adatok és statisztikai modellek alapozták meg. A pollennapló tartalma az OKI szakértőinek legjobb tudása szerint lett összeállítva, figyelembe véve az aerobiológia legújabb tudományos eredményeit és elméleteit. Mindezen tartalmak, az interaktív modulok és szolgáltatások célja nem az orvosi tanácsadás helyettesítése, és nem alkalmasak egyéni diagnózis felállítására vagy tanácsadásra, vagy bármiféle kezelés megalapozására.

***A pollennapló vezetéséhez díjmentesen lehet regisztrálni, a szolgáltatott pollen adatok ingyenesek. A készítőik abban a reményben hozták létre ezt a szolgáltatást, hogy a pollenadatok személyre szabott formában még hasznosabb információt szolgáltatassanak az egészségük védelme érdekében.***

**FIGYELEM!!**

**A Pollen Napló tartalma nem helyettesíti a szakorvosi tanácsadást, kezelést**