

AKTUÁLIS POLLENHELYZET SZEKSZÁRDON, ÉS KÖRNYÉKÉN 2025. 32. HÉTEN

Szekszárdon 2025-ben a Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya az Országos Aerobiológiai Monitorozás keretében 2025. január 29-én, az 5. héten helyezte üzembe a pollencsapdát – hasonló időszakban, mint az előző években. A csapda üzembe helyezése óta folyamatosan működik.

ORSZÁGOS HELYZET (08. 11.):

A PARLAGFŰ POLLENKONCENTRÁCIÓJA A NAPOKBAN GYORSAN EMELKEDIK.

A héten az átmeneti enyhülés után gyorsan emelkedik a hőmérséklet, szombaton tetőzik az újabb hőhullám. Ennek hatására a **parlagfű pollenterhelés** is várhatóan **ugrásszerűen emelkedik**. A parlagfű pollentrációja hétfőn még a közepes - magas tartományban alakul, a hét folyamán azonban egyre **több helyen** éri el a **magas** szintet. Szerdától az Alföldön és a főváros környezetében **már nagyon magas koncentráció is előfordulhat**.

A többi lágyszárú allergén közül a csalánfélék virágporának mennyisége országosan magas, míg az ürömé, az útifűé és a kenderféléké az alacsony - közepes tartományban alakulhat. Alacsony koncentrációban jelen van még a levegőben a pázsitfűfélék, a libatopfélék, a lórom, valamint az ertyősvirágzatúak virágpora.

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* az alacsony - közepes tartományban alakulhat.

A parlagfű virágporára allergiások napról napra erősödő tünetekre számíthatnak, úgymint orrfolyás, tüsszögés, szemviszketés vagy könnyezés. Az allergiás tünetek megelőzése és enyhítése érdekében az NNGYK azt javasolja, hogy az érintettek mielőbb kezdjék meg a gyógyszeres kezelést, vagy kérjék kezelőorvosuk segítségét a megfelelő terápia beállításához.

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

(forrás: Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ)

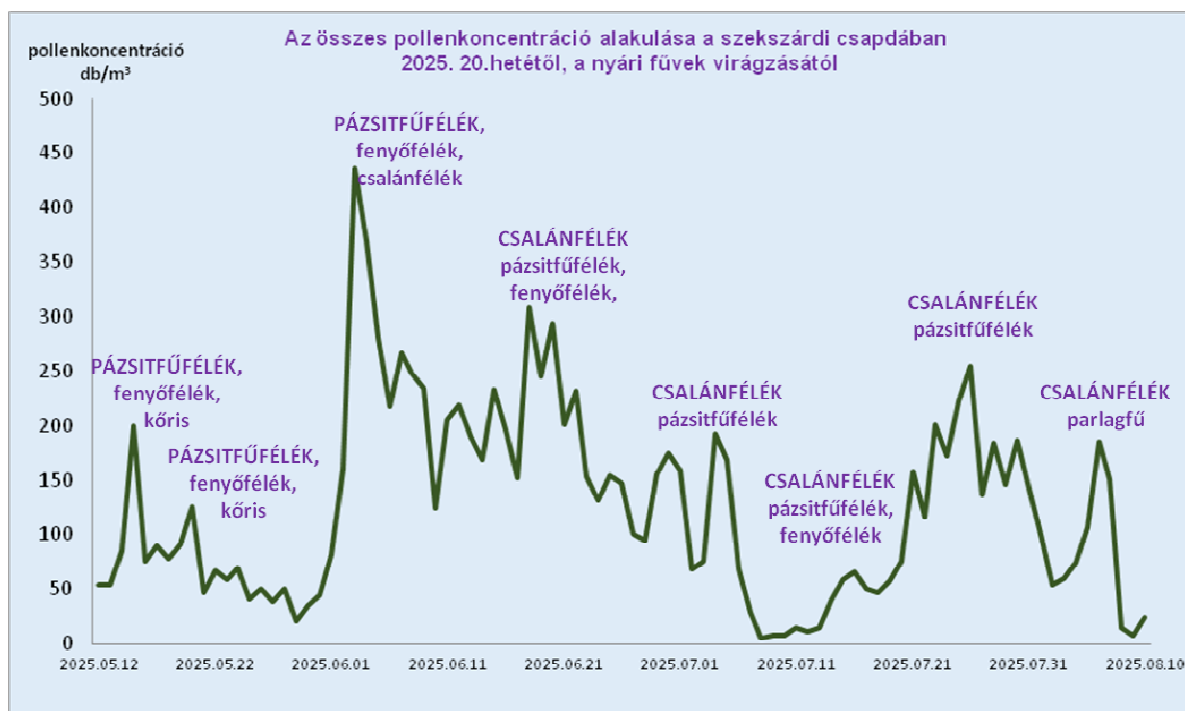
SZEKSZÁRDON a 32. héten a parlagfű pollenszemei alacsony koncentrációban már mindenhol megjelentek a levegőben, koncentrációjuk fokozatosan emelkedik, egyre több helyen éri el a tüneteket okozó, közepes szintet. **ELINDULT A 2025. ÉVI PARLAGFŰPOLLEN-SZEZON.**

A csalánfélék (Urticaceae^{***}) magas–közepes, míg a kenderfélék (Cannabaceae^{*}) pollenjei közepes-alacsony koncentrációban voltak jelen a levegőben.

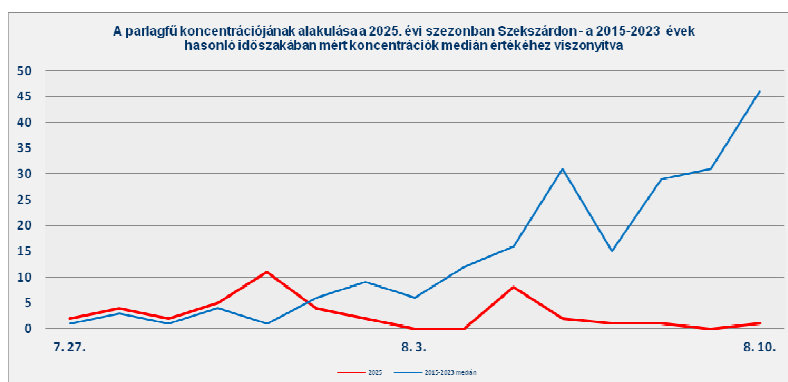
A parlagfű (Ambrosia^{****}), az üröm (Artemisia^{****}), a libatopfélék (Chenopod.^{***}), az útifű (Plantago^{***}), a pázsitfűfélék (Poaceae^{****}) és az ertyősvirágzatúak (Umbelliferae^{*}) pollenjei alacsony koncentrációban voltak jelen a szekszárdi csapdában.

A kültéri allergén gombák spóraszám Szekszárdon magas- közepes szintet ért el.

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



A levegőben lévő pollenek nagy hányadát a csalánfélék virágpora teszi ki. A következő napokban számítani lehet a parlagfű pollenterhelésének erősödésére. A 32. héten már a parlagfű pollenkoncentrációja minden nap alacsony szintet ért el a pollencsapdában, 2021-ben, 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 tüsszögés, 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, töröljék át.
- Naponta cseréljék és mossák ruháikat, mert a pollen könnyen rátapad.
- Gyakran cseréljék az ágyneműt is, elsősorban a párnahuzatot.
- Kerüljék 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 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 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 függnek 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