

AMBROZIJA



Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo

AMBROZIJA

Alergije smatramo bolestima modernog doba. Alergija ili preosjetljivost je neuobičajena i prekomjerna reakcija imunološkog sustava na različite, inače neškodljive, čimbenike okoliša. Razne biološke čestice prenosive zrakom glavni su uzročnici respiratornih bolesti. Onečišćenje zraka u urbanim sredinama uvjetuje trend porasta oboljelih od alergijskih bolesti. Danas, procjenjuje se da između 10 do 50% svjetske populacije boluje od alergijskih bolesti, dok u našoj zemlji 7 do 10% stanovništva boluje od peludnih alergija.

Među najčešće alergene ubrajaju se: pelud, grinje kućne prašine, životinjska dlaka, spore plijesni, hrana, aditivi u hrani i pićima, konzervansi, otrovi insekata i UV zrake. Malo je alergičnih osoba koje nisu čule za alergiju na pelud invazivne biljke ambrozije. Zabrinjavajući podatak je da svaki četvrti stanovnik planeta Zemlje pati od peludne alergije, a svaki osmi je alergičan na pelud ambrozije.

Procjena je da čak 150 000 građana grada Zagreba muče različite alergije, čiji se broj za vrijeme kolovoza i rujana tijekom kojih cvjeta ambrozija povećava i na 250 000.

Alergija na pelud ambrozije utječe na smanjenje kvalitete života i predstavlja vrlo velik javnozdravstveni i gospodarski problem. Kako se broj oboljelih iz godine u godinu povećava, odlučili smo Vam ovom brošuricom ponuditi spoznaje, znanja, savjete i upute prikupljene posljednjih godina, kako bismo Vam olakšali svakodnevnicu.



PORIJEKLO

Ambrozija (*Ambrosia artemisiifolia* L.) u narodu poznata kao kratka ambrozija, limundžik, partizanka, fazanuša, pelinolisna ambrozija, samonikla je biljka južnih predjela Sjeverne Amerike, unesena u Europu sredinom 20. stoljeća kao slijepi putnik u sjemenu lucerne, pšenice i crvene djeteline te je najrasprostranjeniji predstavnik svoga roda. U posljednjih dvadesetak godina predstavlja glavni korov u zemljama središnje i jugoistočne Europe.

Epicentar širenja su Mađarska, dio Francuske, sjeverna Italija, Austrija, Ukrajina, Rumunjska, Srbija i Hrvatska. Prvi nalazi u Hrvatskoj zabilježeni su 1941. godine na području sjeveroistočne Hrvatske. Danas je najviše ima na prostoru između Save i Drave (kontinentalni dio zemlje), ali se sve više širi i uz morsku obalu od Rijeke do Dubrovnika.

Brzina migracije, odnosno teritorijalno širenje biljke ambrozije je između 6 i 20 kilometara godišnje, s istoka na zapad. S obzirom na rasprostranjenost korova biljke ambrozije i koncentraciju peludi u zraku, grad Zagreb se nalazi u zoni vrlo visoke koncentracije te se na alergološkim kartama Europe označava crvenom bojom.

Ambrozija je vrlo prilagodljiva, iznimno plodonosna i otporna biljka, kojoj pogoduje suha klima i otvoren okoliš. Raste uz putove, duž vodotoka, željezničke pruge, nasipe, na neobrađenim poljoprivrednim zemljištima, zapuštenim vrtovima i gradilištima. Najčešći je korov u kukuruzu, soji, suncokretu, šećernoj repi i povrnicama.



KAKO PREPOZNATI AMBROZIJU?

Ambrozija je jednogodišnja biljka koja doseže visinu i do 150 centimetara, stabljika je tupo četverouglasta, razgranata i obrasla dlaticama. Listovi su dugi 4 do 10 centimetara, jajolikog oblika, dlakavi te višestruko perasto razdjeljeni. Biljka sadržava do 200 cvjetova, oprašuje se vjetrom i proizvodi i do osam milijuna peludnih zrnaca (od 5,5 do 10 grama peludnog praha).

Zbog aerodinamičnosti pelud je lako pokretljiva i može se prenositi na udaljenosti i do 100 kilometara. Svaka biljka proizvodi golemi broj sjemenki (od 3 000 do 60 000 sjemenki) koje mogu preživjeti u zemlji nepovoljne uvjete čak 39 godina.

U našim krajevima ambrozija niče sredinom travnja, a cvatnja započinje početkom srpnja i traje do početka prvog mraza. Pelud ambrozije ima jak alergijski potencijal. Pelud ambrozije se zbog svog aerodinamičnog oblika širi oko jedan kilometar uokrug biljke, lako se prenosi zračnim strujama na velike udaljenosti čak i u predjele gdje sama biljka nije teritorijalno zabilježena. Ambrozija je na prvi pogled vrlo slična pelinu, imaju i isto stanište te rastu pomiješano pa ih ljudi često ne mogu razlikovati.

Najviše dnevne koncentracije peludi ambrozije u zraku su potkraj kolovoza i početkom rujna. Alergijske reakcije mogu se pojaviti već pri koncentraciji 20 do 30 peludnih zrnaca u m³ zraka u osoba osjetljivih na tu pelud. Posljednjih godina zabilježen je porast koncentracije peludi ambrozije u zraku. Koncentracija peludi najviša je u jutarnjim satima i prije podne. Nakon kiše koncentracija peludi u zraku se smanjuje.

ALERGIJSKI SEMAFOR

Alergijski semafor način je dnevnog izvještavanja o količini peludnih zrnaca u zraku određenog područja. Temeljem mjerenja količine peludnih zrnaca u prostornom metru atmosferskog zraka određuju se boje alergijskog semafora: zelena, žuta i crvena. Izrazito osjetljive osobe razvit će simptome alergijske reakcije već pri niskoj razini peludi, većina osjetljivih osoba pri umjerenoj, dok će pri visokim i vrlo visokim razinama sve osobe osjetljive na pelud razviti simptome alergijske reakcije.

Razina peluda	Koncentracija peluda (broj zrnaca/m ³ zraka)		
	Drveće	Trave	Korovi
Niska	1 do 15	1 do 5	1 do 10
Umjerena	16 do 90	6 do 20	11 do 50
Visoka	91 do 1500	21 do 200	51 do 500
Vrlo visoka	više od 1500	više od 200	više od 500

PREPORUKE

- Ako ste alergični tijekom rada u vrtu stavite zaštitne rukavice kako bi izbjegli kontaktni dermatitis.
- Za vrijeme sezone cvatnje ambrozije zatvorite prozore stana ili kuće, a isto tako prozore automobila tijekom putovanja.
- Izbjegavajte prijednevno provjetravanje prostorija kada je koncentracija peludi najviša.
- Kao dugoročnu, iako skupu investiciju, planirajte nabavu klima uređaja jer oni smanjuju količinu peludi za 90%.
- Ne sušite rublje na zraku u vrijeme visokih koncentracija peludi.
- Izbjegavajte odlazak u prirodu za vrijeme sunčanog i vjetrovitog vremena.
- Četkajte i perite kućne ljubimce, jer oni također skupljaju pelud.
- Za odlazak u prirodu izaberite dan nakon kiše, jer su tada koncentracije peludi u zraku najniže.
- Nakon boravka na otvorenom prostoru pri povratku kući operite ruke, istuširajte se, operite kosu i presvucite odjeću, kako biste spriječili unošenje peludi u prostor u kojem boravite.
- Nosite zaštitnu masku prilikom izlaska iz kuće ako je to neophodno za vrijeme suhih i vjetrovitih dana.
- Izbjegavajte pušenje, sprejeve protiv insekata i slične iritanse jer pojačavaju simptome alergije.
- Izbjegavajte namirnice koje izazivaju sličnu alergijsku reakciju, a to su u slučaju ambrozije lubenice, dinje, banane, tikvice i kamilica.
- Redovito pratite alergijski semafor i bioproгнозу (www.stampar.hr) te sukladno tome organizirajte dnevne aktivnosti.
- Besplatno preuzmite i koristite AlergoAlert mobilnu aplikaciju za pametne telefone.
- Informirajte se o Peludnom kalendaru za određeno klimatsko i vegetacijsko područje.
- Redovito uzimajte terapiju koju vam je propisao liječnik.



nicanje



početak cvatnje



cvatnja



plodonošenje

sekundarno
mirovanje
sjemena

primarno
mirovanje
sjemena



ožujak

travanj

svibanj

veljača

lipanj

studeni

srpanj

listopad

kolovoz

rujan

ALERGIJA NA PELUD

Peludna hunjavica, poznata pod nazivom i sezonski alergijski rinitis je najčešći oblik alergije. Svaki deseti čovjek ima peludnu hunjavicu. To je alergijska bolest gornjih dišnih putova koja se javlja sezonski, u vrijeme kada je u zraku prisutna pelud drveća, korova i trava. Za peludne alergije je karakteristično njihovo periodičko pojavljivanje, vezano uz sezonu pojavljivanja određene vrste peludi u zraku.

Simptomi alergijskog konjunktivitisa su: svrbež, pečenje i suzenje očiju. Nosni simptomi su uz kihanje, svrbež vrška nosa, osjećaj neprohodnosti i punoće nosa, povremeno nestanak njuha i obilni vodenasti iscjedak.

U Hrvatskoj postoje dva vegetacijska područja: kontinentalni i primorski. U velikim gradovima kontinentalnog područja maksimum polinacije je od polovice travnja do polovice rujna kada cvate korov (cvatnja lijeske u veljači; breze u ožujku i travnju; trava u svibnju i lipnju; korova u srpnju, kolovozu i rujnu).

Za primorsko područje je utvrđeno da je maksimum polinacije u rano proljeće te kraj ljeta i početak jeseni kada je izražena cvatnja korova i nekih trava (cvatnja masline, crnog bora i čempresa u veljači i ožujku; trava u travnju i svibnju; korova cijele godine).



Biljna grupa	Stupanj alergenosti	Svojt	
Drvenaste biljke	Nisko alergene biljke	dud javor ruže	kalina lipa
	Alergene biljke	bor smreka jela hrast čempresi topola platana vrba pitomi kesten	lijeska orah crnjuša breza grab joha jasen brijest
Zeljaste biljke	Nisko alergene biljke	glavočike kupusnjače šaševi	štitarke lepirnjače usnjače
	Alergene biljke	lobode trave trputac kiselica	koprive ambrozija pelin

PREVENCIJA ALERGIJA

Prevenција alergijskih bolesti može biti:

- primarna – kojom se sprečava senzibilizacija bolesnika i stvaranje protutijela;
- sekundarna – smanjenje izloženosti određenim inhalacijskim i nutritivnim alergenim na koje je dokazana senzibilizacija;
- tercijarna prevencija – upotreba lijekova radi zaštite vanjskih sluznica od kontakta s alergenima.

LIJEČENJE ALERGIJA

Alergija nije izlječiva, ali postoje metode u liječenju kojima se alergijski odgovor može smanjiti te tako prorijediti simptome i smanjiti potrebu za antialergijskim preparatima. Prvenstveno je potrebno izbjegavati alergene i izloženost bolesnika alergenima.

Zaštita vanjskih sluznica od alergena moguća je nošenjem zaštitne maske prilikom izlaska iz kuća, uz pomoć topičkih koritkosteroida koji se direktno uštrcavaju u nos ili kapaju u oči. U slučaju da ova zaštita nije dovoljna upotrebljavaju se preparati antihistaminici. Liječenje treba početi prije sezone cvjetanja, na vrijeme i treba trajati do kraja djelovanja alergena (npr. liječenje peludne hunjavice treba započeti najmanje 15 dana prije početka polinacije, a treba trajati do kraja polinacije).

Hiposenzibilizacija ili specifična imunoterapija je metoda učinkovita kod dugogodišnje alergijske manifestacije, kod alergena kao što su pelud i mačja dlaka. To je postupak kojim se u određenim vremenskim razmacima u kožu ubrizgavaju razrijeđeni alergeni jednom do dva puta tjedno, doza se postupno povećava, a liječenje traje od tri do pet godina. Bolesnik se ovom metodom postepeno navikava na određene alergene, no nužno ju je provesti prije same sezone.

Uz izbjegavanje izloženosti alergenima važno je praćenje izvješća o dnevnoj dinamici peludi koja su sadržana u alergijskom semaforu, peludnoj prognozi, bioprognosti i peludnom kalendaru. Također, informacije su dostupne i preuzimanjem besplatne mobilne aplikacije AlergoAlert.

Osobe alergične na pelud ambrozije trebaju održavati higijenske navike, dovoljno se dugo odmarati, održavati optimalnu tjelesnu težinu, slobodno vrijeme koristiti za relaksaciju i rekreaciju, preporučuje se što je moguće češće boraviti na planinama iznad 1000 m/nm, jer nema zagađenja zraka niti prisutnosti biljke ambrozije.

BIOMETEOROLOŠKA PROGNOZA

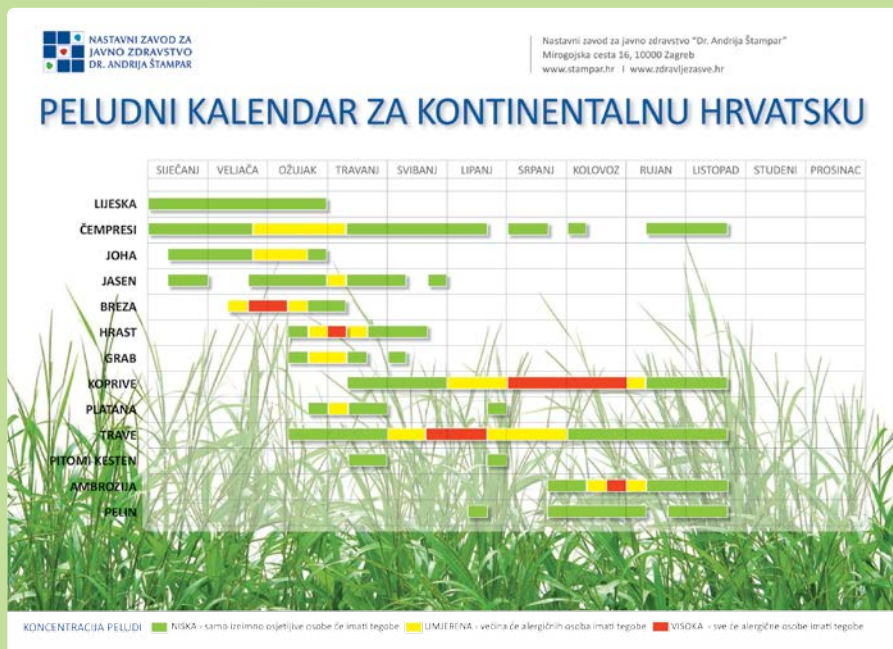
Biometeorološka prognoza je praćenje i procjena utjecaja svih parametara atmosfere na ljudsko zdravlje. Tim liječnika i drugih stručnjaka izrađuje je na temelju podataka o meteorološkim uvjetima, koncentraciji peludi i kvaliteti zraka. Javnost se obavještava svakodnevno, kako bi se upozorili kronični bolesnici, ali i osobe s određenim zdravstvenim rizicima.

PELUDNI KALENDARI

Peludni kalendar predstavlja grafički prikaz peludnog spektra u zraku istraživanog područja tijekom promatranog vremena, a najčešće se izrađuje za razdoblje od godine dana.

Zbog različitosti biljnih vrsta i početka njihove cvatnje izrađuje se za svako bio-geografsko područje. Peludni kalendar prikazuje informaciju o početku, trajanju i kraju polinacije pojedine biljne vrste na određenom području.

Osnovna svrha peludnih kalendara je informirati o pojavi pojedinih sezonskih inhalacijskih alergena, što omogućuje pacijentima da svoje aktivnosti prilagode tako da što manje dolaze u dodir s alergenima prevenirajući pojavu simptoma.



SUZBIJANJE AMBROZIJE

Ambrozija najčešće raste na zapuštenom zemljištu, pokraj putova, uz ceste, željezničke pruge, na obalama potoka i rijeka, u zapuštenim vrtovima, na nekultiviranim mjestima i gradilištima. U slučaju nalaska pojedinačnih biljaka preporučuje se čupanje biljke s korijenom.

Preporučuje se pri tom koristiti zaštitne rukavice, kako ne bi došlo do oštećenja kože i kontaktnog dermatitisa. Ako se radi o većim površinama, preporučuje se košnja, koju je potrebno provesti prije cvatnje, koseći manje od pet centimetara od tla. Za velike površine koriste se kemijska sredstva. Postupak iskorjenjivanja biljke ambrozije treba provesti i u gradskim vrtovima, gdje god se nalazi, jer s obzirom da se pelud ambrozije širi vjetrom, a vrlo je alergen pa tako i mala nalazišta na nekom mogu području izazvati smetnje i poteškoće.

Grad Zagreb je pokrenuo inicijativu "Zagreb bez ambrozije" za uklanjanje ambrozije iz dvorišta, vrtova, neobrađenih zemljišta, javnih zelenih površina te uz javne prometnice. Budući da se Hrvatska nalazi u središtu širenja ambrozije s vrlo visokim koncentracijama peludi u zraku u vrijeme cvatnje biljke (kolovoz i rujan) nametnula se potreba za organiziranom kontrolom širenja, odnosno suzbijanja tog invazivnog korova (Naredba o poduzimanju mjera obveznog uklanjanja ambrozije - *Ambrosia artemisiifolia* L., NN 72/07, te dokumenata Grada Zagreba: Odluke o komunalnom redu (Službeni glasnik Grada Zagreba broj 3/2014, 16/2014, 22/2014) i Odluke o agrotehničkim mjerama i mjerama za uređivanje i održavanje poljoprivrednih rudina (Službeni glasnik Grada Zagreba broj 5/2015).



INFO:

PRIJAVE AMBROZIJE:

Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, Odjel zdravstvene ekologije,
tel. 01 6585 325, 08,00 do 15,00 sati (sve prijave);

Grad Zagreb, Gradski ured za poljoprivredu i šumarstvo, tel. 01 6585 677 ili
01 6585 601 (prijave poljoprivrednog zemljišta pod ambrozijom).

INFORMACIJE O ALERGENIMA U ZRAKU I PELUDNA PROGNOZA

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Mirogojska cesta 16
Služba za zaštitu okoliša i zdravstvenu ekologiju, Laboratorij za aerobiologiju,
tel. 01 4969 108; email: ekologija@stampar.hr; www.stampar.hr

MJERE PREVENCIJE OD ASTME:

Dječja bolnica Srebrnjak, Srebrnjak 100, provodi niz aktivnosti od kojih
izdvajamo „Astma školu“ i „Astmafon“.

Astma škola organizirana je za djecu iznad pete godine života i roditelje prema
određenom rasporedu. Potrebna je prethodna predbilježba, osobno na
prijemnom šalteru bolnice ili na broj telefona 01 6391 119. Na predavanja je
potrebno donijeti uputnicu nadležnog liječnika s naznakom „Astma škola“.
Astmafon 01 2431 311 od 00 do 24 sata.

Više informacija na : 01 6391 119, 01 2431 311, www.bolnica-srebrnjak.hr



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR