



AMBROZIJA



GRAD
ZAGREB



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Grad Zagreb • Gradski ured za socijalnu zaštitu,
zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

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 se procjenjuje da između 10 i 50 % svjetske populacije boluje od alergijskih bolesti, dok u našoj zemlji od 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.

Točan broj građana Zagreba koji pate od alergija varira, ali se procjenjuje da između 20 i 30 % stanovnika pati od neke vrste alergijske reakcije. Tijekom kolovoza i rujna taj broj značajno raste zbog pojačane prisutnosti peludi ambrozije, koja je jedan od najčešćih alergena u tom razdoblju.

Alergija na pelud ambrozije utječe na smanjenje kvalitete života i predstavlja vrlo velik javnozdravstveni i gospodarski problem, a 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 pelinolisni limundžik, invazivna je biljka. Točno područje prirodne rasprostranjenosti ambrozije nije poznato, ali smatra se kako je to Sjeverna Amerika, od Meksika do Kanade. Danas je široko rasprostranjena u Europi, Aziji, Australiji i Južnoj Americi. U Europu je slučajno unesena još u 19. stoljeću, sa sjemenkama crvene djeteline i žitarica. Od tada se ova biljka brzo proširila diljem Europe, prvenstveno zbog intenzivne poljoprivrede i globalizacije. Ambrozija je sada rasprostranjena u mnogim dijelovima srednje i istočne Europe, uključujući Hrvatsku. U Hrvatskoj je prvi put zabilježena 1941. godine na području sjeveroistočne Hrvatske. Danas je najrasprostranjenija između Save i Drave (kontinentalni dio zemlje), ali sve se 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 povrtnicama.



KAKO PREPOZNATI AMBROZIJU?

Ambrozija je jednogodišnja biljka koja doseže visinu i do 150 cm, stabljika je tupo četverouglasta, razgranata i obrasla dlačicama. Listovi su dugi od 4 do 10 cm, jajolikog oblika, dlakavi te višestruko perasto razdijeljeni. Biljka sadržava do 200 cvjetova, oprašuje se vjetrom i proizvodi i do 8.000.000 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 km. 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, zbog svog se 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 od 20 do 30 peludnih zrnaca u m³ zraka u osoba osjetljivih na tu pelud. Posljednjih godina zabilježen je porast koncentracije peludi ambrozije u zraku.

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, pri radu u vrtu stavite zaštitne rukavice kako biste izbjegli kontaktni dermatitis.
- Za vrijeme sezone cvatnje ambrozije zatvorite prozore stana ili kuće, a isto tako prozore automobila tijekom putovanja.
- Izbjegavajte šetnju pored i kroz zakorovljene površine.
- Korištenje klima uređaja smanjuje 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, otuširajte 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: lubenica, dinja, banane, tikvice, krastavci, artičoka, mango i kamilica.
- Redovito pratite alergijski semafor (www.stampar.hr) te sukladno tome organizirajte dnevne aktivnosti.
- Besplatno preuzmite i koristite mobilnu aplikaciju za pametne telefone Peludna prognoza.
- 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

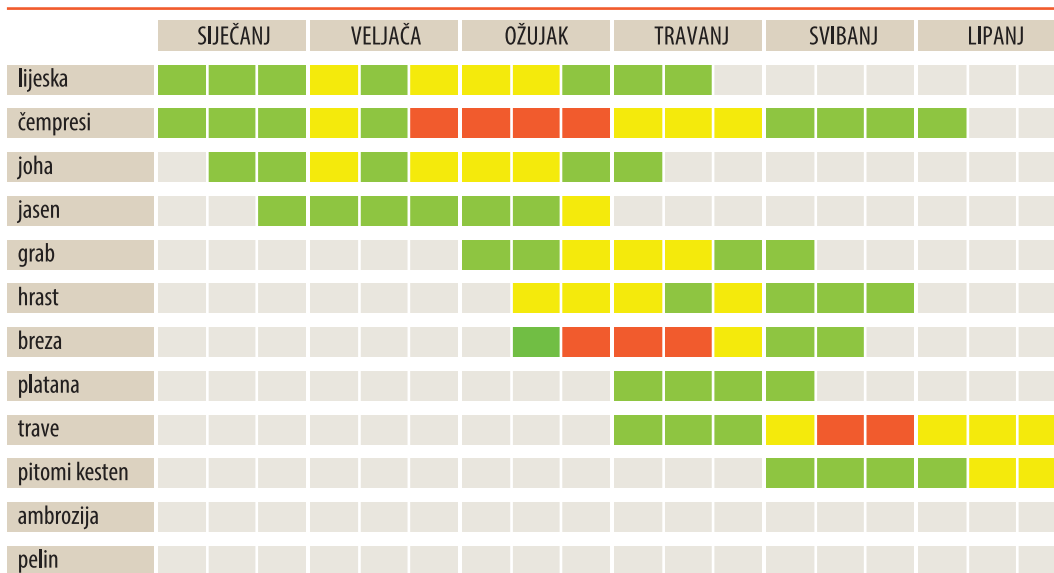
PELUDNI KALENDARI

Peludni kalendar predstavlja grafički prikaz peludnog spektra u zraku istraživanog područja tijekom promatranog vremena.

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.

PELUDNI KALENDAR GRADA ZAGREBA



Koncentracija peludi

■ NISKA
samo iznimno osjetljive osobe će imati tegobe

■ UMJERENA
većina alergičnih osoba će imati tegobe

■ VISOKA
sve alergične osobe će imati tegobe

Alergeni potencijal biljaka i utjecaj na zdravlje



široka
rasprostranjenost
biljaka



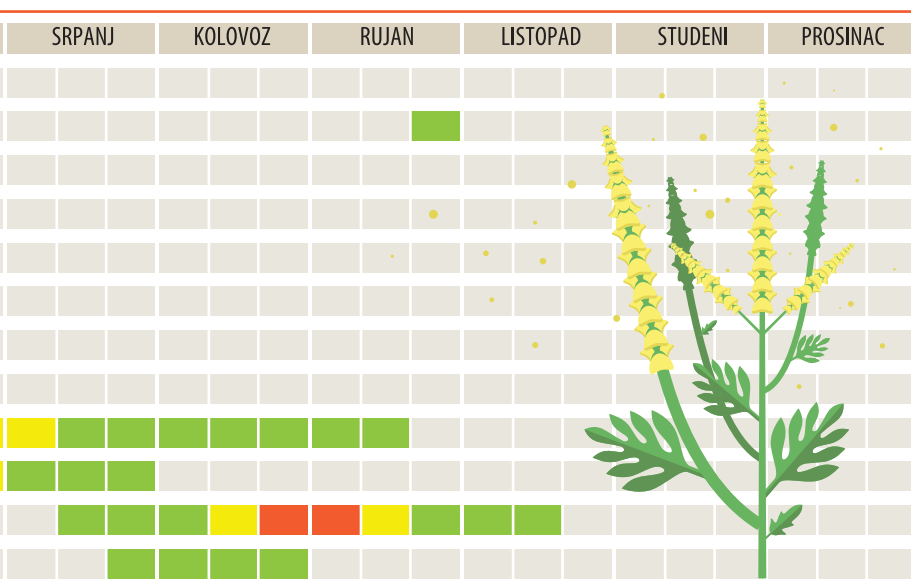
proizvodnja peludi
u ogromnim
količinama



oprašivanje
vjetrom
(anemofilnost)



prisutnost
alergenih spojeva u
peludnom zrcnu



Uključimo se svi u akciju "Zagreb bez ambrozije"!

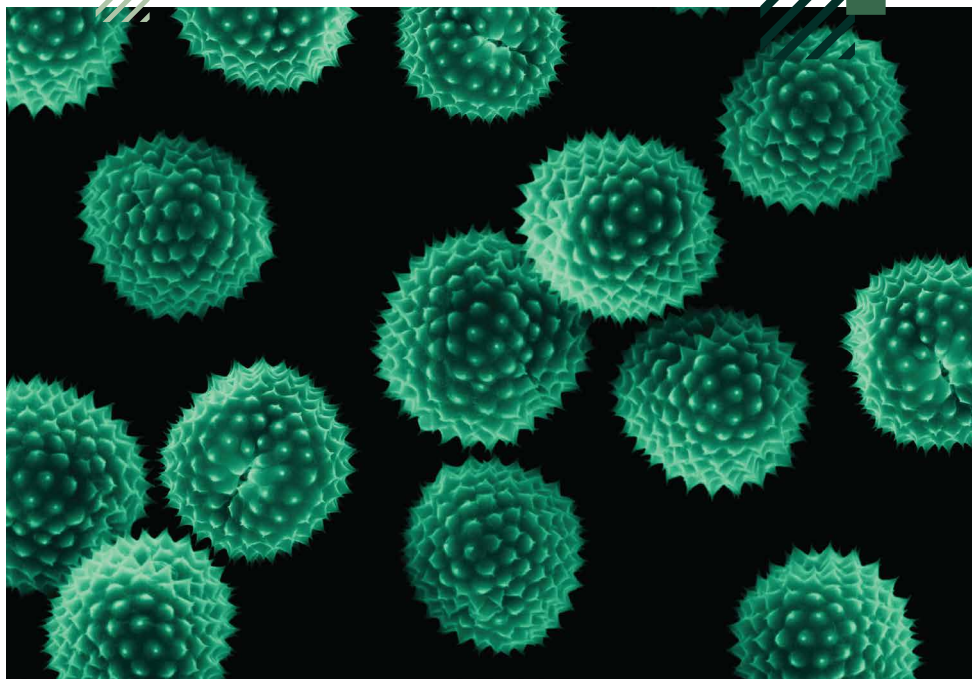
Akcije uklanjanja ambrozije treba organizirati i provoditi prije cvatnje. Ukoliko uklanjamo biljku u vrijeme cvatnje, trešnjom biljke pomažemo znatno rasipanje i oslobađanje peludi u zrak.

ALERGIJA NA PELUD

Peludna hunjavica, poznata i pod nazivom sezonski alergijski rinitis, najčešći je 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 karakteristično je periodično pojavljivanje, vezano uz sezonu pojavljivanja određene vrste peludi u zraku.

Simptomi alergije na pelud: svrbež, crvenilo, osjećaj pečenja i suzenja očiju, 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 polovine travnja do polovine rujna kada cvate korov (cvatnja lijeske u veljači, breze u ožujku i travnju, trava u svibnju i lipnju, korova u srpnju, kolovožu i rujnu). Za primorsko područje utvrđeno je da polinacijska sezona traje cijelu godinu s maksimumom 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	Svojta	
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 sprječava senzibilizacija bolesnika i stvaranje protutijela;
- sekundarna – smanjenje izloženosti određenim inhalacijskim i nutritivnim alergenima na koje je dokazana senzibilizacija;
- tercijarna – 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 kuće, uz pomoć topičkih kortikosteroida koji se izravno 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 metoda je 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 i peludnom kalendaru. Također, informacije su dostupne i preuzimanjem besplatne mobilne aplikacije Peludna prognoza.

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 boravak na planinama iznad 1.000 m/nm zbog manjeg zagađenja zraka i neprisutnosti biljke ambrozije.



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 preporuča 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.

Ambroziju je potrebno uklanjati u dvorištima, vrtovima, na poljoprivrednom, obrađenom i neobrađenom zemljištu, neizgrađenom građevinskom zemljištu, šumama i lovištima, na javnim zelenim površinama, nasipima i obalama uz vodotokove, kanale i na površinama uz javne prometnice.

Jednom riječju, potrebno ju je ukloniti na svim površinama gdje se pojavi! Apeliramo na sve građane i pravne subjekte na aktivno sudjelovanje u suzbijanju ambrozije kako bismo osigurali kvalitetniji i zdraviji život alergičnim osobama te spriječili ili ublažili njezin štetni utjecaj na bioraznolikost i gospodarstvo!

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ od 2002. godine kontinuirano prati zastupljenost alergenoga peluda u zraku Grada Zagreba u sklopu Programa zdravstvene ekologije. Program sufinancira Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom.



INFO:

Prijave ambrozije:

Grad Zagreb, Odjel komunalnog redarstva tel: 610-1566;
e-mail: redarstvo@zagreb.hr

Informacije o alergenima u zraku:

Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar",
Mirogojska cesta 16.

• Služba za zdravstvenu ekologiju • Odjel za higijenu okoliša

☎ 01 4696 240

✉ ekologija@stampar.hr

🌐 www.stampar.hr

Autorsko pravo fotografija:

© 2025 Profimedia - Red dot d.o.o.



GRAD
ZAGREB



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Grad Zagreb • Gradski ured za socijalnu zaštitu,
zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom