

PELUDNI KALENDAR GRADA ZAGREBA

Program „Edukacija javnosti o utjecaju aeroalergena na zdravlje s naglaskom na korovnu biljku ambroziju“

Zrak sadrži veliki broj čestica različitog podrijetla, oblika i veličina koje sačinjavaju atmosferski aerosol

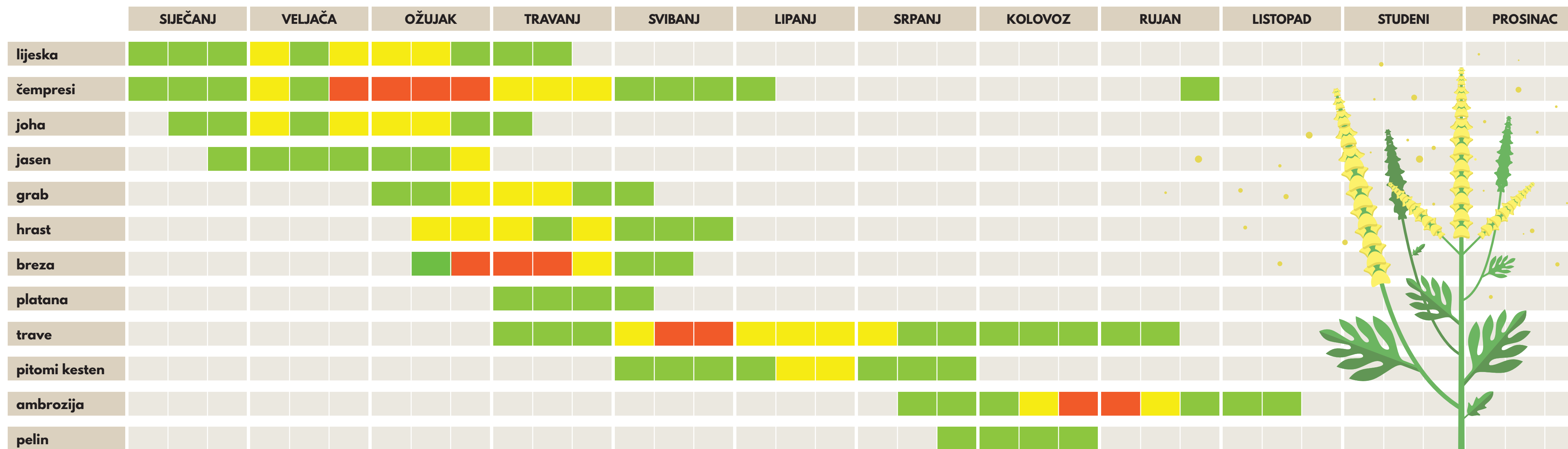
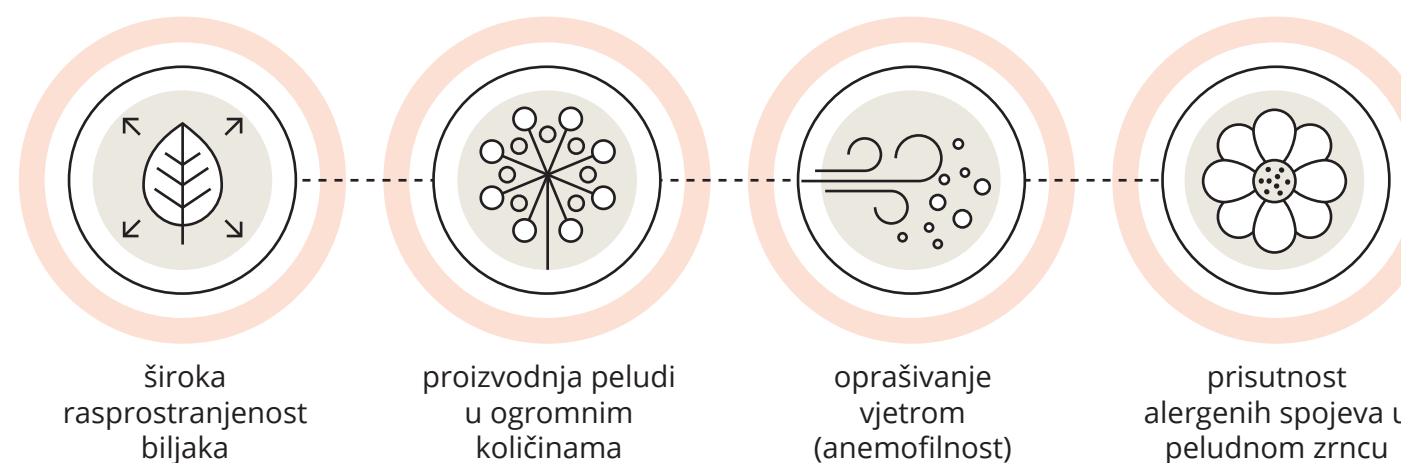
Što je pelud

Pelud je najjači prirodni alergen. Mikroskopske je veličine (nevidljiv oku), a proizvode ga biljke kako bi se mogle razmnožavati. Za nas je važna pelud koja se prenosi putem zraka i koja može uzrokovati alergijske bolesti dišnog sustava. Peludna zrnca su raznih oblika, veličina i lagana. Nošena vjetrovom mogu se prenijeti na udaljenosti i do nekoliko stotina kilometara od same biljke. Alergeni pelud posjeduju manje od stotinu biljaka širom svijeta.

Peludni kalendar

Peludni kalendar predstavlja grafički prikaz peludnog spektra u zraku istraživanog područja tijekom određenog vremena. Zbog različitosti biljnih vrsta i početka njihove cvatnje, peludni kalendar se izrađuje za svako biogeografsko područje. Peludni kalendar prikazuje informacije o početku, trajanju i kraju cvjetanja/ oprašivanja pojedine biljne vrste na određenom području.

Alergeni potencijal biljaka i utjecaj na zdravlje

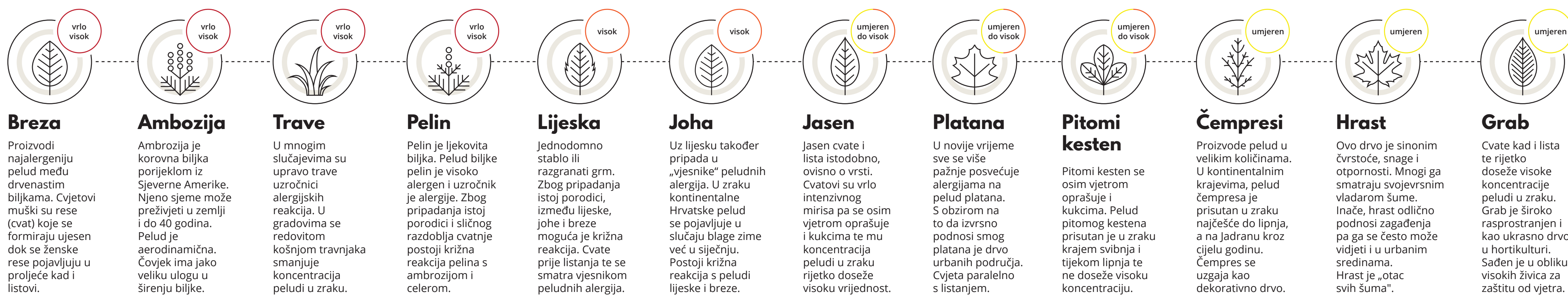


Koncentracija peludi

NISKA samo iznimno osjetljive osobe će imati tegobe
UMJERENA većina alergičnih osoba će imati tegobe
VISOKA sve alergične osobe će imati tegobe

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.



Breza

Proizvodi najalergeniju pelud među drvenastim biljkama. Cvjetovi muški su rese (cvat) koje se formiraju u jesen dok se ženske rese pojavljuju u proljeće kad i listovi.

Ambozija

Ambrozija je korovna biljka porijeklom iz Sjeverne Amerike. Njeno sjeme može preživjeti u zemlji i do 40 godina. Pelud je aerodinamična. Čovjek ima jako veliku ulogu u širenju biljke.

Trave

U mnogim slučajevima su upravo trave uzročnici alergijskih reakcija. U gradovima se redovito košnjom travnjaka smanjuje koncentracija peludi u zraku.

Pelin

Pelin je ljekovita biljka. Pelud biljke pelin je visoko alergen i uzročnik alergijskih reakcija. Zbog pripadanja istoj porodici i sličnog razdoblja cvatnje postoji križna reakcija pelina s ambrozijom i celerom.

Lijeska

Jednodomno stablo ili razgranati grm. Zbog pripadanja istoj porodici, između lijeske, joha i breze moguća je križna reakcija. Cvate prije listanja te se smatra vjesnikom peludnih alergija.

Joha

Uz lijesku također pripada u „vjesnike“ peludnih alergija. U zraku kontinentalne Hrvatske pelud se pojavljuje u slučaju blage zime već u siječnju. Postoji križna reakcija s peludi lijeske i breze.

Jasen

Jasen cvate i lista istodobno, ovisno o vrsti. Cvatovi su vrlo intenzivnog mirisa pa se osim vjetrovom oprašuje i kukcima te mu koncentracija peludi u zraku rijetko doseže visoku vrijednost.

Platana

U novije vrijeme sve se više pažnje posvećuje alergijama na pelud platana. S obzirom na to da izvrsno podnosi smog platana je drvo urbanih područja. Cvjeta paralelno s listanjem.

Pitomi kesten

Pitomi kesten se osim vjetrovom oprašuje i kukcima. Pelud pitomog kestena prisutan je u zraku krajem svibnja i tijekom lipnja te ne doseže visoku koncentraciju.

Čempresi

Proizvode pelud u velikim količinama. U kontinentalnim krajevima, pelud čempresa je prisutan u zraku najčešće do lipnja, a na Jadranu kroz cijelu godinu. Čempres se uzgaja kao dekorativno drvo.

Hrast

Ovo drvo je sinonim čvrstoće, snage i otpornosti. Mnogi ga smatraju svojevrsnim vladarom šume. Inače, hrast odlično podnosi zagađenja pa ga se često može vidjeti i u urbanim sredinama. Hrast je „otac svih šuma“.

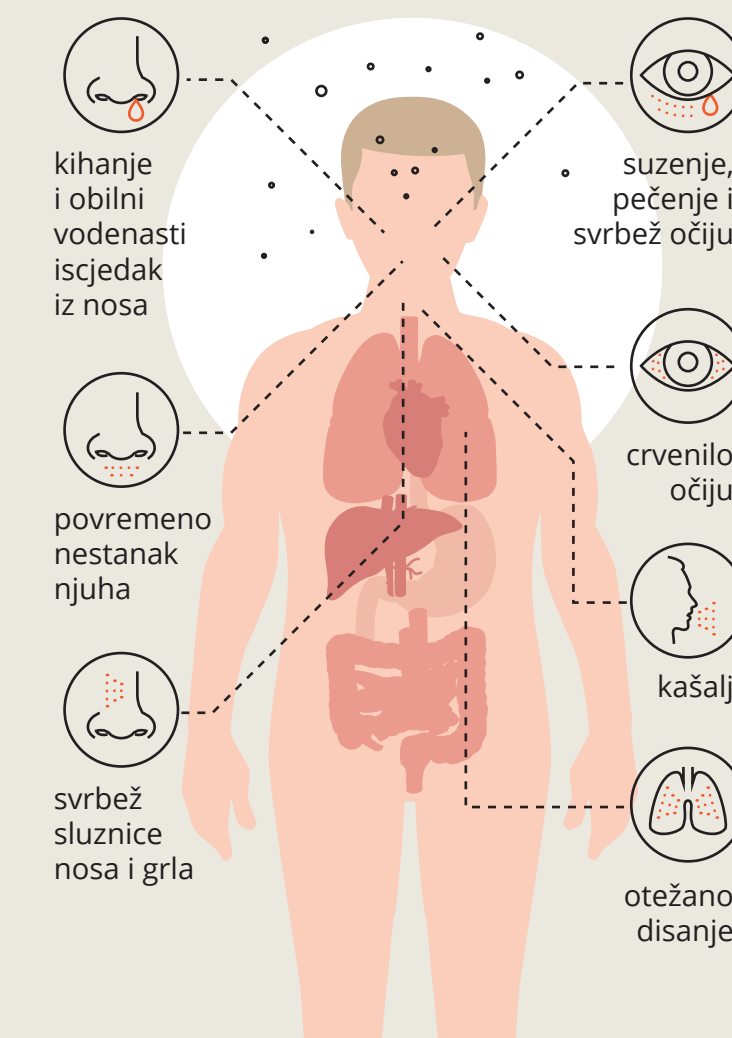
Grab

Cvate kad i lista te rijetko doseže visoke koncentracije peludi u zraku. Grab je široko rasprostranjen i kao ukrasno drvo u hortikulturi. Sađen je u obliku visokih živica za zaštitu od vjetrova.

Kriterij za ocjenu razine peluda u zraku

Razna peludi	Koncentracija peludi u zraku (broj zrnaca/m ³ zraka)		
	Drveće	Trave	Korovi
Niska	1 - 15	1 - 5	1 - 10
Umjeren	16 - 90	6 - 20	11 - 50
Visoka	91 - 1500	21 - 200	51 - 500
Vrlo visoka	više od 1500	više od 200	više od 500

SIMPTOMI ALERGIJE NA PELUD



Simptomi alergije traju znatno dulje vrijeme od obične prehlade. Tegobe se najčešće smiruju tek uz primjenu odgovarajućih lijekova. Simptomi se javljaju učestalo svake godine u istom vremenskom periodu.

PREPORUKE ALERGIČNIM OSOBAMA

Kako se zaštititi?

- informirajte se o dinamici alergene peludi na dnevnoj i tjednoj bazi (pratite alergijski semafor i peludnu prognozu) i prema njima organizirajte dnevne aktivnosti
- 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
- četkajte i operite kućne ljubimce jer oni također skupljaju pelud
- redovito uređujte svoje okućnice i travnjake
- ukoliko ste alergičar pri košnji travnjaka zaštitite se, odnosno nosite masku za lice
- izbjegavajte šetnju pored i kroz zakorovljene površine
- planirajte odmor koristeći dostupne peludne kalendare za određeno područje
- uzimajte redovito terapiju propisanu od liječnika

Sve informacije dostupne su na www.stampar.hr

Kalendar izrađen prema originalnim 10-godišnjim rezultatima NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO "DR. ANDRIJA ŠTAMPAR".



Provoditelj Programa: Nastavni zavod za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“, Mirogojska c. 16, 10000 Zagreb



Program sufinancira: Gradski ured za zdravstvo, Grad Zagreb