

## Kako prepoznamo seneni nahod?

Znaki senenega nahoda se pojavljajo občasno, v delu leta, ko je v zraku cvetni prah. Poleg vodnega izcedka iz nosu, ki prevladuje, nastopa močno kihanje v napadih, zamašen nos in oteženo dihanje in srbenje nosu. Srbijo lahko tudi ušesa in žrelo, oči so pekoče oziroma srbeče, pojavljajo se občutek peska v očeh, pordele očne veznice in solzenje. Onesnaženje zraka poslabša stanje dihalnih poti in obenem lahko tudi poveča alergenost cvetnega prahu.

## Kako si lahko pomagamo sami?

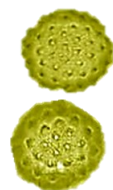
Prvo pravilo preventive pri alergijskem obolenju je, da se izogibamo alergenu, kolikor je to mogoče.

- o V času, ko je v zraku največ cvetnega prahu, se izogibamo športnim dejavnostim na prostem in daljšemu zadrževanju zunaj. Bodimo pozorni: nekatere rekreacijske površine in igrišča so zasajena z visoko alergenimi drevesi in obkrožena z nepokošeno cvečo travo.
- o Med potovanjem naj bodo okna avtomobila zaprta. V prezračevalnih napravah uporabljamo zračne filtre, ki zadržijo cvetni prah (zrna so pri večini alergenih rastlin velika med 10 in 100 mikrometrov).
- o Zmanjšamo vnos cvetnega prahu v notranje prostore: zračimo jih ponoči ali po dežju, perila ne sušimo zunaj, ko pridemo domov, se preoblečemo, si umijemo obraz in lase. Oblačil, ki smo jih nosili zunaj, ne odložimo v spalnici. Bodimo pozorni: hišni ljubljenci prinašajo cvetni prah na svojih kožuhih v dnevne in spalne prostore. Cvetni prah se v notranjih prostorih nalaga tudi v prahu, ki se z aktivnostmi stanovalcev ponovno razprši po zraku.

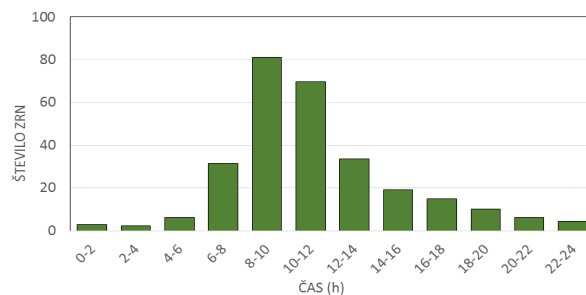
Alergenom se ni mogoče vedno izogniti oziroma preventivno obnašanje ne zadostuje. V takih primerih je priporočen obisk zdravnika, s predpisanimi zdravili je bolezen obvladljiva. V oporo pri samoopazovanju in preventivnem obnašanju vam lahko pomaga *Spletni dnevnik cvetnega prahu*, kjer beležite simptome svoje bolezni: [www.pollendiary.com](http://www.pollendiary.com)

## Ambrozija

Ambrozija je enoletna rastlina. Obdobje v katerem kalijo semena se razteza od sredine marca pa do junija. Najzgodnejše rastline začnejo cveteti že v juliju, cvetenje in s tem tudi pojavljanje cvetnega prahu v zraku, se zaključi s prvo slano v jeseni. Oprašuje jo veter.



Enoletna produkcija cvetnega prahu ene rastline je ocenjena na 100 milijonov do 3 milijard zrn cvetnega prahu in je odvisna od velikosti rastline in pogojev v katerih rastlina raste. Zrna so majhna in dobro plovna, z vetrom se razpršijo na večja območja. Rezultati naših meritev so pokazali, da se je količina cvetnega prahu ambrozije običajno začela povečevati po 6. uri zjutraj, najvišje obremenitve so bile dosežene v dopoldanskem času, nato je obremenitev postopoma padala. Tovrstna dnevna porazdelitev obremenitve zraka kaže na bližino vira cvetnega prahu.



Dnevni hod dveurnih koncentracij ambrozije

Odstranjevanje rastlin ureja zakonodaja. Z *Odredbo o ukrepih za zatiranje škodljivih rastlin iz rodu Ambrosia*, lokalno zmanjšujemo obremenitev zraka s cvetnim prahom v času cvetenja rastlin, s preprečevanjem semenitve pa zmanjšamo možnost širjenja rastlin na nova rastišča.

Za prijavo nespoštovanja odredbe je pristojen območni urad Uprave RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin.

## CVETNI PRAH IN ALERGIJE

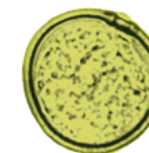
Cvetni prah vetrocvetnih rastlin lebdi dalj časa v zraku in se transportira z vetrom. Zrna nekaterih vrst rastlin vsebujejo beljakovinske molekule (alergene), ki mnogim povzročajo zdravstvene težave – seneni nahod in alergijsko astmo.



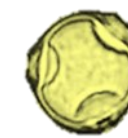
Pasja trava



Navadna breza



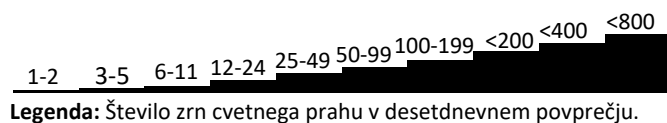
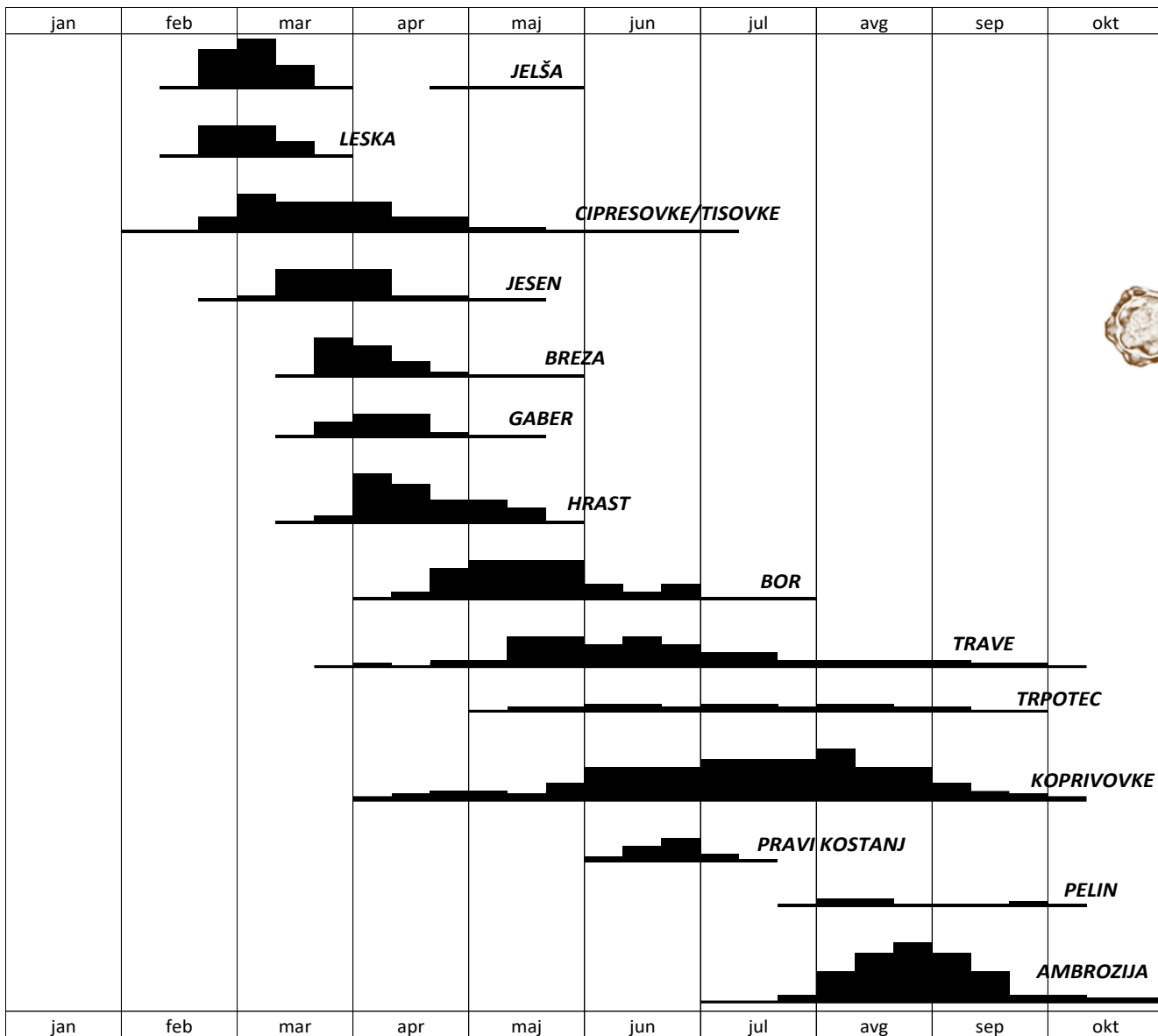
Zrno cvetnega prahu trav



Zrno cvetnega prahu breze

Zrna v telo vstopajo z vdihanim zrakom in se ustavijo v nosni votlini. Imunski sistem nekaterih ljudi čezmerno reagira, razvije se eno od najpogostejših alergijskih obolenj sezonski rinokonjunktivitis, znan tudi kot seneni nahod. Prizadeti so nos in sinusi, lahko tudi oči. Obolenje je posledica alergije za eno ali več vrst cvetnega prahu hkrati. Nagnjenje k obolenju je običajno podedovano. Če se alergeni sprostijo iz počenih zrn, lahko prilepljeni na manjše trdne delce zaidejo v pljuča in so sprožilec astme.

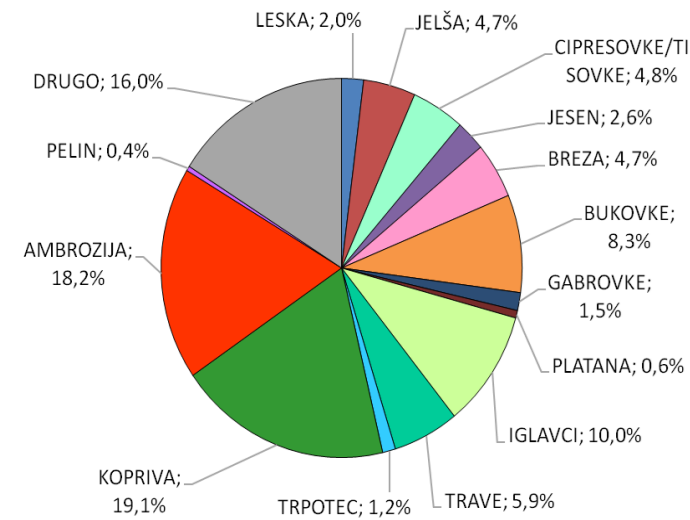
## Pojavljanje cvetnega prahu v Lendavi, leto 2017



S koledarjem je grafično prikazan potek sezone pojavljanja cvetnega prahu glavnih alergenih vrst rastlin v letu 2017 na merilni postaji Lendava. Teža obremenitve zraka je izračunana kot desetdnevno povprečje za posamezen mesec.

Sezono senenega nahoda lahko razdelimo v tri glavne faze: obdobje cvetnega prahu dreves, trav in zelnatih rastlin-plevelov. V zimsko pomladanskem delu sezone cveti večina dreves in grmov, v pozni pomladi pa cvetijo tudi trave. V poletno jesenskem delu sezone prevladujejo trave in ambrozija, prisoten je tudi cvetni prah pelina.

### Cvetni prah v zraku



Delež cvetnega prahu v Lendavi, leto 2017

Le peščica rodov cvetnic sprošča v zrak alergeni cvetni prah, ki je pogosto vzrok za alergije dihalnih poti. Mešanica cvetnega prahu, kateremu smo izpostavljeni, se preko leta spreminja tako po sestavi vrst rastlin kot tudi količinsko. Odvisna je predvsem od značilnosti lokalne flore in vremenskih razmer med cvetenjem.

Rastline začnejo sproščati cvetni prah že zjutraj. Ko se dopoldne zrak segreva, se s toplim zrakom dvigajo tudi zrnca. Pozno popoldne, ko se zrak ohlaja, se s hladnejšim zrakom posedajo.

Med sezono cvetenja rastlin v lepem vremenu in v rahlem vetru pričakujemo visoke obremenitve zraka. V vlažnem, deževnem vremenu in močnem vetru so obremenitve nizke in navadno ne povzročajo zdravstvenih težav.