



## Dnevnik cvetnega prahu



### Kaj je dnevnik cvetnega prahu?

Dnevnik cvetnega prahu je računalniški program namenjen ljudem, ki trpijo za alergijo na cvetni prah.

Nastal je s sodelovanjem „Austrian Pollen Information Service“ in ORL oddelka Medicinske univerze na Dunaju. Dnevnik cvetnega prahu temelji na podatkovni bazi European pollen network (EAN), kjer so zbrani rezultati merjenj obremenjenosti zraka s cvetnim prahom nacionalnih in regionalnih mrež merilnih postaj ter posameznih merilnih postaj po celi Evropi.

Na Inštitutu za varovanje zdravja RS smo Dnevnik prevedli in ga v začetku junija 2010 objavili na spletu, do slovenske različice lahko dostopate na povezavi <https://www.pollendiary.com/Phd/sl/start>. Do Dnevnika je možno dostopati tudi preko mednarodne spletne strani [www.pollendiary.com](http://www.pollendiary.com), kjer je na razpolago v devetih jezikih. Dostop do dnevnika in njegova uporaba sta brezplačna.

### Kako deluje dnevnik?

Dnevnik cvetnega prahu je spletna aplikacija zasnovana kot vprašalnik, v katerega uporabnik dnevno vpisuje splošno počutje, jakost simptomov alergijske bolezni, ki se nanašajo na oči, nos in pljuča ter uporabo zdravil za alergijo, ki vplivajo na jakost simptomov. Odgovori so v naprej ponujeni, zato uporabnik le označi kvadratke z ustreznimi odgovori. Uporabnik pa lahko zabeleži tudi dodatna opažanja o bolezni v za to namenjenem polju. Podatki o uporabnikih so strogo varovani. Prijava v Dnevnik je lahko anonimna ali poimenska, kar je osebna odločitev vsakega posameznika.

### Uporaba dnevnika

S pomočjo Dnevnika uporabnik na enostaven način poveže simptome alergijske bolezni z obremenjenostjo zraka s cvetnim prahom. Če je vzrok za alergisko bolezen cvetni prah, lahko uporabnik ugotavlja vzroke za poslabšanje ali izboljšanje alergijske bolezni v kraju bivanja pa tudi na potovanjih oziroma počitnicah znotraj Evrope.

Uporabnik lahko izbere tudi možnost prikaza podatkov v grafični obliki. Izriše se krivulja z izbranimi simptomi in krivulja obremenjenosti zraka s cvetnim prahom za izbrano časovno obdobje. Če se krivulji simptomov in cvetnega prahu ujemata, lahko uporabnik sklepa katera vrsta cvetnega prahu je izzvala simptome. To je ugodno v primerih, ko je v zraku več vrst alergogenega cvetnega prahu.

Uporabnik lahko na enostaven način naredi izpis iz svojega dnevnika in ga vzame s seboj, ko obišče zdravnika. Dnevnik je lahko tudi uporaben pripomoček pri diagnostiki in zdravljenju.

Dnevnik vzpodbuja uporabnike k samoopazovanju, pomaga k lažjemu razumevanju stanja bolezni in pripomore k boljši samokontroli bolezni. Če uporabniki redno vnašajo podatke o simptomih alergijskih bolezni, dobivajo tudi sproti podatke o obremenitvi zraka s cvetnim prahom. Ob koncu sezone pa registrirani uporabniki dobijo možnost vpogleda v celoletno obremenitev zraka s cvetnim prahom.

Tveganje za napačno razlago povezave med simptomi in obremenjenostjo zraka s cvetnim prahom pri uporabnikih Dnevnika je minimalno, saj so na izbranem seznamu rastlin le tiste vrste, ki pogosto povzročajo alergijo. Če ste alergični na vrste rastlin, ki niso na seznamu, lahko za dodatne informacije pokličete v naš laboratorij. Podatke in napovedi o koncentraciji cvetnega prahu v zraku najdete na spletni strani [http://www.ivz.si/cvetni\\_prah/vsebnost](http://www.ivz.si/cvetni_prah/vsebnost).

### Kontakt

NACIONALNI LABORATORIJ ZA ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

tel: 01 520 57 28

e-pošta: [pelodinfo@nlzoh.si](mailto:pelodinfo@nlzoh.si)