

Informacija žiedadulkėms alergiškiems žmonėms



Higienos institutas
informuoja, kad, remiantis
Personaline alergijos
simptomų prognozavimo
sistema (PASYFO),

alergijos žiedadulkėms rizika šiuo metu yra labai didelė. Alergijos rizika apskaičiuojama atsižvelgiant į augalų žydėjimo intensyvumą, oro sąlygų parametrus ir oro cheminės sudėties duomenis, pavyzdžiui, oro taršą ir oro kokybės duomenis (ozoną, sieros dioksidą, azoto dioksidą ir kietąsias daleles).

Žmonių įsijautrinimas žiedadulkėms priklauso nuo augalų rūšies bei žiedadulkių koncentracijos ore. Stipriausia reakcija fiksuojama esant didžiausiai augalo žiedadulkių koncentracijai. Šiuo metu iš alergizuojančias žiedadulkes į orą skleidžiančių augalų žydi beržai (didžiausia alergijos rizika), alksniai, lazdynai.

Beržų žiedai vienalyčiai, sutelkti žirginiuose, kuokeliniai žirginiai dažniausiai ilgi ir nusvirę, paprastai šakų galuose, piesteliniai žirginiai statūs. Beržai žydi balandžio–gegužės mėnesiais lapams skleidžiantis. Plačiai paplitę Europoje, mažiau pietinėje dalyje, o dominuoja šiaurėje (beržynai). Beržo genčiai priklauso apie 120 rūšių, auginama daug introdukuotų rūšių. Lietuvoje savaime paplitusios keturios rūšys: karpotasis beržas (*Betula pendula*), plaukuotasis beržas (*Betula pubescens*), liekninis beržas (*Betula humilis*), beržas keružis (*Betula nana*). Beržų žiedadulkės labai alergeniškos. Dažnos kryžminės reakcijos su lazdyno, alksnio, skroblo ir bukiečių (*Fagales*) šeimos augalų žiedadulkėmis. Šiaurės Amerikos ir Rytų Azijos rūšys mažiau alergiškos.

Alksniai žydi prieš skleidžiantis lapams kovo–balandžio mėnesiais, beveik kartu su lazdynais. Juodalksnis (*Alnus glutinosa*) paplitęs ypač drėgnose vietose (upių ir kanalų šlaituose, miškapelkėse). Baltalksnis (*Alnus incana*) plačiai paplitęs, išskyrus Vakarų Europą, auginamas miškų atkūrimui ir krantinių bei šlaitų nuošliaužų stabilizavimui, žydi šiek tiek anksčiau už juodalksnį. Alksnių žiedadulkių alergeniškumas nuo vidutinio iki aukšto lygio, dažnos kryžminės reakcijos su lazdyno ir beržo žiedadulkėmis.

Lazdynų vyriški žiedai žirginiuose, geltonos ar gelsvai rusvos spalvos, nusvirę, pavieniai ar susitelkę po kelis krūmo šakelių viršūnėse, moteriški žiedai dengiamųjų žvynelių pažastyse susitelkę į mažas galvutes, iš kurių pavasarį kyšo rausvų purkų kuokšteliai. Lietuvoje yra viena savaiminė rūšis paprastasis lazdynas (*Corylus avellana*) ir šešios septynios neplačiai introdukuotos rūšys. Žiedadulkės vidutiniškai alergeniškos, dažnos kryžminės reakcijos su riešutais (alergija maistui) ir beržo, alksnio žiedadulkėmis.

Mūsų šalyje žmonės dažniausiai jaučia negalavimus augalų vegetacijos metu kontaktuodami su beržų, kiekių, miglinių augalų žiedadulkėmis. Negalavimų pobūdis ir stiprumas dažnai priklauso nuo alergenų kiekio žiedadulkėse. Augalų žiedadulkės gali būti alerginių simptomų priežastimi – atsiranda vandeningos ir gleivingos išskyros iš nosies, čiaudulys, užgula nosį, peršti akis, atsiranda kitų simptomų. Alergenai gali sukelti tokias ligas kaip astma ir alerginis rinitas, taip pat gali lemti konjunktyvitą ir dermatitą.

Žiedadulkių sukeltas alerginis rinitas yra dažna liga. Alerginio rinito simptomai apima nosį, bet gali išplisti ir paveikti akis, ausis, sinusus ir plaučius. Dažniausiai pasireiškiantys simptomai yra nosies niežėjimas, sloga ir čiaudulys. Alerginį rinitą gydo alergologas – gydytojas specialistas, todėl dėl diagnozės ir gydymo būtina kreiptis į gydymo įstaigą. Alerginio rinito gydymas pritaikomas individualiai pagal konkretaus paciento ligos sunkumą ir simptomus. Išskiriami šie bendrieji alerginių kvėpavimo takų ligų gydymo ir profilaktikos principai: paciento mokymas, alergeno pašalinimas, medikamentinis gydymas, alergenų specifinė imunoterapija. Šiais laikais alerginio rinito medikamentinis gydymas sudarytas iš trumpai ar ilgesnį laiką veikiančių simptomus šalinančių ir (ar) juos lengvinančių vaistų. Jis visuomet rekomenduojamas kartu su paciento aplinkos sąlygų reguliavimu, t. y. alerginę ligą sukeliančio alergeno pašalinimu. Farmakologinio gydymo galimybės priklauso nuo alerginio rinito simptomų ir apima antihistamininius vaistus, gliukokortikoidus ir antileukotrienus.

Rekomendacijos alergiškiems žmonėms, kaip sumažinti žiedadulkių poveikį sveikatai:

1. Venkite lankytis parkuose, soduose, vietovėse, kur daug augalijos; jei įmanoma, venkite tiesioginio kontakto su augalais.
2. Važiuodami automobiliu laikykite uždarytus langus, vėdinimui naudokite oro kondicionavimo sistemą. Rekomenduojama atsisakyti kelionių motociklais, dviračiais.
3. Likite patalpose vidurdienio ir popietės valandomis, nes tai laikas, kai žiedadulkių koncentracija ore didžiausia. Mažiausi žiedadulkių krūviai tikėtini ryte, nuo ketvirtos iki šeštos valandos.
4. Jei laikote naminius gyvūnus, kurie leidžia laiką lauke, prieš parsivesdami į patalpą išsukuokite juos.
5. Patalpas vėdinkite iš ryto, o naktį langus laikykite uždarytus. Įsirenkite nuo žiedadulkių saugančias apsaugas – jos dažniausiai montuojamos į orlaides ar langus, kad žydėjimo metu būtų galima išvėdinti patalpas, pagerinti oro kokybę namuose ir būtų išvengta alergenų. Nuo žiedadulkių apsaugančiose orlaidėse yra įmontuoti specialūs keičiamieji filtrai, kurie sulaiko ore sklindančias žiedadulkes ir į pastato vidų praleidžia švarų orą. Galima įsigyti orlaidžių su filtravimo sistema, sulaikančia tiek žiedadulkes, tiek lauko dulkes. Taip pat galima rinktis langus su antialerginėmis orlaidėmis. Šioms orlaidėms gaminti naudojamas Europos centro alergijos tyrimų fondo (ECARF) sertifikuotas antialerginis tinklelis (efektyvumas nuo 90 proc.), kuris sulaiko žiedadulkes ir padeda apsaugoti namus nuo nepageidaujamų alergenų iš išorės. Šie tinkleliai montuojami ir į langus.
6. Prieš išeidami į lauką patepkite nosies landas tepalu – tai apsunkins žiedadulkių patekimą į nosį, arba dėvėkite apsauginę veido kaukę. Lauke būkite su akiniais nuo saulės – taip mažiau žiedadulkių pateks ant akių paviršiaus. Apsisaugoti padeda ir galvos apdangalas, įėjus į patalpą jį reikėtų nusiimti.

7. Grįžę iš lauko nusiplaukite veidą ir rankas, pagal galimybes nusiprauskite po dušu ir išsitrinkite plaukus. Naudojamos kosmetinės odos ir plaukų priežiūros priemonės tarsi magnetas pritraukia žiedadulkes, todėl ant odos ir plaukų nusėda alergenai ir juos parsinešame į namus.
8. Kasdien keiskite drabužius. Atlikti tyrimai rodo, kad žiedadulkių sezono metu ant lauke dėvimų marškinėlių per dieną nusėda septyni milijonai žiedadulkių. Dažniau skalbdami ir keisdami drabužius sumažinsite alergenų kiekį jus supančioje aplinkoje, mat skalbiant nuo audinių pašalinama 99,9 proc. žiedadulkių. Drabužių nedžiovinkite lauke.
9. Nepamirškite su savimi turėti gydytojo paskirtus vaistus.



Pagal Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro informaciją, parengė visuomenės sveikatos specialistė Jordana Kurtinaitienė mob. tel. 86470840 jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt
2023m.