

ALERGENI V ZRAKU: CVETNI PRAH



Vir slike: klub Gaia, Jelša

Podnebje in njegova vsakodnevna pojavna oblika – vreme – vplivata na naravno okolje, a tudi na dejavnost, počutje in zdravje ljudi. Glede na podnebne spremembe lahko vreme močno odstopa od pričakovanih povprečnih razmer. Vsakokratne vremenske razmere določajo, kdaj se začnejo posamezne fenološke faze (razvojni cikel rastlin) in tako vplivajo na začetek, trajanje in morebitne posledice in vrhe obremenjenosti zraka s cvetnim prahom. Med kazalci okolja se tako spremlja tudi alergijski rinitis, ki je posledica izpostavljenosti alergenom in v veliki meri vpliva na produktivnost zaposlenih. Podobno velja tudi za astmo in konjunktivitis.

Alergeni cvetni prah lebdi v zraku, sproščajo ga v naravi razširjene rastline v velikih količinah, veter pa jih lahko raznaša na daljše razdalje.

Na spletnih straneh Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) lahko spremljate

Semafor obremenitve zraka s cvetnim prahom v preteklem tednu (<https://www.nlzoh.si/storitve/cvetni-prah/semafor/>), prav tako pa tudi Napoved za naslednji teden (<https://www.nlzoh.si/storitve/cvetni-prah/napoved/>). Obe napovedi vam lahko ponudita informacije, s katerimi se lahko pravočasno zaščitite pred vplivom naravnih alergenov.

Kako ravnati?

Cvetnemu prahu se je med sezono cvetenja nemogoče izogniti, lahko pa prilagodimo naš vedenjski vzorec, s katerim bomo zmanjšali izpostavljenost alergenom in tako zmanjšali breme bolezni. Priporočljivo je, da se naučimo spoznavati rastline, ki nam škodijo, opazovati njihov razvoj in cvetenje. Informacije o cvetenju moramo poiskati dovolj zgodaj, še preden postanejo znaki bolezni intenzivni, saj določene vrste cvetijo že pozimi (jelša, leska). Po večini je vir cvetnega prahu lokalni in se običajno poseda v bližini rastlin, le majhen odstotek je dobro ploven in se širi na večje razdalje.

V notranje prostore ga prenesemo z odpiranjem oken in vrat, obleko in obutvijo. Izogibajmo se torej mehanskemu prezračevanju prostorov, za sajenje v okolici bivalnih prostorov izbirajmo manj vetrocvetnih dreves oziroma rastline, ki sproščajo manj cvetnega prahu. Bolezen lahko nadziramo le, če se skušamo čim bolj izogniti poznanim alergenom in si po potrebi pomagajmo z zdravili.

Uporabljajmo spletni Dnevnik cvetnega prahu (<https://www.pollendiary.com/Phd/sl/start>), ki temelji na pripravi modelov za napovedovanje obremenitev zraka s cvetnim prahom. Z dnevnikom se lahko na enostaven način ugotavlja povezava med simptomi bolezni in obremenitvijo zraka s cvetnim prahom v določenem kraju.

Vir: povzeto po Podnebje, okolje in alergije; NLZOH, NIJZ, ARSO

SKUPNA OBČINSKA UPRAVA MARIBOR

Skupna služba varstva okolja

Irena Kozar