

# Pollenallergia

## Pollenallergia

Egyes növények, melyek bizonyos időszakban nagy tömegben árasztanak pollent, légúti allergiát okozhatnak.

Hasznos tanácsok a pollenallergiásoknak Országos Közegészségügyi Intézettől:

- Figyeljék a pollennaptárt, virágzás előtt két héttel kezdjék meg a terápiás megelőzést, hogy tüneteik mérséklődjenek a pollenszórás megindulásakor. Felhívjuk a figyelmet, hogy a gyógyszeres kezelés megkezdése előtt szükséges kikérni kezelőorvosuk tanácsait.
- Magas pollenzám esetén minél kevesebb időt töltsenek a szabadban.
- Mossanak hajat – ami az egyik fő pollenraktár – naponta lefekvés előtt, hiszen a pollen szemcsék ezrei tapadhatnak meg rajta.
- Minél gyakrabban és alaposabban porszívózzák a lakást, amilyen gyakran csak lehet nedves lemosást is alkalmazzanak.
- A cipőket naponta tisztítsák nedves ruhával, töröljék át.
- Naponta cseréljék és mossák ruháikat, mert a pollen könnyen rátapad.
- Gyakran cseréljék az ágyneműt is, elsősorban a párnahuzatot.
- Kerüljék a ruhák szabadban történő szárítását magas pollenkoncentráció esetén.
- Magas pollenszórás idején ne nyissák ki a gépkocsik ablakát menet közben.

A levegőben lévő pollenzámot rendszeresen mérik a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) munkatársai (Aerobiológiai Monitorozási Osztály régi Országos Közegészségügyi Intézet):

1.a mérések alapján elkészült egy általános pollen naptár, mely azt mutatja, melyik allergiát okozó növény, melyik hónapban szórja leggyakrabban a pollenjét. Általános

[pollennaptár ide kattintva megtekinthető](#)

2.a méréseket folyamatosan közzéteszik. A pollenjelentés az adott év, adott időszakára (hét, nap) vonatkozóan mutatja meg, hogy a mérések helyszínén milyen mértékű volt az adott növény pollen koncentrációja.

Aktuális pollenhelyzet növényfajták szerint [ide kattintva megtekinthető](#) az adott növényi faj kiválasztásával.

Aktuális pollenhelyzet területi elosztásban [ide kattintva megtekinthető](#).

Fűből-fából ránk törő pollenáradat -OKI kiadvány általános információk és képek a növényekről [ide kattintva megtekinthető](#).

A Magyarországon előforduló allergén fafajok [ide kattintva megtekinthető](#).

Parlagfű – pollenriadó esetére ajánlott légzésvédő maszkok [ide kattintva megtekinthető](#) .

Keresztallergia növények táblázat [ide kattintva megtekinthető](#).