



## **Sustainable Ambrosia Management**

projekt

# **KÉZIKÖNYV ALLERGIÁSOKNAK**



GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

Kiadja: Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal

Készítette: Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal  
Soproni Járási Hivatal  
Népegészségügyi Osztály munkatársai

Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal  
Agrárügyi Főosztály  
Növény- és Talajvédelmi Osztály munkatársai

Nyomda: Rikker Nyomda Kft.

Győr, 2022

## Tartalom

Bevezetés .....	2
A parlagfű egészségügyi jelentősége.....	3
Allergia.....	3
Allergia gyakorisága .....	3
Mi okozhat allergiát?.....	4
Az allergiáról .....	5
Pollenek a levegőben .....	6
A pollenallergia tünetei .....	7
Az asztmás tünetek okai.....	7
Az asztma következménye .....	8
Parlagfű (Ambrosia).....	8
Keresztallergia .....	10
Allergiás betegeknek javaslatok .....	11
A parlagfű okozta allergia gyógyszeres kezelése .....	18
Immunterápia.....	19
Parlagfűfertőzés észlelésének bejelentése Ausztriában .....	19
Hivatkozások .....	20

## Bevezetés

Magyarország és Ausztria területén a parlagfű jelentős gazdasági kárt és súlyos közegészségügyi problémát okoz. A parlagfű fertőzés a településeken az allergiában szenvedő lakosok életminőségét súlyosan rontja, egészségi állapotát veszélyezteti.

**A kutatások szerint Magyarországon a lakosság több mint 20%-át, Ausztriában pedig egyes vizsgálatok szerint 115.000 embert érintett ez idáig a parlagfű okozta allergiás megbetegedés.**

A valós közegészségügyi és gyomhygiéniai probléma megoldása érdekében a Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal, a Széchenyi István Egyetem mosonmagyaróvári Mezőgazdaság- és Élelmiszertudományi Kara, a Burgenlandi Kormányhivatal és a Burgenlandi Természetvédők Egyesülete, valamint a Qualifizierungsagentur Oststeiermark GmbH közösen kidolgozott egy közös projektet a Sustainable Ambrosia Management (SAM) címmel, melynek célja határon átnyúló együttműködés kialakítása volt a parlagfű elleni védekezés érdekében.

**A SAM projekt az emberre és a növényre összpontosít** az orvosi szakértelem bevonásával, valamint az allergiában szenvedők védekezési lehetőségeivel kapcsolatos tájékoztatásra kíván nagyobb hangsúlyt fektetni.

Szakmai ajánlásaink segítséget jelenthetnek az allergiában szenvedő betegek tüneteinek enyhítésében, illetve a parlagfű szezonban az életminőségük javításában.

## A parlagfű egészségügyi jelentősége

A parlagfű rendkívüli közegészségügyi problémává vált, annak komoly népegészségügyi, gazdasági vonzataival. Számos felmérés igazolja, hogy az allergiás betegségben szenvedők száma évről évre emelkedik, különösen a parlagfű pollenjére érzékenyek száma, amely jelentős teher mind az egyén, mind a társadalom számára. Az allergiára való hajlam öröklődhet, azonban a környezeti tényezők szerepe is jelentős. Valamely allergiás túlérzékenység az emberek mintegy egyharmadában kimutatható. Ezen allergiák számottevő részét a pollen (virágpor) okozza, különös tekintettel a parlagfű pollenjére. Elmondhatjuk, hogy már rég nem a fiatalok betegsége. A parlagfű pollenje az egyik leggyakoribb szezonális inhalatív allergén, mely sokaknak súlyos tüneteket, végül akár asztmát kiváltó pollenallergiát okoz.

## Allergia

### Allergia gyakorisága

Az allergia kialakulásában szerepet játszó tényezőkön, a környezeti hatásokon kívül igazolt az allergiára való hajlam öröklődése. Ha a családban nincs allergiás, a születendő csecsemőnél 10% az esély az allergiás megbetegedésre. Ha mindkét szülő allergiás, a veszély mintegy 60-80%-ra nőhet. Ez a hajlam még nem jelenti azt, hogy a gyermek meg is betegszik, csak a megbetegedés esélyét hordozza magában.

## Mi okozhat allergiát?

Nap, mint nap kapcsolatba kerülünk a szervezetünkre ható ártalmas anyagokkal. Ezek lehetnek ételek, italok, baktériumok, vírusok és a környezetünkben felhasznált vegyi anyagok.



## Az allergiáról

Szervezetünk egységes egész – ha egy bizonyos anyaggal, kémiai struktúrával szemben túlérzékenyvé válik, ez elvileg bármely szervben tüneteket válthat ki (bőrön, az orrnyálkahártyán, a szem kötőhártyáján, a tüdőben, az emésztőszervekben), ahol az allergén (pollen vagy táplálék) kontaktus megtörténik.

Testünk bonyolult védekező rendszere, az immunrendszer véd ezektől a veszélyektől, állandó harcot folytatva az egészségünkre káros anyagok ellen. Ha „csatát” veszít, megbetegedhetünk. Előfordul azonban, hogy bizonyos anyagokra az immunrendszerünk túlzott mértékben reagál. Ezt a folyamatot nevezzük allergiás reakciónak.

Vannak olyan tényezők a környezetünkben, amelyek külön-külön vagy együttesen is beindíthatják az allergén folyamatot.

Ilyen korai allergén hatások:

- az idő előtt felfüggesztett anyatejtáplálást követően, a korán megkezdett tehéntej táplálás **(Az anyatejes táplálás védő hatása!)**,
- földi eper, mogyoró stb. idő előtti adása,
- a gyermek már csecsemőkorától nagy mennyiségű légúti allergénnek (pl.: macskaszőr vagy szőnyegpadlás lakásban házi por) van kitéve,
- a korán közösségbe kerülő gyermek számos vírus és baktérium okozta fertőzése,
- a szennyezett levegő és a dohányfüst.

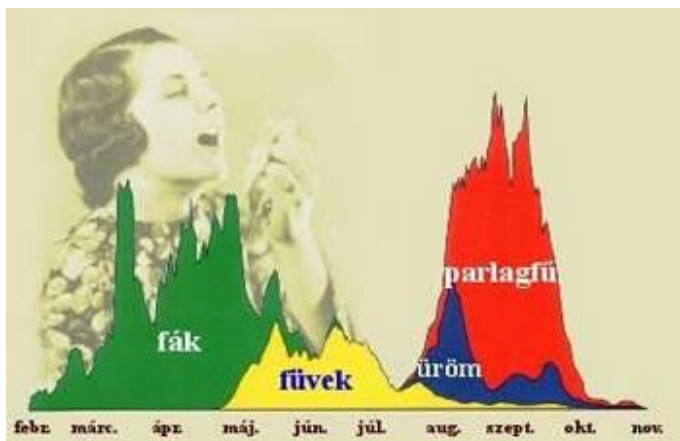
## Pollenek a levegőben

Az allergiás reakciót a fák, a fűvek és a lágyszárú növények virágporszemcséi (pollen) okozhatja. A belélegzett pollen a légutak nyálkahártyáján megtapad. A legismertebb allergén a parlagfű pollenje.

A pollenallergia 3 féle formában jelentkezhet:

- szezonális allergiás nátha (szénanátha),
- szezonális allergiás kötőhártya-gyulladás,
- pollen okozta asztma.

Az allergia megjelenése nincs életkorhoz kötve. Nincs szabály, bármikor kialakulhatnak az első tünetek és közöttük átmenet is lehetséges. Ha valaki szénanáthás, nincs kizárva annak a lehetősége, hogy később asztmás legyen (lehet, hogy a parlagfű után).



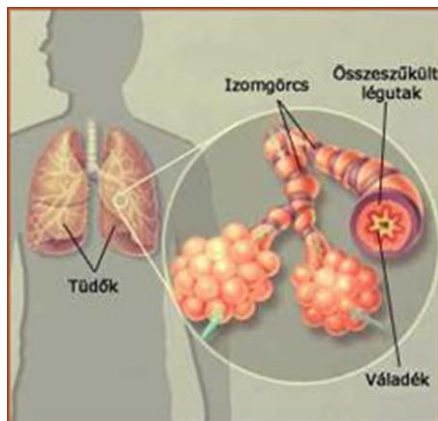


## A pollenallergia tünetei

- tüszögés, vizes orrfolyás, orrviszketés, orrdugulás (alvászavar),
- garatviszketés, fülviszketés, könnyezés, szemviszketés „piros szem” (kötőhártya-gyulladás), fáradtság, levertség érzés,
- súlyos esetben asztmás tünetek, a levegő áramlása akadályozott - oxigénhiány alakul ki.

## Az asztmás tünetek okai

Valójában nem maga az allergén (pollen) a veszélyes, hanem az immunrendszer fokozott kóros válasza. A tünetekért az ilyen allergiás reakció „végterméke”, a hisztamin a felelős. A hisztamin a H1 receptorhoz csatlakozva fejt ki hatását. A hisztamin tágítja az ereket, fokozza azok permeabilitását (folyadékáteresztő képességét). Simaizom összehúzó hatása van (a hörgőket és a bronchiolusokat szűkíti).



## Az asztma következménye

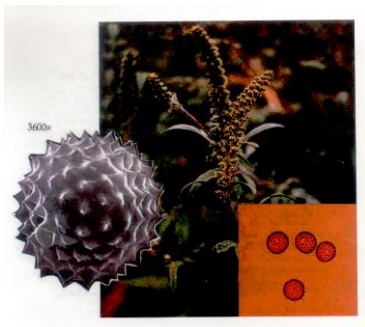
A levegő szabad áramlása akadályozott:

A hörgőcskéket körülvevő izmok összehúzódnak, szűkítik a légutak átmérőjét (bronchospasmus). A hörgőcskék belső fala megduzzad, a nyálkahártyában található sejtek sűrű nyákot termelnek, mely tovább csökkenti a hörgőcskék átmérőjét. A hörgők szűkülete – asztma, allergiás asztma – főleg a kilégzést nehezíti, mivel a mellkasban a nyomás megnő és ezáltal a hörgők előbb elzáródnak. Így a tüdőből a levegő nem tud távozni, ami oxigénhiányt okoz, a beteg úgy érzi, hogy nem kap levegőt.

Asztma, allergiás asztma típusos tünete a nehéz, sípoló légzés.

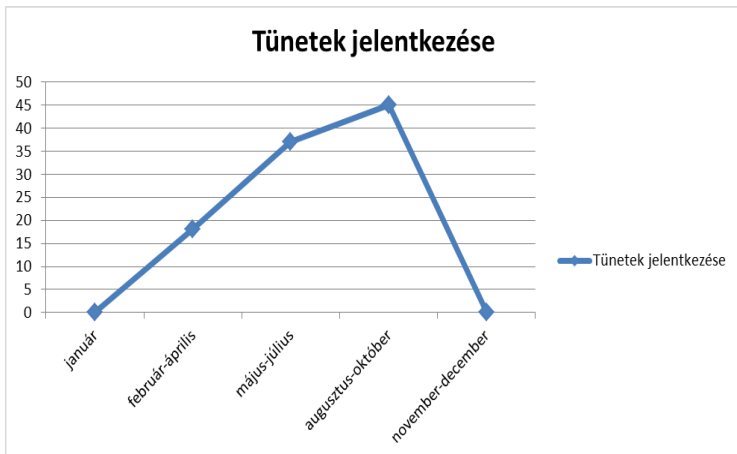
## Parlagfű (Ambrosia)

Az allergiás megbetegedéseknek a legfőbb kiváltója a parlagfű (*Ambrosia Artemisiifolia* L.)



A parlagfű pollenje rendkívül erős allergén, mivel:

- A parlagfű pollenjének felszíne tüskés.
- Egy átlagos növény 8 milliárd virágporszem termelésére képes.
- A pollenszezon több mint 2 hónap (főszézon: augusztus, szeptember).
- A pollenek a széllel igen nagy távolságokra (akár 100-150 km) is eljuthatnak.



A parlagfű terjedését nagymértékben elősegíti, hogy egyetlen növény 4 000 magot termel, mely a széllel, vetőmagokkal együtt terjed. Rendkívüli ellenálló képességét jelzi, hogy kedvezőtlen körülmények között akár 40 évig is csírázó képes maradhat. A virágzást július végén kezdi, legintenzívebben augusztusban szórja a virágpórát, majd ezt követően a pollenszórást kis intenzitással a fagyok beálltáig folytatja.

## Keresztallergia

A keresztallergiánál valamilyen friss zöldség vagy gyümölcs elfogyasztása túlérzékenységi reakciót vált ki olyan embereknél, akik valamilyen növényi pollenre allergiásak.

A keresztallergia lényege, hogy a szervezet olyan antitesteket termel, amelyek kapcsolódnak a parlagfű (vagy más növény) pollenjeinek proteinjéhez, de ugyanakkor az azokhoz nagyon hasonló gyümölcs- és zöldségproteinekhez egyaránt hozzákapcsolódnak, ezek miatt hisztamin szabadul fel a szervezetben, és helyi, enyhe fokú gyulladás következik be (pl.: szájüregi garatviszketés, hasi görcs).

A legtöbb keresztallergiás reakció nyers zöldségek vagy gyümölcsök fogyasztásakor jelentkezik. Azoknál, akik a parlagfűre allergiásak, a következő gyümölcsök és zöldségek fogyasztása lehet problémás: banán, dinnyefélék (sárga-, görög- és mézdinnye), cukkini, articsóka, uborka, paprika, napraforgóolaj és napraforgómag).

A fenti zöldségek, gyümölcsök allergén hatása hőkezelés után csökkenhet.

## Parlagfűre allergiás betegek



■ Allergiás egyes gyümölcsökre (banán, kivi, dinnye) = keresztallergiás

### Allergiás betegeknek javaslatok

**orvosi információk – a kérdőíves felmérés eredményeire támaszkodva**

A SAM parlagfű projekt keretében lakossági felmérés készült kérdőív segítségével. A projekt a Győr-Moson-Sopron, Vas és Zala megyében élőkre terjedt ki. A vizsgálatban a népesség valamennyi korcsoportja részt vett. A kutatás során a parlagfű allergiában szenvedők számának reprezentatív feltérképezése, a parlagfű pollen egészségükre gyakorolt hatása, illetve a parlagfűvel kapcsolatos ismeretük felmérése történt.

**A parlagfű okozta allergia kockázata csökkenthető az expozíció elkerülésével és az életmód alakításával.**

**A védekezés első fázisa az, hogy megakadályozzuk a parlagfű elterjedését, annak folyamatos irtásával.**

- **Saját ingatlanunkon a parlagfű irtása,**
- **parlagfű észlelése esetén bejelentés**

a Parlagfű Bejelentő Rendszerbe (<https://pbr.nebih.gov.hu>) a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatalhoz (NÉBIH). A rendszer célja a hatósági eljárásban közreműködő szervezetek és a lakosság közötti információáramlás hatékonyabbá tétele.

A kérdőíves felmérés alapján a megkérdezett emberek a következőket teszik parlagfű észlelése esetén.



## Pollenjelentések nyomon követése

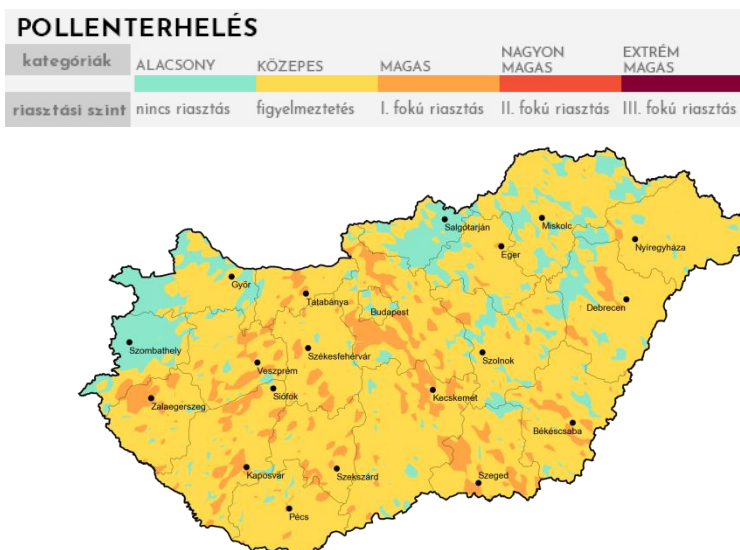
A Pollen Riasztási Rendszer egy naprakész, térképes és szöveges online előrejelző rendszer, amely naponta frissülő polleninformációt szolgáltat az allergiásoknak és egyúttal előre jelzi a parlagfű pollenkoncentrációját az elkövetkező napokra. Az aktuális polleninformációk megtalálhatók a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján:

<https://efop180.antsz.hu/polleninformaciok>

Az aktuális és a várható (3 egymást követő napon) parlagfű pollen koncentráció az alábbi linken követhető nyomon:

Parlagfű pollen riasztási rendszer (PPRR)

<https://efop180.antsz.hu/temak-konyezetegeszsegugy/allergenek-a-levegoben/parlagfu-pollen-riasztasi-rendszer.html>





Pollenkoncentráció megállapítására szolgáló eszközök

Európa – Pannon régió parlagfű pollen riasztási rendszer:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/nnk-projektek/r-pas>

### **A pollenszezon idején az alábbi ajánlásokat javasolt követni:**

1. Fűnyírással, kaszálással, a parlagfűnek a talajból gyökérzettel együtt történő eltávolításával, gyomirtással jelentősen hozzájárulhatunk a pollenterhelés csökkentéséhez, azonban allergiások lehetőleg ne nyírjanak fűvet, ha ez nem megoldható, akkor viseljenek maszkot, védőszemüveget és védőkesztyűt.
2. Parlagfű virágzása idején minél kevesebb időt töltsünk a szabadban, ezeket az alkalmakat lehetőleg korlátozzuk olyan időszakokra, amikor a pollenkoncentráció alacsonyabb (eső után, szélcsendben, késő este).
3. Éjjel ne tartsuk nyitva az ablakot, a szellőztetést 22-24 óra között tegyük meg.



4. Allergiások vihar ideje alatt tartózkodjanak a lakásban és az ablakokat zárják be, mivel magas pollenkoncentráció esetén a viharok hatására a levegőben szálló nagyobb pollenszemek kisebb szemcsékre esnek szét, és ezek a részecskék kis méretüknek köszönhetően a tüdő mélyebb rétegeibe is eljuthatnak, így hevesebb reakciókat válthatnak ki a szervezetben, a tünetek hirtelen súlyosbodhatnak, asztmatikus tünetek, fulladás jelentkezhet.
5. Gyakran és megfelelő alapossággal porszívózzunk, és nedves ruhával töröljünk port.
6. Ruházatot, ágyneműt, törölközőt gyakrabban mossunk, lehetőség szerint naponta cseréljük.
7. A ruhát ne a szabadban szárítsuk.
8. Hajunkat lefekvés előtt naponta mossuk meg.
9. Az ablakokra pollenhálót szereltesünk, a légtisztító berendezés, illetve a pollenszűrős klíma folyamatosan tisztítják a lakás levegőjét.
10. Az autóban a légszűrőt gyakran tisztítsuk vagy cseréljük.
11. A szabadságot és az elutazást tervezzük arra az időszakra, amikor a lakóhelyünkön magas pollenkoncentráció várható, egy tengerparti nyaralás során biztosan nem jelentkezik majd a parlagfűhöz köthető allergia.
12. Kerüljük a dohányzást, ami fokozza az allergia tüneteit.
13. A parlagfű allergiás keresztreakciót ad az alábbi növényekre: dinnye, görögdinnye, uborka, cukkini, banán, gesztenye, paradicsom, kerti saláta. Ezek fogyasztását lehetőleg kerüljük.

# 8+1 TIPP

## POLLENALLERGIÁRA

Keresd fel a szakorvost!

Figyeld a pollennaptárt!

Időben kezdj el gyógyszert szedni!

Magas pollenterhelés esetén kevesebb időt tölts a szabadban!

Éjszaka szellőztess!

Reggel vagy este menj ki a szabadba!

Viselj FFP2-3 maszkot!

Az autóban rendszeresen cseréld a pollenszűrőt!













Naponta moss hajad és tisztítsd a cipődet!



Nemzeti Népegészségügyi Központ

## Hogyan ismerhetjük fel a különbségeket a Covid-19 és az allergia tünetei között?

### HOGYAN ISMERHETJÜK FEL A KÜLÖNBSÉGEKET? MUTATJUK!

COVID-19	TÜNET	ALLERGIA
GYAKORI	Láz 	RITKA
GYAKORI	Száraz köhögés 	NÉHA
GYAKORI	Légszomj 	RITKA*
NEM JELLEMZŐ	Asztmás nehézlégzés 	GYAKORI
NÉHA	Fejfájás 	NÉHA
NÉHA	Izom és ízületi fájdalmak 	NEM JELLEMZŐ
NÉHA	Torokfájás 	NEM JELLEMZŐ
GYAKORI	Fáradtság 	NÉHA
RITKA	Hasmenés 	NEM JELLEMZŐ
RITKA	Orrfolyás 	GYAKORI
NEM JELLEMZŐ	Tüsszentés 	GYAKORI
NÉHA	Mellkasi nyomás 	NEM JELLEMZŐ

\* asztmás roham esetén



Forrás:  
WHO, CDC,  
American College of Allergy,  
Asthma and Immunology





### A parlafű okozta allergia gyógyszeres kezelése

Az allergiára utaló tünetek jelentkezése esetén forduljunk szakorvoshoz, az orvos utasításait tartsuk be.

A felírt gyógyszereket alkalmazva a tünetek jelentősen csökkenthetők.

Célszerű két héttel a parlafű virágzása előtt a gyógyszeres kezelés megkezdése, így a tünetek súlyossága mérsékelhető és az életminőség jelentősen javul.

Az orvos a gyógyszeres kezelést személyre szabottan határozza meg, figyelembe véve, hogy a szénanátha tünetei enyhék vagy közepesen súlyosak.

Az orrspray aktív hatóanyaga percek alatt felszabadítja az orrunkat, míg a szemcsepp csökkenti az allergiás szemtüneteket és az allergének által kiváltott kötőhártya-, valamint ornyálkahártya gyulladást.

## Immunterápia

A parlagfű okozta allergiás tünetek megelőzésének egy alternatív kezelési formája az immunterápia.

Az immunterápia során a parlagfű virágzási szezonon kívüli időszakban fokozatosan növekvő mennyiségben juttatják be a beteg bőre alá a pollen antigént, mely megköti az ellenanyagot, vagyis csökkenti a szervezet érzékenységét. A folyamat során a beteg immunrendszere semlegesítő ellenanyagokat (antitesteket) termel, amivel megköti az antigéneket, és így a pollenszezonban az antitest a beteg szervezetében már nem lesz jelen vagy csak igen alacsony koncentrációban. A terápiát követően jelentősen csökkennek/megszűnnek a beteg allergiás tünetei.

## Parlagfűfertőzés észlelésének bejelentése Ausztriában

Osztrák oldalon a parlagfűfertőzés észlelésének bejelentése a Bécsi Orvostudományi Egyetem által üzemeltetett [www.ragweedfinder.at](http://www.ragweedfinder.at) honlapon keresztül lehetséges. A bejelentés történhet számítógépről, laptopról és okostelefonról is. A rendszer segítséget nyújt a növény felismeréséhez. Megadásra kerül az észlelés helye és a becsült tőszám, illetve feltöltésre kerül egy fotó is. A helymeghatározás GPS koordináták segítségével történik, ezért fontos a lehető legpontosabb lokalizáció (térkép kinagyítása). A Burgenlandot érintő bejelentéseket a ragweedfinder továbbítja a tartományál létrehozott parlagfű koordinációs központ felé.

Osztrák oldalon a Bécsi Orvostudományi Egyetem pollenjelző szolgálata ([www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)) szolgáltat aktuális polleninformációkat, valamint 1-3 napos előrejelzést a parlagfű pollen koncentráció várható alakulásáról.

A projekt weboldala az Interreg program honlapján belül:  
<https://www.interreg-athu.eu/sam/>

A projekt keretében létrehozott parlagfű weboldal:  
<https://www.ragweed-info.at>

### **Hivatkozások:**

Nemzeti Népegészségügyi Központ: Egyszerűen az allergiáról  
<https://www.nnk.gov.hu>



GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL



