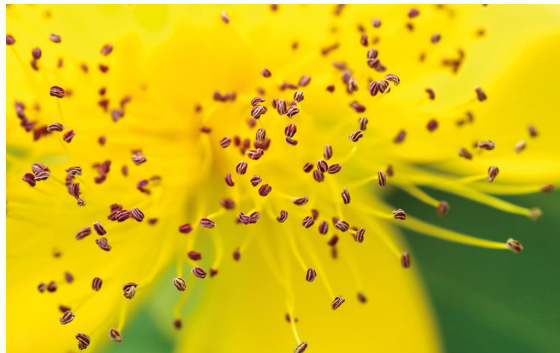


- poučite se o **KOLEDARU CVETENJA**, biovremenski napovedi, posvetujte se z zdravnikom,
- odsvetujemo vam kajenje.

ČE SO TEŽAVE HUDE, ALERGENOM PA SE NE MORETE IZOGNITI, SE Z ZDRAVNIKOM POSVETUJTE O SPECIFIČNI IMUNOTERAPIJI.



Pripravila:
 Simona Križ, mag. zdr. – soc. manag.
 ZL 75 I8 007 Povezava NA 75 I8 003

Izdaja 02

Z dne: 11. 9. 2014

KOLEDAR CVETENJA V SLOVENIJI												
	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Jun.	Jul.	Avg.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
Navadna leska		■	■									
Črna jelša			■									
Jesen				■	■	■						
Navadna breza				■	■	■						
Platana				■	■	■						
Hrast				■	■	■						
Travniški lisičji rep				■	■	■						
Travniška latovka				■	■	■						
Žita				■	■	■						
Visoka pahovka				■	■	■						
Trpotec				■	■	■	■	■				
Krišina				■	■	■	■	■	■			
Travniški mačji rep				■	■	■						
Navadni pelin							■	■	■	■		
Pelinolistna ambrozija							■	■	■	■		

Opomba: koledar cvetenja velja za osrednjo Slovenijo. Odstopanja so možna na Primorskem ter višjih predelih Slovenije.



Oddelek za pljučne bolezni

Pulmološko – alergološka ambulanta

Služba zdravstvene nege

**INFORMACIJE ZA
PACIENTE Z
ALERGIJO NA PELOD**



Nasveti za paciente in njihove svojce

ALERGIJA NA PELODE

- je najpogostejša oblika alergij pri ljudeh,
- 10 do 20% prebivalcev osrednje Evrope ima alergijski sezonski nahod.

ALERGEN

- snov, ki vzbuja alergijo je pelod ali cvetni prah, ki predstavlja moške zarodne celice rastlin in vsebuje veliko bioloških spojin.

POVZROČITELJI

- pelodna zrna različnih oblik, ki se ujamejo v nosni sluznici in povzročijo alergijski rinitis,
- pri nas so najpomembnejši pelodi LESKE, JELŠE in BREZE, pa tudi OLJKE in JESENA,
 - pelod različnih vrst trav je najpogostejši inhalacijski alergen po vsem svetu,
- med pleveli sta najbolj razširjena peloda NAVADNEGA PELINA ter AMBROZIJE.

NAHAJALIŠČA

- pelod je v zraku med cvetenjem rastline (glej koledar cvetenja).

NASVETI

V obdobju, ki je kritično za alergijo:

- vam odsvetujemo zadrževanje na poljih, travnikih, v gozdovih in parkih, predvsem v lepem vremenu,
- v sončnem vremenu naj bodo okna v stanovanju zaprta,
 - med sezono cvetenja vam odsvetujemo delo na vrtu, polju in travniku, prav tako športne aktivnosti v teh okoljih,
- pred spanjem si umijte lase, saj ponoči pelod pada na blazino, od tod pa se prenese v oči, nos in pljuča (to je zelo pomembno pri otrocih),
- obleke, ki jih nosite čez dan ne slačite in ne odlagajte v spalnici,
- na okna stanovanja, zlasti na okno v spalnici, lahko namestite posebne protipelodne mreže ali

zračne filtre, ki ne prepuščajo pelodnih zrn,

- zjutraj in opoldne, ko je v zraku veliko peloda, zaprite okna in ne hodite ven, zlasti ne, če je vetrovno,
- na podeželju je več peloda v zraku zjutraj, v mestih pa zvečer,
- izogibajte se zračenju stanovanja in avtomobila,
 - v tem obdobju v avtomobilu ne vključujte klimatske naprave, vanj lahko vgradite pelodni filter,
 - v tem obdobju je priporočljivo preživeti oddih v višjih legah ali ob morju, kjer je manj peloda,
 - pogosto čistite tla in pohištvo z vlažno krpo,
 - sprehodi so primerni le, kadar dežuje in neposredno po dežju,
- previdno bodite pri uživanju medu, začimb, sadja in zelenjave, ki vsebuje alergene,
- alergičnim na JESEN spomladi odsvetujemo zadrževanje v okolju z oljkami,