



Peludna alergija je tipična sezonska bolest ovisna o sezoni cvjetanja biljaka koje posjeduju alergenu pelud. Podaci o dnevnim koncentracijama peludi značajni su za procjenu izloženosti alergenu, a prezentiraju se u obliku alergijskog semafora, peludne prognoze i peludnog kalendara za određeno razdoblje. Alergijski semafor je način dnevnog izvješćivanja o količini peludnih zrnaca u zraku određenog područja, a određen je bojama alergijskog semafora: zelena, žuta i crvena.

Peludni kalendar predstavlja grafički prikaz peludnog spektra u zraku istraživanog područja tijekom promatranog vremena, a najčešće se izrađuje za razdoblje od godine dana. Za pravovremeno sprečavanje pojave nepoželjnih simptoma alergijskih reakcija, potrebno je znati koje su vrste peludnih zrnaca prisutne u zraku i njihovu koncentraciju, jer nisu sve vrste peludi jednako alergogene. Važno je znati da se pelud u zraku može zadržati manje od jednog sata do nekoliko dana ovisno o vremenskim uvjetima.

Savjeti koji mogu pomoći u ovom neizbježnom periodu cvatnje:

- informirati se o kretanjima peludnih alergena (pratiti alergijski semafor i peludnu prognozu) i prema njima organizirati dnevne aktivnosti;
- izbjegavati odlazak u prirodu za vrijeme sunčanog i vjetrovitog vremena; za odlazak u prirodu

## Peludna sezona

Autor stampar

Subota, 11 Svibanj 2019 04:24

---

izabrati dan nakon kiše jer su tada koncentracije peludi u zraku najniže;

- nakon boravka na otvorenom prostoru pri povratku kući oprati ruke, otuširati se, oprati kosu i presvući odjeću, kako biste spriječili unošenje peludi u prostor u kojem boravite;
- ne sušiti rublje na zraku u vrijeme visokih koncentracija peludi; prekriti krevet i zatvoriti prozore u vrijeme najveće polinacije; nositi sunčane naočale i šešire tijekom dana;
- četkati i prati kućne ljubimce jer oni također skupljaju pelud;
- boraviti u zatvorenim i klimatiziranim prostorima;
- redovito uređivati svoje okućnice i travnjake;
- izbjegavati šetnju pored i kroz zakorovljene površine;
- uzimati redovito terapiju propisanu od liječnika.

[Stampar.hr](http://Stampar.hr)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}