

SEZONA AMBROZIJE

Vodič za alergiju na *polen* *ambrozije*

U saradnji sa **doc. dr Rajicom Stošovićem**, Medicinski fakultet
Univerziteta u Beogradu — Klinika za alergologiju i imunologiju,
Univerzitetski klinički centar Srbije.

Šta znamo o ambroziji?

Ambrozija je biljka čiji polen izaziva najjače alergije. Cveti krajem leta i tokom jeseni, a njen polen se zahvaljujući vetru prenosi i na više stotina kilometara od izvora.

- **11%** poseta svim alergolozima Evrope je zbog alergije na polen ambrozije
- **50–70%** svih alergija na polen u Evropi je alergija na polen ambrozije
- Rastući zdravstveni i socijalni problem

DA LI STE ZNALI?

Jedno zrno polena ambrozije je manje od **0,02 mm** — nevidljivo oku, ali dovoljno snažno da pokrene burnu reakciju imunog sistema.



AMBROSIA ARTEMISIIFOLIA

Kako se ispoljava alergija na polen ambrozije?

- 1 Sezonski alergijski rinitis
(Sezonska alergijska kijavica)
- 2 Sezonski alergijski konjunktivitis
- 3 Sezonska alergijska astma
- 4 Udružena sezonska alergija disajnih puteva
(kijavica, konjunktivitis i astma)



Zašto je važan **alergijski rinitis** izazvan **alergijom na polen ambrozije**?

- 1 Ubedljivo najčešći oblik alergije na polen ambrozije
- 2 Uveliko umanjuje kvalitet života obolelih (remeti spavanje, smanjuje radni učinak u školi i na poslu)
- 3 Najjači je faktor rizika za nastanak alergijske astme
- 4 Veliki troškovi lečenja zbog dugotrajnosti bolesti



Kako prepoznati simptome alergije na polen ambrozije?



Direktni simptomi

• Alergijski rinitis

kijanje u salvama, koje je teško zaustaviti
svrab u nozdrvama
obilna vodenasta sekrecija
zapušenost nozdrva

• Alergijski konjunktivitis

svrab u očima
crvenilo u očima
suzenje
modrilo donjih kapaka

• Alergijska astma

suv nadražajni kašalj
stezanje u grlu
stezanje u grudima
sviranje u grudima
i napadi gušenja

Udaljeni simptomi

- umor
- bezvoljnost
- pospanost
- buđenje sa suvim ustima
- glavobolja

Sezona polena ambrozije

Koncentracija polena ambrozije



- Najčešće počinje početkom avgusta, a završava krajem oktobra
- Poslednje decenije sezona polena ambrozije počinje sve ranije i traje sve duže
- Sezonu karakterišu veoma visoke koncentracije polena ambrozije
- Na porast koncentracije polena ambrozije u vazduhu najviše utiču: globalno zagrevanje, duga i žarka leta, vetar...

Kada je koncentracija polena ambrozije najveća?

- Koncentracija polena ambrozije je najveća tokom septembra
- Koncentracija polena ambrozije ima najveći uticaj na težinu simptoma i potrebu za lekovima
- Veoma visoke koncentracije polena ambrozije su one koje premašuju 50 polenovih zrna po m³ vazduha
- U našem okruženju sve češće se registruju ekstremno visoke koncentracije polena ambrozije, koje dostižu i do **1000 polenovih zrna u m³ vazduha**

Kako se zaštititi od polena ambrozije?



Zaštita u kući

- 1 Zatvaranje prozora u jutarnjim i prepodnevnim satima
- 2 Korišćenje kućnih prečišćivača vazduha
- 3 Korišćenje kućnih klima uređaja (pre sezone oprati filtere klima uređaja)
- 4 Redovno uzimanje propisane terapije

Zaštita napolju

- 1 Redovno uzimanje propisane terapije
- 2 Dodatni antihistaminik (tbl ili kapi za oči) najkasnije pola sata pre izlaska na otvoreno duže od sat vremena (šetnja)
- 3 Presvlačenje i tuširanje po povratku iz šetnje

Kako isplanirati i uspešno primeniti terapiju?



KONSULTACIJA SA LEKAROM

Pre sezone

- 1 Pregled lekara/alergologa
- 2 Alergo test na polen korova
- 3 Propisivanje i uvođenje terapije najkasnije 2 nedelje pre očekivane pojave simptoma alergije ili pogoršanja alergije

Tokom sezone

- 1 Pridržavanje mera zaštite
- 2 Redovno uzimanje propisane terapije
- 3 Obavezna dodatna terapija pre dužeg zadržavanja na otvorenom
- 4 Redovno praćenje koncentracije polena ambrozije u vazduhu putem medija

Po isteku sezone

- 1 Ne ukidati i umanjivati terapiju pre konsultacije sa alergologom
- 2 Držati se pravila: postepeno i oprezno umanjeње lekova za alergiju

Lertal - jedini potpuno prirodni preparat u borbi protiv alergije od polena ambrozije

Lertal tablete:

- 1 usporavaju proces nastanka alergije
- 2 smanjuju simptome alergijskog rinitisa i konjunktivitisa
- 3 smanjuju potrebu za lekovima.

Zahvaljujući kvercetinu i ekstraktu semena crne koprive koji zaustavljaju oslobađanje histamina iz mastocita i bazofila usporava se proces alergijske reakcije, što je potvrđeno i kliničkim studijama, dok vitamin D3 doprinosi normalnom funkcionisanju imunog sistema.

Lertal tablete je najbolje uzimati 2 nedelje pred sezonu, u sezoni i nakon sezone, zajedno sa ostalim lekovima za alergijski rinitis i konjunktivitis, kako bi se simptomi držali pod kontrolom.

Način upotrebe

- Preporučena doza je jedna do dve tablete dnevno, sa čašom vode, uz ostalu terapiju.



Lertal sprej za oči

Prirodni saveznik protiv simptoma alergijskog konjunktivitisa

- Vlaži površinu oka i stabilizuje suzni film koji su izmenjeni usled dejstva alergena
- Umanjuje osećaj suvoće, svraba i crvenila u očima
- Osvežava i olakšava simptome iritacije oka
- Sadrži natrijum-hijaluronat, liposome i ekstrakt semena crne koprive koji površinu oka održavaju hidriranom i podmazanom.

Primena

Primenjuje se preko zatvorenih kapaka, 3–4 puta dnevno raspršiti jednom ili dva puta na zatvoreno oko.

Pre upotrebe pažljivo pročitati uputstvo. Za savet se obratite lekaru ili farmaceutu.



Kontrola terapije i kada zatražiti pomoć lekara

Kako sprovesti kontrolu terapije?

- 1 Redovno se informisati o kretanju koncentracije polena ambrozije u vazduhu, od kraja jula do kraja novembra, putem medija i sajtova (<https://sepa.gov.rs/polen/> ; <https://xeco.info/xeco/polen/>)
- 2 Napraviti dnevni i nedeljni podsetnik za uzimanje terapije za alergiju
- 3 Napraviti podsetnik za sprovođenje mera zaštite

Kada zatražiti pomoć lekara alergologa i pored redovne primene propisane terapije?

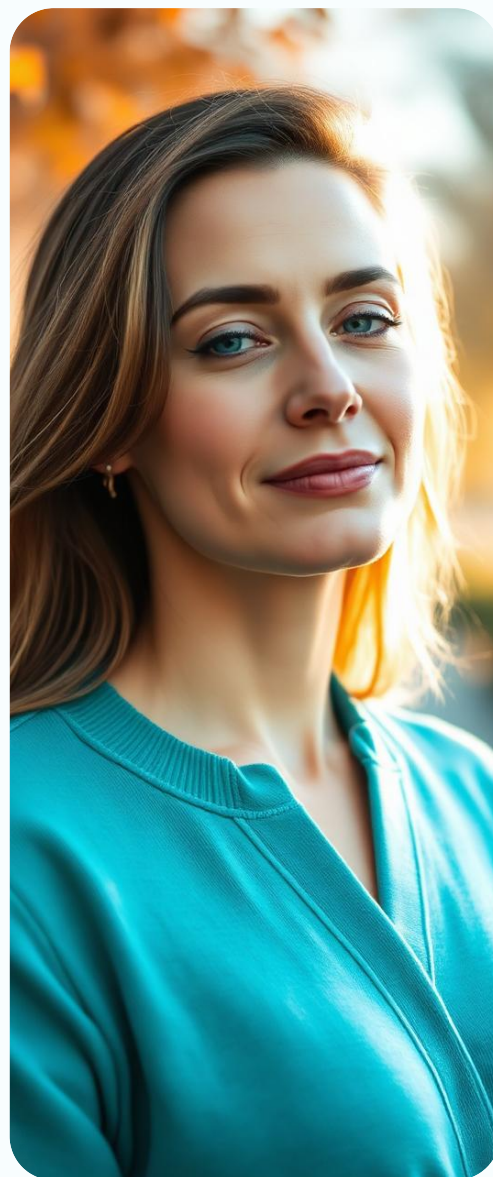
- 1 Kada primenjena terapija ne umanjuje kihanje, svrab i zapušenost nozdrva
- 2 Kada dođe do sviranja u grudima i napada gušenja i pored redovnog uzimanja terapije
- 3 Kada dominiraju umor, malaksalost, iscrpljenost, pospanost, bezvoljnost



Kako se pripremiti na izlazak napolje / šetnju u sezoni polena ambrozije?

Pre izlaska na otvoreno proveriti:

- 1 Da li redovno koristimo propisanu terapiju
- 2 Uzeti najkasnije pola sata pre izlaska iz zatvorenog dodatni antihistaminik tbl i/ili sprej za oči
- 3 Poneti sa sobom antihistaminik (sprej i tbl) i flašicu vode
- 4 Poneti sa sobom i lekove protiv gušenja i olakšanje disanja
- 5 Izbegavati izlaske na otvoreno pri veoma visokim koncentracijama polena ambrozije, naročito u blizini reka



Hrana i alergija na polen ambrozije

- Preosetljivost na polen ambrozije, kod značajnog broja osoba, dovodi do unakrsne preosetljivosti na pojedine namirnice, najčešće biljnog porekla.
- Unakrsna preosetljivost na hranu se manifestuje najčešće svrabom i peckanjem u usnoj duplji nakon konzumiranja svežeg voća i povrća (lubenica, dinja, banana, krastavac, tikvice, kamilica (čaj), suncokretovo seme).
- U slučaju da posumnjate na unakrsnu preosetljivost na navedene namirnice:
 1. odmah obustavite uzimanje sumnjive namirnice
 2. uzmite antihistaminik
 3. zatražite savet lekara

Koje su najčešće zablude?

- Alergija na polen ambrozije će se spontano povući - **NE**
- Alergija će se smiriti u pubertetu - **NE**
- Alergiju mogu da lečim sam - **NE**
- Za lečenje alergije mi je dovoljan jedan lek - **NE**
- Lekovi za alergiju izazivaju zavisnost - **NE**



Najčešća pitanja

P: Da li se alergija na polen ambrozije može izlečiti?

O: Izlečenje se postiže jedino primenom imunoterapije, tj. desenzibilizacije. Standardni lekovi za alergiju jedino mogu da dovedu do kontrole simptoma.

P: Da li dugotrajno uzimanje antihistaminika ima neželjene posledice?

O: Noviji antihistaminici su veoma pouzdani i efikasni, i predviđeni za dugotrajnu primenu koja može da traje i više meseci.

P: Da li je primena antihistaminika dovoljna za lečenje sezonskog alergijskog rinitisa na polen ambrozije?

O: Samo za blage oblike alergijskog rinitisa koji nisu praćeni udaljenim simptomima kao što su umor, slabost, iscrpljenost, malaksalost.

P: Da li je jedna doza antihistaminika na dan dovoljna i da li je smemo povećati?

O: Jedna doza antihistaminika najčešće nije dovoljna ni za najblaže oblike alergijskog rinitisa, može se povećati do četvorostruke doze na dan.

P: Kada primena antihistaminika nije dovoljna za kontrolu alergijskog rinitisa?

O: Kada su vodeći simptomi alergije (zapušenost — zacementiranost nozdrva) izraženi i teški, svakodnevni i kada postoji umor, malaksalost, slabost, iscrpljenost. Kao i kada se na navedene simptome nadovezuju suv kašalj, stezanje u grudima i otežano disanje.

Kraj vodiča — Budite korak ispred ambrozije.

Sa pravim znanjem, ritmom i podrškom — sezona ambrozije postaje samo još jedno doba godine.

Saznajte više na www.lertal.rs

Lertal® Tablete · Lertal® Sprej za oči

Edukativni materijal je pripremljen kao opšta informacija. Ne zamenjuje konsultaciju sa lekarom ili farmaceutom. Pre upotrebe pažljivo pročitati uputstvo.