



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

# EGYSZERŰEN AZ ALLERGIÁRÓL

Szakmai és kommunikációs útmutató  
az egészségügy területén dolgozók  
számára



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**SZÉCHENYI** 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

Szerzők:  
Gál Veronika  
Dr. Páldy Anna  
Dr. Szigeti Tamás

Szakmai lektor:  
Dr. Vörös Krisztina  
(Somogy Megyei Kaposi Mór Oktató Kórház)

Nyelvi lektor:  
Szaniszló Judit

Az illusztrációkat készítette:  
Novák Anikó

Készült:  
A Nemzeti Népegészségügyi Központ nyomdájában. 2021.

Felelős kiadó:  
Dr. Müller Cecília, országos tisztifőorvos.

Szerkesztette:  
Novák Anikó



[www.nnk.gov.hu](http://www.nnk.gov.hu)



Nemzeti Népegészségügyi Központ / Tisztifőorvos

## Tartalom

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ajánlás.....                                                                                | 2  |
| A projektről.....                                                                           | 3  |
| Jogszabályi háttér.....                                                                     | 3  |
| Helyzetkép.....                                                                             | 4  |
| Mindent az allergiáról .....                                                                | 4  |
| Mi az allergia? .....                                                                       | 4  |
| Hogyan alakul ki? .....                                                                     | 4  |
| Melyek a leggyakoribb allergiás tünetek? .....                                              | 5  |
| Milyen tényezők vezethetnek az allergia kialakulásához? .....                               | 5  |
| Mikor kezdjük el a megelőzést, védekezést? .....                                            | 6  |
| Mekkora az esély, hogy a születendő gyermek allergiás lesz? .....                           | 6  |
| Hogyan csökkenthető az allergia kialakulásának kockázata?.....                              | 6  |
| Melyek a leggyakoribb allergének? .....                                                     | 7  |
| Hogyan kezelhetőek az allergiás tünetek? .....                                              | 8  |
| Miért jelent közegészségügyi problémát a parlagfű? .....                                    | 10 |
| Célok, törekvések az allergiás betegek életminősége javítása érdekében.....                 | 10 |
| Innovatív megoldások .....                                                                  | 10 |
| Térképes parlagfű pollenkoncentráció előrejelzés .....                                      | 10 |
| A pollenhelyzet várható alakulása az év minden napján.....                                  | 11 |
| Tüneti adatok gyűjtése és elemzése – Mobilapplikációval a betegségteher csökkentéséért..... | 11 |
| Az Aerobiológiai Hálózat fejlesztése .....                                                  | 11 |
| Növények potenciális allergenitásának meghatározása .....                                   | 12 |
| A kommunikáció mint a prevenció egyik lehetséges eszköze.....                               | 12 |
| Szakmai kommunikáció jelentősége – Felelősséggel magunkért és egymásért .....               | 12 |
| Kiknek kommunikáljunk? .....                                                                | 13 |
| Mit kommunikáljunk?.....                                                                    | 14 |
| Miért fontos kommunikálni az allergiáról? - Prevenció, egészséghatások.....                 | 15 |
| Milyen kommunikációs eszközök állnak rendelkezésünkre? .....                                | 16 |
| Kommunikációs ütemezés az allergiaszezonra .....                                            | 18 |
| A kommunikációs tevékenység értékelése .....                                                | 19 |
| Összegzés – Checklist a kommunikációhoz .....                                               | 19 |
| Hivatkozások.....                                                                           | 20 |

## Ajánlás

Az allergia a XXI. század népbetegsége, egyre gyakoribb fiataloknál és gyermekeknél. Okát egyebek mellett a túlzott civilizálódásban, az erősen szennyezett környezetben látják, amely csökkenti az emberi ellenálló képességet, és ezzel párhuzamosan növeli az érzékenységet az „idegen” anyagokkal szemben. Mind többen reagálnak fokozottan érzékenyen a különböző anyagokra, például a növények pollenjére, a házi porban megtalálható atka ürülékére, az állati szőrre, az élelmiszerekre, a vegyi anyagokra. A Nemzeti Népegészségügyi Központ jelen Útmutatójával állampolgári érdeket szolgál, és nagy segítséget nyújt az egészségfejlesztéssel foglalkozó szakemberek számára az allergiás megbetegedés okozta betegségteher felismeréséhez és annak csökkentéséhez. E cselekvésre ösztönző Útmutatót, jól szerkesztett, gondolatébresztő infokommunikációs anyagait egyaránt haszonnal tanulmányozhatják a kormányhivatalok, az egészségfejlesztési irodák vezetői és a különféle részterületeik felelős munkatársai. A kiadvány kitűnő alapot nyújt az egészségfejlesztésben dolgozók oktatásához vagy továbbképzéséhez is.

Kellemes elmélyülést kívánnak a Szerzők!

## A projektről

Hasonlóan Európa más országaihoz hazánkban is idősödik a társadalom, egyre több a krónikus beteg, éppen ezért elkerülhetetlen a népegészségügyi szolgáltatások átszervezése. A betegségek kezelésére összpontosító egészségügyi ellátás mellett a közeljövőben a betegségek megelőzésére és az egészségfejlesztésre sokkal nagyobb hangsúlyt kell fektetni, ezért azokat az egészségügyi szolgáltatásokat kell a jövőben a középpontba helyezni, amelyek a legnagyobb társadalmi terhet okozó betegségek, kockázati tényezők kezelésére és az egyenlőtlenségek csökkentésére irányulnak. Ennek okán mintegy 11,43 milliárd forint vissza nem térítendő európai uniós támogatás segítségével valósul meg az „Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című, EFOP-1.8.0.-VEKOP-17-2017-00001 azonosítószámú kiemelt projekt, amely a lakosság és a jövő generáció egészségi állapotának javításához kíván nagymértékben hozzájárulni az egészségügyi rendszer négy jelentős szakterületének (alapellátás, népegészségügy, betegbiztonság és környezetegészségügy) átfogó módszertani fejlesztésével.

A projekt fő törekvése, hogy elősegítse azt a szemléletváltást, amely az egyén, a közösségek és az állam közös felelősségvállalását erősíti a lakosság egészségi állapotának javítása érdekében.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ, mint konzorciumi vezető és konzorciumi partnerei, az Állami Egészségügyi Ellátó Központ, a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központja, a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő, alapfeladataik ellátásával összhangban a Széchenyi 2020 program keretében közösen valósítják meg a projektet.

## Jogszabályi háttér

Magyarország Alaptörvényének XX. cikke alapján „mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez”, ennek biztosítása pedig az egészségügyi területen működő intézmények feladata.

Az Aerobiológiai Hálózat működését a Magyarország Parlagra Elleni Rövid és Középtávú Védekezési Akciótervről szóló 1230/2012. (VII. 6.) Korm. határozat biztosítja. A nevezett határozat egyértelműen megfogalmazza a parlagra elleni védekezés keretein belül, hogy: „1.1.4. Elengedhetetlen cél a parlagra pollenterhelés monitorozása és ennek érdekében az ÁNTSZ Aerobiológia Hálózat működtetése. Erre való tekintettel a) fenn kell tartani és fejleszteni kell a pollenmonitorozó hálózatot, b) fenn kell tartani, illetve javítani kell a polleninformációs szolgáltatást”, továbbá „1.1.8. Információt kell gyűjteni és tájékoztató kampányokat kell szervezni az allergiás betegségekről, a megelőzés módszereiről és az allergia megfelelő kezelésének lehetőségeiről”.

## Helyzetkép

Napjainkban egyre több embert érint a környezeti eredetű tényezők által is okozott allergia. Hazánkban közel 2,5 millió ember szenved allergiás megbetegedésben. A legtöbb tünetet kiváltó hazai allergének közül az első helyen a rendkívül erősen allergizáló pollent termelő parlagfű áll. Korábbi becslések alapján a felnőtt lakosság mintegy 15-20%-a allergiás a legfontosabb kültéri allergénre, a parlagfű pollenjére (Márk és mtsai., 2016). A parlagfű-allergia megnöveli a további allergiák kialakulásának kockázatát. Az allergiások száma az utóbbi évtizedekben jelentősen növekedett. E tendencia várhatóan tovább folytatódik majd, az üvegházhatású gázok légköri koncentrációjának növekedése a parlagfű számára kedvezőbb feltételeket teremt, elősegítve a nagyobb mennyiségű pollentermelést. A klímaváltozással további allergén pollent adó invazív fajok megjelenése, illetve intenzív terjedése is várható.

## Mindent az allergiáról

### *Mi az allergia?*

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, melyek egészséges (értse: nem allergiás) embereknél semmilyen választ nem váltanak ki a szervezetből. Az allergia tehát az immunrendszer „tévedésének” következménye, eltúlzott válasza egy egyébként ártalmatlan anyagra. A szezonális allergiát sokszor szénanáthának is szokták nevezni.

### *Hogyan alakul ki?*

A szervezetnek a nem kívánt és potenciálisan veszélyes kórokozók, így a vírusokkal, a baktériumokkal szemben számos védekezési stratégiája van. Az egyik ezek közül az, hogy a szervezetbe bejutó idegen anyagokkal szemben ellenanyagokat, antitesteket termel, amelyek kapcsolódnak az idegen anyagokhoz és azokat ártalmatlanítja.

Az antitestek a vérben lévő fehérjék, amelyek pontosan az adott antigénnel szemben képződnek, azaz specifikusak. Az allergiás folyamat több lépcsős, az antigénnel történő első érintkezés (érzékenyítődés, azaz szenzibilizálódás) során az immunrendszer többféle sejtje lép működésbe, és végeredményként ellenanyagok termelődnek.

Az ellenanyagok nemcsak a vérben keringenek, hanem azon keresztül a test különböző szöveteibe, a bőrbe, valamint a légúti és tápcsatorna nyálkahártyarétegébe jutnak. A második találkozás során az antigének bejutva a szervezetbe, hozzákapcsolódnak a különböző szövetekben megtalálható hízósejtek felületén található antitestekhez, amelynek következtében a hízósejtek szemcséiben tárolt anyagok (pl.: hisztamin) felszabadulnak, ezzel tipikus allergiás tünetek kialakulását eredményezve.

Ezek a hírvivő anyagok meglehetősen agresszívek, a hízósejtekből a környező szövetekbe kerülve helyi gyulladásos tüneteket okoznak. Bekerülnek a véráramba is, és attól függően, hogy a folyamat éppen hol megy végbe, sokféle tünet jelentkezhet: a mirigyek fokozódó váladéktermelése és a kapillárisok területén létrejövő értágulat hatására az orrjáratokban orrdugulás jön létre, a szem mirigyeinek fokozott működése könnyezéshez vezet, a megnövekedett érfal áteresztőképesség szöveti duzzanathoz (ödémához) vezet, míg az érző idegvégék ingerlése viszketést és tüsszögést idéz elő. Az allergén szervezetbe kerülésétől számítva másodperceken, percekben belül megindul az allergiás válaszreakció, amely csúcsát kb. 15-30 perc alatt éri el (deShazo és Kemp, 2018).

### **Melyek a leggyakoribb allergiás tünetek?**

A szénanátha az orrnyálkahártya gyulladása miatt rohamokban jelentkező tünetegyüttes, melyben az orrduguláson vagy a vízszerű, színtelen orrfolyáson kívül a tüsszögés, az orrvizketés, a gátolt orrlégzés tünetei közül még legalább egy jelentkezik, hetente több napon át, naponta legalább egy óráan keresztül.

Általában a szénanátha tüneteivel együtt jelentkezik az allergiás kötőhártya-gyulladás – szemhéjduzzanatot, szemviszketést, fényérzékenységet, könnyezést okozva –, mely akár hónapokig is eltarthat. Általános tünetként megemlíthető az ingerlékenység, a fáradékonyság, a levertség, az étvágytalanság, a fejfájás és az alvászavar, mely nemegyszer súlyosan korlátozhatja a beteget teendői ellátásában. Az allergiás reakció a bőrön csalánkiütés formájában is megmutatkozhat, melynek következtében vörös „hólyagok” keletkeznek a bőrön, az égő érzés mellett kínzó viszketéssel.

Súlyosabb esetben hörgőasztma jelentkezhet, mely a hörgők fokozott érzékenységein alapszik. A ki- és belégzés nehezítettsége, a mellkasi sípolás, a kilégzés megnyúlása és a kilégzéskori sípolás gyakran az éjszakai, illetve hajnali órákban a legintenzívebb.

A legsúlyosabb elváltozás, amely allergia miatt kialakulhat, az anafilaxiás reakció, melynek tünetei az akut hörgőgörcs, gégeduzzanat miatti rekedtség, légzési elégtelenség, vérnyomásesés, görcsös hasi fájdalom, hasmenés, ájulásérzés, generalizált bőrkütés, viszketés lehetnek. A kezdetben enyhének tűnő tünetek gyorsan rosszabbodhatnak és súlyos esetben életveszélyes állapotot hoznak létre. (deShazo és Kemp, 2018)

### **Milyen tényezők vezethetnek az allergia kialakulásához?**

Az allergiás betegség kialakulásának folyamata pontosan nem ismert. Néhány tényezőről azonban bizonyított, hogy szerepet játszhat az allergia kialakulásában (Platts-Mills és Commins, 2018):

- genetikai hajlam,
- az első két életévben elszenvedett súlyos légúti fertőzések,
- a túlzott antibiotikum szedés,
- a túlzott tisztaság, „higiénés elmélet”,
- háziállatok tartása a lakásban,
- dohányzás a lakókörnyezetben,
- a lakókörnyezet és a munkahelyi környezet bizonyos jellemzői (kémiai és biológiai levegőszennyezettség, párás levegő, zárt helyiségek stb.).

### ***Mikor kezdjük el a megelőzést, védekezést?***

Már a gyermek születése előtt szükséges, hogy a védőnő be tudja azonosítani a kockázati csoportba tartozó kismamát, és felhívja a figyelmét az allergiás betegségek kockázataira és a hajlamosító tényezőkre.

Az allergiás betegségek több tényező együttes fennállása esetén alakulnak ki, azaz a tünetek megjelenésében az öröklődő atópiás hajlamon túl bizonyos környezeti tényezők és életviteli sajátosságok együttesen vesznek részt. Az egyén genetikai fogékonysága határozza meg, hogy egy környezeti tényező milyen mértékben járul hozzá az allergiás, atópiás betegségek kialakulásához.

### ***Mekkora az esély, hogy a születendő gyermek allergiás lesz?***

Korábbi felmérések eredményei alapján, azokban a családokban, ahol egyik szülő sem szenved allergiás betegségben, a gyermekben a betegség megjelenésének esélye 10% körüli, az egyik szülő allergiás betegsége esetén 25%, míg, ha mindkét szülő allergiás, akkor a gyermekek 50-70%-ában alakulhatnak ki tünetek. Az édesanya allergiás betegsége nagyobb kockázatot jelent az utód allergiás betegségének kialakulásában, mint az apai (Barnes és Marsh, 1998).

### ***Hogyan csökkenthető az allergia kialakulásának kockázata?***

Míg az öröklődő atópiás hajlamon változtatni nem tudunk, a tünetek kialakulásában jelentős szerepe van az elkerülhető környezeti hatásoknak, valamint az életmódnak. A fogantatástól az első 1000 napig tartó időszakban ható környezeti hatások meghatározók a későbbi életkorban kialakuló krónikus betegségek kockázata szempontjából.

- A túlzottan „tisztá” környezet kialakítása a gyermek számára, a túlzásba vitt higiénés eljárások ártalmasak lehetnek. A későbbi allergiás tünetek kifejlődésének megelőzése szempontjából fontos, hogy kora gyermekkortól találkozzon a szervezetünk kórokozókkal és ezáltal a veleszületett immunrendszer újra és újra aktivizálódjon. Ezt a célt szolgálhatja, ha a gyermek közösségbe jár, testvérével, családtagokkal közös szobában tartózkodik, másokkal közös játékokat használ.
- A csecsemő- és kisdedkor időszakában a háziállatokkal való ismételt érintkezés is csökkentheti a későbbi életkorban kialakuló betegségek kockázatát.
- Veszélyes a várandósság alatti és a gyermek lakóterében a dohányzás.
- Az édesanya dohányzása a várandósság alatt befolyásolja a magzat légzőszervének kialakulását, előnytelenül hat a kishörgők izomzatának fejlődésére, így a csecsemő, kisded könnyebben kaphat súlyosabb hörgőgyulladást, ami egyértelműen növeli az allergia, asztma kialakulását a későbbi életkorban. A passzív dohányzás is hasonlóan károsítja a légutakat.
- Az anyatejes táplálás védő hatású, ezért ajánljuk, hogy fél éves korig a csecsemő kizárólagosan anyatejet kapjon.
- Az antibiotikumok túlzott szedése is növeli az allergia kialakulásának kockázatát, ezért fontos, hogy antibiotikumok szedése csak indokolt esetekben, megfelelő ideig és adagolással történjen. A kockázatonövelő hatás szempontjából a születés utáni 6-24 hónap kiemelt jelentőségű, mivel az antibiotikumok hatására a bélrendszerben

élő baktériumtömeg minőségileg és mennyiségileg is megváltozik, ami viszont az immunrendszer érésében, az antigénekkal szembeni tűrőképesség (tolerancia) kialakulásában fontos. Általánosságban elmondható, hogy a széles spektrumú antibiotikumok alkalmazása nagyobb kockázatot jelent a szűk spektrumúakkal szemben, a makrolid és quinolon típusú antibiotikumok használata fokozott kockázatot jelent a későbbi allergiás megbetegedések megjelenésében. A probiotikumok alkalmazása az antibiotikum kúra alatt és után csökkentheti az antibiotikumok bélflórára gyakorolt negatív hatását.

- Ügyeljünk a belső terek levegőminőségére. Számos kémiai légszennyező az immunválasz befolyásolásán keresztül fokozza a légúti allergiás betegségek kialakulásának kockázatát, így a bel- és kültéri légszennyezettség is meghatározó az allergiás betegségteher alakulásában.
- Fontos, hogy a szülők felismerjék az allergia, szénanátha tüneteit.

Az allergiás betegségek felismerése és ellátása függ a szülők ismereteitől, iskolázottságuktól, főleg az édesanya iskolai végzettségétől. Ezért kiemelten fontos a védőnők szerepe a várandósság alatt és a megszületett gyermek életének figyelemmel kísérése során.

Az allergiás állapot fel nem ismerése később asztma kialakulásához vezethet. Ezért fontos, hogy a szülők ismerjék fel egy már meglévő allergiás betegség tüneteit, tisztában legyenek egy kezdetben ártalmatlannak tűnő vízszerű orrfolyás késői szövődményeivel, az orvoshoz fordulás és az időben elkezdett terápia szükségességével és lehetőségeivel. Ismert, hogy az atópiás gyermekek hajlamosabbak a felsőlégúti fertőzésekre, mint egészséges társaik. A hasonló tünettán miatt így a szülők tévesen ítélik meg éppen a pollenszezon alatt jelentkező tüneteket. Ha a szülők felismerik ezeket a tüneteket, és időben felkeresik az egészségügyi ellátást, akkor jelentősen csökkenne a nem diagnosztizált és így sok esetben kezeletlenül maradt esetek száma.

- Számos tévhit forog közszájon az allergiával kapcsolatban. Az egészségmegőrzéshez szükséges ismeretek mellett fel kell hívni a figyelmet a nem tudományos gyógymódok ártó hatásaira, továbbá fontos feladat az allergiával, annak kezelésével kapcsolatos tévhitek cáfolatainak továbbítása is.
- Információt kell szolgáltatni az egészségügyi szolgáltatások igénybevehetőségéről, elérhetőségéről, elsősorban a vidéken, kistélepüléseken élők számára.

### **Melyek a leggyakoribb allergének?**

Virágporok, háziporlatka, állatok, penészgombák, élelmiszerek, élelmiszer-adalékok, vegyi anyagok, gyógyszerek.

Az allergiások csaknem fele virágpor-, azaz pollenérzékeny. Jó tudni, hogy főként a szélbeporzású növények pollenjei okozzák az allergiás betegségeket. A rovarmegporzású növények pollenjei nehezek, nem alkalmasak arra, hogy a szél messzire szállítsa azokat, így allergiás betegséget is ritkán okoznak. A növények beporzásának időszaka földrajzi területtől és időjárási viszonyoktól függően változik, de minden évben közel hasonló időre tehető a kezdete. Hazánkban három fő szezont különböztetünk meg (Udvardy és mtsai., 2020):

1. Tavaszi (fa) pollenszezon (februártól májusig). A leggyakoribb tüneteket okozó cserjék, fák (virágzási sorrendben): a mogoró, éger, nyár, fűz, nyír, tölgy, kőris és a platán.
2. Késő tavaszi és kora nyári pollenszezon (áprilistól július közepéig) növényei: fűfélék, csalánfélék, útifű, vadsóska.
3. Nyár végi-őszi (gyom) pollenszezon (július közepétől októberig). Legfontosabb panaszt okozó gyomnövények: a parlagfű, a fekete üröm, a libatopfélék és a disznóparéjfélék. Ezek közül a legagresszívabb a hazánkban a 90-es években ugrásszerűen elszaporodó parlagfű.

A lakásban található allergének közül a háziporatkák, a penészgombák spórái, illetve az állati eredetű allergének a legjelentősebbek. Allergológiai szempontból legfontosabb a háziporátka és annak ürülete. A háziállattal szembeni érzékenységek között a legagresszívabb a macskákkal kapcsolatban fordul elő.

Az ételallergia oka az étel valamely összetevőjével (legtöbbször a fehérjével) szemben kialakuló immunrendszeri érzékenység. Előfordulásához a tüneteket megelőzően legalább egyszer már találkoznia kellett a szervezetnek a kérdéses kémiai anyaggal. Leggyakoribb ételallergiát okozó ételek: tejfehérje (kazein), tojás, mogoró, szója, dió, kagyló. Gyümölcs- és zöldségfélék is okozhatnak allergiát, így például az eper, a málna, az őszibarack, a banán, a paradicsom, az uborka, a zeller, a dinnye, a paraj, a dió, a mandula, a mogoró és a gesztenye. Ugyanakkor az is kétségtelen, hogy az ételek okozta allergiák kialakulásában egyre nagyobb szerepet játszanak az adalékanyagok: a zselatin, ízjavítók, színezékek, konzerválószeres és így tovább. Fontos megjegyezni azt is, hogy felnőttkorban már ritkán alakul ki valamely étellel szemben elsődlegesen allergia, legtöbb esetben valamilyen, már korábban meglévő pollen allergia keresztreakciója provokál tüneteket.

Fontos tudni, hogy számos zöldség (cukkini, uborka tök, zeller, paradicsom), gyümölcs (dinnye, banán, gesztenye, dió), fűszer- és gyógynövény (gyömbér, kamilla, fahéj) elfogyasztása parlagfű allergiásokban keresztallergiát válthat ki, ami azon alapszik, hogy allergénjeik a parlagfű allergénjével mutatnak hasonlóságot, aminek következményeként a parlagfű érzékenyeknél az adott termék elfogyasztásakor azonnal szájnyálkahártya és torok viszketés és duzzanat alakulhat ki.

Allergiás mechanizmussal kontakt bőrgyulladás is kialakulhat, a betegek ilyenkor az általuk használt anyagokra (pl.: kozmetikumok, illatanyagok, ipari vegyszerek, tisztító anyagok), fémekre (nikkel, kobalt, króm), gyapjúra válhatnak túlérzékenyék.

Azonban ne feledkezzünk meg a gyógyszerek okozta allergiáról sem, mely szinte valamennyi gyógyszerfélésegre kialakulhat.

Sajnálatos tény, hogy az emberiség nem kis százaléka allergiás bizonyos anyagokra, melyek hasonló mechanizmussal különböző tünetegyütteseket okozhatnak (pl.: hal allergia, mely elsősorban bőrtünetek formájában nyilvánul meg, azonban jelentkezhetnek gyomor-bélrendszeri tünetek, émelygés, hasmenés vagy hányás, és a légutak érintettsége is elfordulhat).

### **Hogyan kezelhetők az allergiás tünetek?**

Három módon lehet csökkenteni az allergiás szénanátha tüneteit:

- a kiváltó allergének kerülése,

- gyógyszeres kezelés,
- immunterápia.

#### *Allergének kerülése*

Elsődleges, hogy tudjuk, mi váltja ki szervezetünk allergiás reakcióját. Ezt elsősorban orvosi vizsgálat alapján dönthető el, nem elég csak arra hagyatkozni, hogy például a pollenszezon melyik időszakában jelentkeznek a szénanátha tünetei. Ha ismerjük a kiváltó okot/okokat, elsődleges, hogy kerüljük az allergéneket – ehhez nagy segítség a pollenjelentések nyomon követése, amiből a beteg informálódhat, hogy hol, mikor, milyen koncentrációban várható a tüneteket kiváltó virágpor. A virágzás idején kerülni kell a szabadban tartózkodást, és további ajánlásokat is követni kell (például: gyakori hajmosás, ágynemű csere, kora reggeli, esti szellőztetés stb.). A heves tünetek elkerülése érdekében részecskeszűrő maszkot is viselhetnek a betegek (FFP2 vagy FFP3). A szabadságot is olyan időszakra kell időzíteni, amikor nem virágzik az adott allergén növény.

#### *Az allergiás szénanátha gyógyszeres kezelése*

A gyógyszeres kezelés megtervezésénél több szempontot is figyelembe kell venni, mint például a betegség súlyosságát, időtartamát, a beteg esetleges korábbi gyógykezelését stb. Általánosan ajánlható, hogy a beteg két héttel az allergén növény virágzása előtt kezdje el a gyógyszeres kezelést, így jelentősen javítható az életminőség, mivel kevésbé lesznek súlyosak a szénanátha tünetei.

Általános ajánlás a betegek részére szezonális allergia esetén, hogy az illető növény virágzásának kezdete előtt célszerű preventív okokból megkezdni a gyógyszereszedést, így a tünetek súlyossága mérsékelhető.

Enyhe és közepesen súlyos szénanátha esetében antihisztamin tartalmú gyógyszerek szedése javasolt, a gyógyszer kiválasztásánál fontos, hogy a gyógyszer minél kevesebb mellékhatást váltson ki. Első lépésként a tünetek (könnyezés, orrfolyás) helyi kezelése javasolt. Súlyosabb esetben szükség van tabletták, spray-ek alkalmazására, szaknyelven szisztémás kezelésre. Ezek különböző hatóanyagú gyógyszerek (antihisztamin, kromoglikát vagy nedocromil), de közepesen súlyos orrtünetek esetén helyi hatású szteroid tartalmú spray is alkalmazható. Hasonlóan lehet szteroid tartalmú szemcseppeket is használni a könnyezés mérséklésére. Súlyos tünetek esetén a helyi és szisztémás kezelés kombinációjára kerül sor. Hangsúlyozni kell, hogy a betegek eltérően reagálhatnak egy-egy terápiás összeállításra, a gyógyszerelés kialakításánál is törekedni kell a személyre szabásra.

#### *Immunterápia*

Nagyon ígéretes gyógymód az immunterápia, melynek során – a virágzási szezonon kívüli időszakban – fokozatosan növekvő mennyiségben juttatják be a beteg bőre alá a pollen antigént, mely megköti az ellenanyagot, azaz csökkenti a szervezet érzékenységét, „hiposzenzibilizálja” a beteg szervezetét. A folyamat során a beteg immunrendszere semlegesítő ellenanyagokat (antitesteket) termel, amivel megköti az antigéneket, így a pollenszezonban már nem lesz jelen a beteg szervezetében az antitest (vagy csak igen alacsony koncentrációban).

### **Miért jelent közegészségügyi problémát a parlagfű?**

A parlagfű (*Ambrosia artemisiifolia*) a XIX. század végén került be Amerikából Európába. Elterjedése az első világháború után kezdődött, majd jelentősen felgyorsult a második világháborút követően. Jelenleg a parlagfű-szennyezettség Európában Magyarországon a legnagyobb (Zséli és mtsai., 2018). Bár a kifejlett, bimbózás előtti növény könnyen kihúzható gyökerestől, azonban a későbbi eltávolítás teljesen felesleges: a maghozás időszakában a kaszálás során rengeteg pollen jut a levegőbe, de a növény szárából is felszabadulhatnak kevésbé allergén anyagok (terpének), ezért ajánljuk a kesztyű használatát gyomláláskor.

A növény elterjedése részben a parlagfű fejlődéséhez szükséges kedvező klimatikus viszonyokkal, részben a mezőgazdaság által műveletlenül hagyott területek nagyságával, a talaj bolygatásával és nem kis részben a nem kielégítő parlagfűirtással függ össze. Az ország különböző területein, megyéiben a pollenterhelés nem teljesen azonos, azonban azt bátran mondhatjuk, hogy parlagfűmentes terület nincs ma Magyarországon.

Idehaza a parlagfű jellemzően július végétől október végéig virágzik. A pollen okozta tünetek súlyossága függ a napi pollenkoncentráció mértékétől és a magas pollenkoncentrációjú napok számától. Az allergiás időszakban a napi pollenjelentésből az allergiások fel tudnak készülni a következő napokra, ami segít a programtervezésben és a várható tünetek kezelésében.

## **Célok, törekvések az allergiás betegek életminősége javítása érdekében**

A projekt egyik kiemelt célja a környezeti eredetű allergének, ezen belül a parlagfűvel szembeni túlérzékenységnek és befolyásoló tényezőinek pontosabb felmérése, személyre szabott polleninformáció előállítása, pollenkoncentráció előrejelzés és riasztási küszöbértékek pontosítása.

A polleninformációt különböző előrejelzési módszerekkel, azok előnyeit ötvözve, nagy felbontású térképen jelenítjük meg. A tüneti naplózás és a polleninformáció átadás elsődleges eszköze egy mobiltelefonos applikáció. E cél megvalósításának alapja az Aerobiológiai Hálózat működése és az 1992 óta épülő pollen adatbázis.

## **Innovatív megoldások**

### **Térképes parlagfű pollenkoncentráció előrejelzés**

Elsődleges cél az volt, hogy az eddig rendelkezésre álló polleninformációs szolgáltatást fejlesszük, az így nyert adatokat elemezzük, és egy olyan pollenkoncentráció-előrejelzést dolgozzunk ki, amelynek alapja egy napi rendszerességgel frissíthető online térkép. A projekt keretében megvalósuló nagy pontosságú parlagfű polleninformációs térkép segítségével országos szintű előrejelzés valósítható meg, mely egyúttal figyelembe veszi a helyi adottságokat is (pl.: domborzat, területhasználat, parlagfű fertőzöttség stb.). Az

előrejelzés pontosságát rendszeresen ellenőrizzük és az eredmények alapján a modellt rendszeresen fejlesztjük.

A Parlagfű Pollen Riasztási Rendszer (PPRR<sup>+</sup>) egy naprakész, térképes és szöveges, online előrejelző rendszer, amely naponta frissülő tájékoztatást nyújt az allergiásoknak. Webalapú térképes rendszer, amellyel előre jelezzük a parlagfű pollenkoncentrációt az elkövetkező napokra. A pontos előrejelzés érdekében az Aerobiológiai Hálózat adatait dolgozzuk fel. Célunk ennek a hálózatnak a bővítése és folyamatos fejlesztése.

Elérhető: <https://polleninfo.nnk.gov.hu>

### **A pollenhelyzet várható alakulása az év minden napján**

A parlagfű pollen mellett egyéb növények virágpora is jelentős allergiás betegségterhet okoz, így a rövid távú előrejelzést kiterjesztettük az Aerobiológiai Hálózat által monitorozott egyéb növényfajokra. A honlapon a várható pollenhelyzet mellett az allergén növény felismerését segítő kép és leírás is található.

Elérhető: <https://pollennaptar.nnk.gov.hu>

### **Tüneti adatok gyűjtése és elemzése – Mobilapplikációval a betegségteher csökkentéséért**

A parlagfűpollen okozta betegségteher nemcsak az embernek, hanem az államnak, az egészségügyi ellátórendszernek is probléma. Az allergiás megbetegedések okozta társadalmi kár - melyet az erős tünetek miatt kieső munkanapok száma, a gyógyszer-támogatások vagy a szakorvosi kezeléssel összefüggésbe hozható költségek jelentenek - jelentős része megtakarítható lenne, ha az érintettek fel tudnának készülni a szezonra. Ezért dolgozunk egy mobiltelefonos applikáció fejlesztésén, mely képes lesz az érintett kockázati csoportba tartozók tüneteit gyűjteni és hasznos információkat adni a pollenszezon állásáról. A mobiltelefonos alkalmazásként működő tüneti napló egyszerű, közérthető formában lehetőséget nyújt a pollen allergiás betegeknek, hogy a tüneteiket rögzítsék, azok alakulását kövessék és a rögzített adatok, illetve a pollen koncentráció előrejelzés alapján személyre szabott tüneti előrejelzést kapjanak. A tüneti küszöbértékek egyénenként eltérőek lehetnek, azonban a populáció szinten összesített adatok támpontot nyújtanak az országos, átlagos tüneti küszöbértékek kidolgozásához. Ezért is tartjuk majd kiemelt feladatnak az applikáció népszerűsítését, a lakossági és szakmai tájékoztatást.

### **Az Aerobiológiai Hálózat fejlesztése**

Az Aerobiológiai Hálózat 1992-ben alakult három pollenmonitorozó állomással. Ezt követően folyamatosan bővült a teljes országos lefedettség elérésének érdekében. Jelenleg már 21 állomás működik országszerte. Az állomások alapos felülvizsgálata időszerré vált, így a projekt keretében az összes pollenmonitorozó állomást ellenőriztünk és a szükséges módosításokat (pl.: alkatrészek vagy a teljes pollencsapda cseréje, pollencsapda áthelyezése) elvégeztük. Az Aerobiológiai Hálózat alapfeladata a folyamatos pollenmonitorozás és polleninformációs szolgáltatás működtetése. A fejlesztés

következtében a pollenkoncentráció adatok pontosságát és a lefedettség mértékét is növeltük.

### **Növények potenciális allergénítésének meghatározása**

A projekthez csatlakozik még egy, a fentiektől különálló téma, a Magyarországon leggyakoribb fák és cserjék potenciális allergénítésének meghatározása is. A zöldterületek (pl.: kertek, parkok, játszóterek, fasorok) tervezése során a közegészségügyi szempontokat gyakran figyelmen kívül maradnak. A növények potenciális allergénítését tartalmazó lista segítséget nyújt abban, hogy mely növények ültetése kerülendő. A növények potenciális allergénítésének ismeretében a tervezett vagy a már meglévő zöldterületek potenciális allergénterhelése is meghatározhatóvá válik. E programpont szorosan kapcsolódik a gyógyhelyé nyilvánítás közegészségügyi feltételeinek továbbfejlesztéséhez. A leggyakoribb hazai és idegen allergén növényeket két kiadványban foglaltuk össze, melyek elérhetőek az alábbi linken:

<https://polleninformaciok.nnk.gov.hu>

A növények potenciális allergénítése megtalálható az alábbi linken:

<https://allergenmenteskert.nnk.gov.hu>

## **A kommunikáció mint a prevenció egyik lehetséges eszköze**

A kommunikáció az utóbbi időben nagyon elterjedt, gyakran használt kifejezés. A társadalmi gyakorlat szinte minden területén, amelyben információtovábbítás történik jelen van a kommunikáció. Kommunikációs kultúra nélkül a fejlődéssel lehetetlenség lépést tartani. Az emberi viselkedés minden mozzanata információhordozónak fogható fel. A kommunikáció a születés pillanatában megkezdődik.

Mindennapi életünk elképzelhetetlen lenne a kommunikáció valamely formájának alkalmazása nélkül, az gyakorlati cselekvéseink meghatározó része. Kommunikáció azonban nem csupán emberek között történhet: ha elfogadjuk, hogy annak során valamilyen információcsere, információáramlás zajlik, akkor könnyen beláthatjuk, hogy ez történhet ember és állat, állat és állat között, sőt kommunikáció zajlik az élő szervezetekben a sejtek között, vagy akár az ember által alkotott mesterséges rendszereken, gépeken belül is. Ezek a példák mind a kommunikáció fogalmának különböző értelmezéseit teszik lehetővé. A hatékony információátadás érdekében fontos, hogy a kommunikáció eszközét a célközönségnek megfelelően válasszuk meg, figyelembe véve többek között az életkort, az iskolai végzettséget és az életformát (Angelusz, 2000.).

### **Szakmai kommunikáció jelentősége – Felelősséggel magunkért és egymásért**

Az egészségügyi ellátás egyre inkább szolgáltatásként jelenik meg, és ennek eredményeképp egyre nagyobb hangsúly kerül a marketing szempontokra, az igénybe vevői magatartásra és elégedettségre, a személyes kapcsolatmenedzsmentre, valamint a kockázatkommunikációra. Az egészségügyi kommunikáció ma már nem csak az orvos-beteg kommunikációt jelenti. Célja szélesebb, úgymint:

- hiteles forrás- és brandnövelés;
- egészségtudatosság növelése;
- egészségmagatartás javítása;
- preventív szemlélet kialakítása;
- egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítése;
- társszakmák közti szakmai kommunikáció erősítése;
- egészségügyi pilot projektek megvalósításának támogatása.

Felelős szakemberként alakítói vagyunk a szakmai kommunikációs tevékenységeknek. Ezt a fajta kommunikációt nevezhetjük szemléletformáló tevékenységnek is, amely az egészségfejlesztési céloknak megfelelően szabályozott, többé-kevésbé tervszerűen előkészített információcsere. Természetesen ez a szemléletformáló kommunikáció nem mindig közvetlen és személyes. Ebben a folyamatban egyre fontosabbá válnak olyan információhordozók, kommunikációs eszközök, melyek korábban teljesen ismeretlenek voltak. Természetesen ezek nem helyettesíthetik a személyközi kommunikációt, azonban hatással vannak rá (Vajda, 2011).

Egészségfejlesztőként számos kommunikációs nehézséggel találkozhatunk. Ezek jelenlétének felismerése az első szükséges lépés, mielőtt a munka a problémák megoldására, a tanácsadásra irányulna. A megoldás nem könnyű, de fokozott tudatossággal, önreflexióval sokat lendíthetünk előre a dolgon. Ilyen új problémaként jelenik meg a tömegkommunikáció és általában az elektronikus információfeldolgozás. Érintőlegesen erről a kérdésről is szólni kell, mint az egészségfejlesztési kommunikációban megjelenő új problémáról a kommunikációs kultúra alakításában. A XXI. sz. jellemzője a tömegkommunikációs eszközök lendületes fejlődése, melyek nagy embertömegek számára válnak elérhetővé. Gyakran a közlő és a befogadó nem érintkezik sem térben, sem időben egymással, s a közlés mindig egy irányú, a befogadó nem kommunikál, csak informálódik. Társadalmi struktúrák, szervezetek, intézmények sem érintkeznek egymással. (Füzesi és Lampek, 2001).

Ezért szükségszerű, hogy időről időre fejlesszük tudásunkat ezen a területen is.

### ***Kiknek kommunikáljunk?***

Digitális kort élünk, mindenki napi rendszerességgel böngészzi az internetet, hogy különböző témákban újabb ismeretekre tegyen szert. Újságok, tematikus tévéműsorok vannak tele az egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsokkal, ismert és ismeretlen emberek állnak élére különböző áltudományos hipotéziseknek, a reklámok az „egészséges”, „fitt” szavakkal népszerűsítik a különböző termékeiket, tévésorozatokon keresztül nyerhetünk betekintést egy, a valósággal sokszor nem azonos egészségügybe. Az életmód és az egészséghatások közötti összefüggéseket illetően a magyar lakosság ismeretanyaga hiányos. Ráadásul a kommunikációs csatornák nagyarányú bővülése és ellenőrizhetetlensége miatt egyre több hamis információ jut el a célcsoportokhoz. Ebben a nehezített környezetben kihívás olyan kommunikációs tevékenységet folytatni, amely növeli a lakosság egészségértését és egészségtudatosságát (Vajda, 2011).

Ahhoz, hogy ez a folyamat minél hatékonyabb legyen, érdemes előre meghatározni, hogy pontosan kihez is szólnunk. A célcsoport meghatározásánál érdemes pontosan

körülhatárolni azokat, akikhez el akarjuk juttatni az üzenetet, akiknél valamilyen magatartásváltozást szeretnénk elérni, jelen esetben az egészségi állapotának a változásában. A célcsoport szegmentálása több tényező mentén is történhet. Alapul vehetünk demográfiai, geográfiai vagy pszichológiai jellemzőket. Érdekes minél jobban körülírni, lehatárolni a csoportot. A kommunikáció hatékonyságát jelentősen növelhetjük, ha másként szólítjuk meg a férfiakat és a nőket, a fiatalabbakat és az idősebbeket (Lundgren és McMakin, 2013; Kapitány, 2002).

Javasolt célcsoport-meghatározások:

- közvetlen célcsoport: allergiás gyermekek,  
allergiás felnőttek;
- közvetett célcsoport: allergiás gyermeket nevelő szülők,  
allergiás családtag,  
orvosok, védőnők, egészségfejlesztők.

### **Mit kommunikáljunk?**

A jó kommunikáció világos, egyértelmű, kétirányú és konstruktív információcsere, anélkül, hogy az üzenetben – annak kibocsátása és befogadása között – torzulások keletkeznének. A kommunikáció rendszeres visszacsatolást is feltételez: folyamatosan összefoglalunk és kérdezzünk.

A legfontosabb a jól megfogalmazott, célzott kulcsüzenet vagy kulcsüzenetek meghatározása. Kulcsüzenetnek hívjuk azokat a tényeket, vagy cselekvésre ösztönző mondatot, vagy mondatokat, amelyek minden egyes hallgatónknak át kell, hogy menjen. Ez az a gondolat, amire az egész mondanivalónkat, az előadásunkat vagy a kommunikációs kampányt fel kell fűznünk. De soha ne tévesszük szem elől, hogy ennek az üzenetnek nem csak számunkra, de a közönség számára is fontosnak, egyértelműnek, tisztának és egyszerűen közérthetőnek kell lennie. Ha már úgy véljük, megvan az üzenet, akkor is mindig kérdezzünk vissza: valóban fontos ez a hallgatóink számára? Ha a válasz nem, akkor nem jó a kulcsüzenetünk (Lundgren és McMakin, 2013).

Csokorba szedtük a legfontosabb kulcsüzenetek és tényeket:

| <b>Tények az allergiáról</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Hogyan előzhetjük meg a kialakulását?</b>                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Az allergiás betegségek családi halmozódása gyakori.</b>                                                                                                                                                                | Legyen tisztában a családban előforduló betegségekkel!                                                                                                                                                |
| <b>A túlzottan „tisztá” környezet, a túlzásba vitt takarítás, fertőtlenítés ártalmas is lehet a gyermekeknek.</b>                                                                                                          | Igyekezzen minél természetesebb, tiszta, de nem steril környezetet kialakítani!                                                                                                                       |
| <b>Csecsemő- és kisdedkorban a háziállatokkal való érintkezés csökkentheti a későbbi életkorban kialakuló allergiás betegségek kockázatát. Ha ez később történik meg, akkor nagyobb eséllyel alakulhat ki az allergia.</b> | Ne tartsa távol gyermekét a háziállatoktól!                                                                                                                                                           |
| <b>A várandósság alatti dohányzással nő az asztma és az allergia kialakulásának kockázata. A passzív dohányzás károsan hat a gyermekekre, jelentősen növeli az allergia kialakulásának kockázatát.</b>                     | Várandósság alatt soha ne gyújtson rá!<br><br>Ne dohányozzon gyermeke közelében! Soha ne gyújtson rá gyermeke lakóterében!                                                                            |
| <b>A csecsemő táplálása befolyásolja a jól működő immunrendszer kialakulását. Az anyatej összetevői, többek között az immunanyagok csökkentik többek közt az allergiás megbetegedések kialakulásának esélyét.</b>          | Az anyatej védelmet nyújt, ezért ajánljuk, hogy fél éves korig a csecsemő kizárólagosan anyatejet kapjon, és a hozzátáplálás megkezdése után is ajánlott minél hosszabb ideig folytatni a szoptatást. |
| <b>Az indokolatlan antibiotikum használat növeli az allergia kialakulásának kockázatát.</b>                                                                                                                                | Csak az orvos által felírt antibiotikumot szedje be!                                                                                                                                                  |
| <b>A belső terekben lévő légszennyezők (por, penész, tisztítószerekből, bútorokból származó kémiai anyagok) fokozzák a légúti allergiás betegségek kialakulásának kockázatát.</b>                                          | Ügyeljen a belső terek levegőminőségére! Rendszeresen és megfelelően szellőztessen, takarítson!                                                                                                       |
| <b>Az allergia és a megfázás tünetei nagyon hasonlóak, sokan összekeverik a két betegséget.</b>                                                                                                                            | A megfelelő kezelés érdekében fontos, hogy felismerje az allergia (szénanátha) és a megfázás tüneteit.                                                                                                |

### **Miért fontos kommunikálni az allergiáról? - Prevenció, egészséghatások**

Minden tizedik magyar allergiás a parlagfű pollenjére. Több mint egymillió embert érint ez a probléma, amely mára már népbetegséggé vált. Az allergia nemcsak megnehezíti a mindennapokat, de emellett komoly társadalmi probléma is. Megterheli az egészségügyi ellátórendszert, a gyógyszerkasszákat és a pollenszezonban egyre többen esnek ki a munkából. A kommunikációnak a megelőzésben kiemelt szerepe van, mert az egyén sokat tehet azért, hogy megóvja saját és családja egészségét. Fontos tudatosítani, hogy mi ehhez tudunk segítséget, eszközöket és tudást adni. A védekezéshez naprakész polleninformációkkal látjuk el az allergiásokat és a várható tünetek csökkentése érdekében személyre szabott előrejelzéssel szolgálunk a várható tünetek csökkentésében.

### *Milyen kommunikációs eszközök állnak rendelkezésünkre?*

Az információs társadalomban a felgyorsult információcsere elengedhetetlen eszközei az online kommunikációt biztosító szolgáltatások. A projektben olyan célcsoportspecifikus infokommunikációs anyagokat dolgoztunk ki, amelyek megfelelnek a modern kor kihívásainak, rövid, tömör üzeneteket tartalmaznak, de az érintett kockázati csoportok és szűkebb környezetük szemléletformálásában segítségül szolgálhatnak. A következőkben felsoroljuk azokat az anyagokat, amelyek bátran használhatók a parlagfűszezon ideje alatt lakossági tájékoztatásra, és amelyek jelen Útmutató mellékletét képezik.

1. Szóróanyagok
  - a. flyer
    - i. Pollennaptár - 1. sz. melléklet
  - b. plakát
    - i. PPRR<sup>+</sup> plakát - 2. sz. melléklet
    - ii. Pollennaptár - 3. sz. melléklet
    - iii. Tények és tévhitek - 4. sz. melléklet
    - iv. Tanácsok pollenallergiásoknak - 5. sz. melléklet
    - v. Tények az allergiáról - 6. sz. melléklet
2. Online infokommunikációs anyagok (Facebookon, Instagramon használható anyagok)
  - i. PPRR<sup>+</sup> plakát - 7. sz. melléklet
  - ii. Pollennaptár - 8. sz. melléklet
  - iii. Tények és tévhitek - 9. sz. melléklet
  - iv. Tanácsok pollenallergiásoknak - 10. sz. melléklet
  - v. 12+1 tudnivaló az allergiáról - 11. sz. melléklet
  - vi. 8+1 tipp allergiásoknak infokommunikációs anyag – 12.sz. melléklet
3. Animáció
  - a. parlagfű
    - i. elérhető: <https://polleninformaciok.nnk.gov.hu>

Mivel a célpopuláció 2 nagy célcsoportot foglal magába, így a kulcsüzeneteket nekik megfelelően határoznánk meg. Kommunikációs eszközöket, csatornákat tekintve szintén a kiválasztott célcsoportokhoz megfelelően kell kialakítani. Az alábbi táblázat ezt foglalja össze:

| Közvetlen célcsoport                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Közvetett célcsoport                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Allergiás gyermekek                                                                                                                                                           | Allergiás felnőttek                                                                                                                                                                                                                                                                               | Allergiás gyermeket nevelő szülők<br>Allergiás családtag                                                                                                                                                                                                                                          | Orvosok, védőnők,<br>egészségfejlesztők                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Flyer adott témakörökben</b></li> <li>• <b>Plakát adott témakörökben</b></li> <li>• <b>Animáció adott témakörökben</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flyer adott témakörökben</li> <li>• Plakát adott témakörökben</li> <li>• Animáció adott témakörökben</li> <li>• Social média felületen keresztül célzott push üzenetek</li> <li>• Információs estek, beszélgetések egy-egy téma szakértőjével</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flyer adott témakörökben</li> <li>• Plakát adott témakörökben</li> <li>• Animáció adott témakörökben</li> <li>• Social média felületen keresztül célzott push üzenetek</li> <li>• Információs estek, beszélgetések egy-egy téma szakértőjével</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tájékoztató kiadvány</li> <li>• Tudásbővítő kontaktnapok egy-egy téma szakértőjével</li> </ul> |

## Kommunikációs ütemezés az allergiaszezonra

Az ütemezési táblázattal segítséget adunk a kommunikációs tevékenység időzítéséhez, valamint az egyes tevékenységeket támogató kommunikációs eszközök használatához.

| Dátum                   | Tevékenység                                                                                                                                                                                                                                         | Kommunikációs eszközök                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Februártól folyamatosan | Pollennaptár publikálása<br>Napi pollenkoncentráció-előrejelzés megosztása<br>12+1 tudnivaló az allergiáról sorozat közzététele folyamatosan                                                                                                        | Pollennaptár<br>PPRR plakát, információk, honlap: polleninformaciok.gov.hu<br><br>12+1 tudnivaló                                                                                                                             |
| Májustól folyamatosan   | Pollennaptár publikálása<br>Napi parlagfűpollen-előrejelzés megosztása<br>Tények az allergiáról<br>12+1 tudnivaló az allergiáról sorozat közzététele folyamatosan                                                                                   | Pollennaptár<br>PPRR plakát, információk, honlap: polleninformaciok.gov.hu<br><br>12+1 tudnivaló                                                                                                                             |
| Június                  | Pollennaptár publikálása<br>Napi parlagfűpollen-előrejelzés megosztása<br>Tények és tévhitek plakát közzététele<br>Hasznos tanácsok parlagfű-allergiásoknak információs anyag megosztása<br>8+1 tipp allergiásoknak                                 | Pollennaptár<br>PPRR plakát, információk, honlap: polleninformaciok.gov.hu<br>Tények és tévhitek<br>Hasznos tanácsok parlagfű-allergiásoknak<br><br>8+1 tipp allergiásoknak infokommunikációs anyag                          |
| Július                  | Pollennaptár publikálása<br>Napi parlagfűpollen-előrejelzés megosztása<br>Tények és tévhitek plakát közzététele<br>Hasznos tanácsok parlagfű-allergiásoknak információs anyag megosztása<br>Parlagfű-animáció megosztása<br>8+1 tipp allergiásoknak | Pollennaptár<br>PPRR plakát, információk, honlap: polleninformaciok.gov.hu<br>Tények és tévhitek<br><br>Hasznos tanácsok parlagfű-allergiásoknak<br><br>Parlagfű-animáció<br>8+1 tipp allergiásoknak infokommunikációs anyag |
| Augusztus               | Tények és tévhitek plakát közzététele<br>Hasznos tanácsok parlagfű-allergiásoknak információs anyag megosztása<br>Parlagfű-animáció megosztása<br>8+1 tipp allergiásoknak                                                                           | Tények és tévhitek<br><br>Hasznos tanácsok parlagfű-allergiásoknak<br><br>Parlagfű-animáció megosztása<br>8+1 tipp allergiásoknak infokommunikációs anyag                                                                    |
| Szeptember              | Pollennaptár publikálása<br>Napi parlagfűpollen-előrejelzés megosztása                                                                                                                                                                              | Pollennaptár<br>PPRR plakát                                                                                                                                                                                                  |

### A kommunikációs tevékenység értékelése

1. Facebook oldal látogatottságának, aktivitásainak áttekintése.
2. Saját weboldal látogatottságának áttekintése.
3. Beérkező sajtómegkeresések számának összesítése.

### Összegzés – Checklist a kommunikációhoz

Egy adott tevékenység elemzése nem csak a munkánk eredményességéről ad visszajelzést, hanem segítségül szolgálhat a következő kommunikációs kampány megtervezésében is. Ha a következő kérdések mentén végigmegyünk és válaszolunk a kommunikációs munkánkról, akkor egyértelműen megláthatjuk, mely tevékenysége, módszerek, eszközök bizonyultak hatékonyak (Lundgren és McMakin, 2013).

- ✓ Mi a célunk? – A célmeghatározás mindennél fontosabb. Milyen magatartásváltozást akarunk elérni?
- ✓ Milyen információt akarok megosztani? - Az információ legyen tömör, egyszerű és közérthető.
- ✓ Ki a célcsoporthoz? - Célcsoporthoz kiválasztása. Kik azok az emberek, akikhez szólni szeretnénk? A cél minél jobban körülhatárolni, leszűkíteni a célcsoporthoz.
- ✓ Az üzeneteket a célcsoporthoz igényeire szabni.
- ✓ Hogyan tudom eljuttatni az üzenetemet a célcsoporthoz? - Milyen eszközök és milyen kommunikációs csatornák segítségével kell igénybe vennem az eredményes kommunikációhoz?
- ✓ Kommunikációs kampány lefolytatása
- ✓ Értékelés – Elértem-e a célomat?

## Hivatkozások

Angelusz R. (2000) A nyilvánosság fogalma és színterei. In: Angelusz R.: A láthatóság görbe tükrői. Budapest, 2000. Új Mandátum, 9-27.o.

K. C. Barnes, D. G. Marsh (1998) The genetics and complexity of allergy and asthma. *Immunol Today*, 19 (7):325-332.

R. D. deShazo, S. F. Kemp. (2018) Allergic rhinitis: Clinical manifestations, epidemiology, and diagnosis. UpToDate.com, last updated: Jan 20, 2020.

Füzesi Zs., Lampek K. (2001) Az egészségi állapothoz való viszony változásai. In: Kállai J.-Varga J.-Oláh A.-(szerk.): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Kiadó. Budapest, 2001.

Kapitány B.: A rizikótársadalom másfél évtizede. In: Szociológiai szemle 2002/1. 123-133.o. Letölthető: <https://szociologia.hu/dynamic/0201kapitany.htm>; Letöltés: 2020.05.31.

R. E. Lundgren, A. H. McMakin (2013) Risk Communication: A Handbook for Communicating Environmental, Safety, and Health Risk. Wiley, 2013. ISBN 9781118456934

Márk Zs., Bikov A., Gálffy G. (2016) A parlagfű okozta légzőszervi allergiás megbetegedések előfordulása Magyarországon. *Orvosi Hetilap*, 157(50):1989-1993.

T. A. E. Platts-Mills, S. P. Commins. (2018) Increasing prevalence of asthma and allergic rhinitis and the role of environmental factors. UpToDate.com, last updated: Jan 14, 2020.

Udvardy O., Kajtor-Apatini D., Magyar D., Szigeti T. (2020) A magyarországi Aerobiológiai Hálózat tájékoztatója 2019. Nemzeti Népegészségügyi Központ, Budapest.

Vajda B. (2011) Kommunikációs és kapcsolati tényezők jelentősége az egészségügyi szolgáltatások minőségében. In: Vezetéstudomány. XL.évf. 2011.5.sz. Letölthető: <https://core.ac.uk/download/pdf/78395536.pdf>; Letöltés: 2020.05.31.

Zséli Gy., Páldy A., Szigeti T. (2018) A klímaváltozás hatása a parlagfű elterjedésére és a pollenterhelésre Európában. *Egészségtudomány*, 62;1-2:108-133.



## Mellékletek

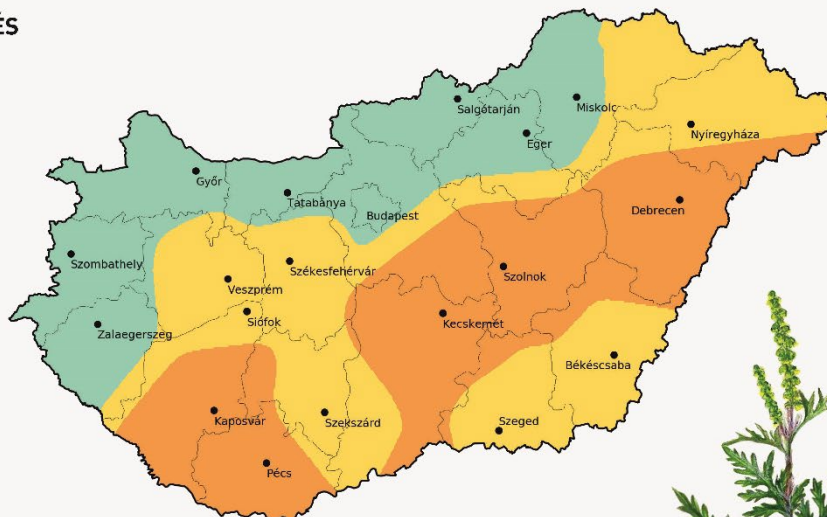
# POLLENNAPTÁR



# NAPI PARLAGFŰ POLLEN ELŐREJELZÉS

**Készüljön fel a várható allergiás tünetekre!**

## POLLENTERHELÉS



 [polleninformaciok.nnk.gov.hu](https://polleninformaciok.nnk.gov.hu)

 **Nemzeti Népegészségügyi Központ**



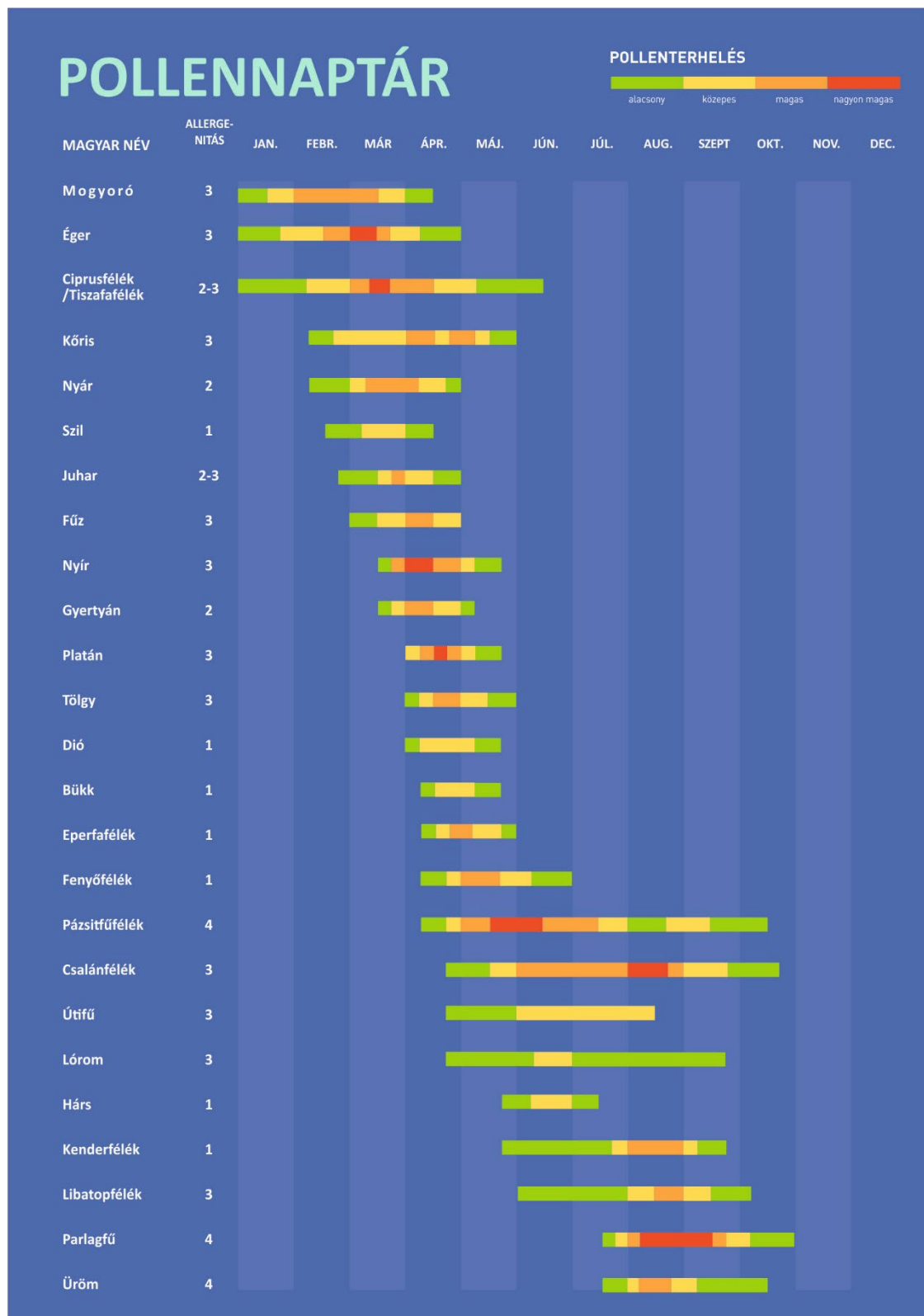
**SZÉCHENYI 2020**



**Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap**



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



# TÉVHITEK ÉS TÉNYEK A PARLAGFŰRŐL



## TÉVHITEK

## TÉNYEK



A PARLAGFŰ EGY HASZNOS  
GYÓGYNÖVÉNY A  
NÉPGYÓGYÁSZATBAN.



A PARLAGFŰ NÉPGYÓGYÁSZATI  
ALKALMAZÁSA NEM JAVASOLT.



A PARLAGFŰ TARTALMÚ TEÁK,  
TABLETTÁK IMMUNTERÁPIÁS  
HATÁSÚAK.



AZ IMMUNTERÁPIA SZAKORVOS  
FELÜGYELETÉVEL, SZIGORÚAN  
ELLENŐRZÖTT KÉSZÍTMÉNYEK  
HASZNÁLATÁVAL TÖRTÉNIK.



A PARLAGFŰ GYÓGYÍJTJA  
A BŐRBETEGSÉGEKET.



A PARLAGFŰ ALLERGIÁS  
REAKCIÓKAT VÁLTHAT KI, AKÁR  
BŐRGYULLADÁST IS OKOZHAT.



A PARLAGFŰ LEVELEINEK  
FOGYASZTÁSÁVAL  
CSÖKKENTHETJÜK ALLERGIÁS  
TÜNETEINKET.



A PARLAGFŰ LEVELEINEK  
FOGYASZTÁSA KÁROS LEHET,  
AGY- ÉS VESEKÁROSODÁSHOZ  
IS VEZETHET.



AZ ALLERGIA KEZELHETŐ  
A PARLAGFŰVET  
FOGYASZTÓ KECSKE TEJÉVEL.



TUDOMÁNYOSAN NEM IGAZOLT,  
HOGY A PARLAGFŰVET FOGYASZTÓ  
KECSKE TEJE POZITÍVAN  
HAT AZ ALLERGIÁS TÜNETEKRE.



**NE HAGYJA MAGÁT MEGTÉVESZTENI!  
TÁJÉKOZÓDJON MEGBÍZHATÓ FORRÁSBÓL!**



[polleninformaciok.nnk.gov.hu](http://polleninformaciok.nnk.gov.hu)



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fajlatszám  
EFD-1.8.0-VBIDP-17-2017-00001

**SZÉCHENYI 2020**



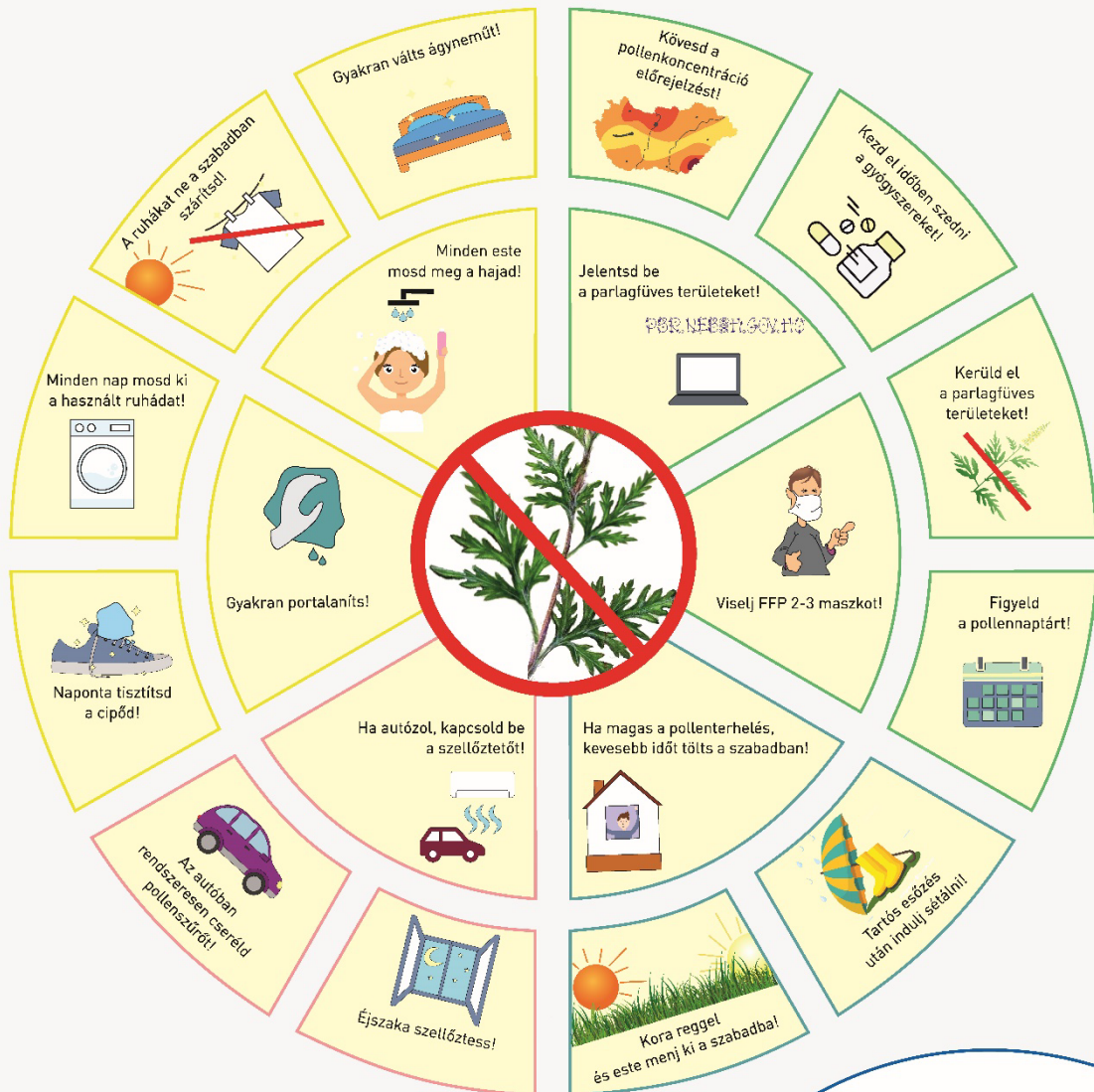
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

# TANÁCSOK POLLENALLERGIÁSOKNAK



[polleninformaciok.nnk.gov.hu](http://polleninformaciok.nnk.gov.hu)  
**Nemzeti Népegészségügyi Központ**

**Nemzeti Népegészségügyi Központ**

Egészségügyi Ellátórendszer  
 Szakmai Módszertani Fajlesztése  
 EPR-1.6.0-VERZIÓ-17-2017-00001

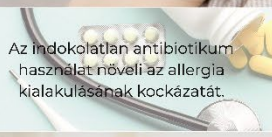
**SZÉCHENYI**

**MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA**

**Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap**



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

| Tények<br>AZ ALLERGIÁRÓL                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Hogyan előzhetjük meg<br>A KIALAKULÁSÁT?                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A túlzottan „tisztá” környezet, a túlzásba vitt takarítás, fertőtlenítés ártalmasak is lehet a gyermekeknek.                                                                                                                                                                                                       | Igyekezzen minél természetesebb, tiszta, de nem steril környezetet kialakítani.                                                                                                                                                                                                                   |
| Az allergiás betegségek családi halmozódása gyakori.                                                                                                                                                                                                                                                               | Legyen tisztában a családban előforduló betegségekkel.                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <p>Csecsemő- és kisdedkorban a háziállatokkal való érintkezés csökkentheti a későbbi életkorban kialakuló allergiás betegségek kockázatát. Ha ez minél később történik meg, annál nagyobb eséllyel alakulhat ki az allergia.</p> |  <p>Ne tartsa távol gyermekét a háziállatoktól!</p>                                                                                                                                                             |
|  <p>A várandósság alatti dohányzással nő az asztma és az allergiák kialakulásának kockázata. A passzív dohányzás károsan hat a gyermekekre, jelentősen növeli az allergia kialakulásának kockázatát.</p>                         |  <p>Várandósság alatt soha ne gyújtson rá! Ne dohányozzon gyermeke közelében. Soha ne gyújtson rá gyermeke lakóterében!</p>                                                                                    |
|  <p>A csecsemő táplálása befolyásolja a jól működő immunrendszer kialakulását. Az anyatej összetevői, köztük az immunanyagok csökkentik az allergiás megbetegedések kialakulásának esélyét.</p>                                |  <p>Az anyatej védelmet nyújt, ezért ajánljuk, hogy fél éves korig a csecsemő kizárólagosan anyatejet kapjon, és a hozzátáplálás megkezdése után is ajánlott minél hosszabb ideig folytatni a szoptatást.</p> |
|  <p>Az indokolatlan antibiotikum használata növeli az allergia kialakulásának kockázatát.</p>                                                                                                                                   |  <p>Csak az orvos által felírt antibiotikumot szedje be!</p>                                                                                                                                                  |
|  <p>A belső terekben lévő légszennyezők (por, penész, tisztítószerekből, bútorkból származó kémiai anyagok) fokozzák a légúti allergiás betegségek kialakulásának kockázatát.</p>                                               |  <p>Ügyeljen a belső terek levegőminőségére! Rendszeresen és megfelelően szellőztessen, takarítson</p>                                                                                                        |
|  <p>Az allergia és a megfázás tünetei nagyon hasonlóak, sokan összekeverik a két betegséget.</p>                                                                                                                                |  <p>A megfelelő kezelés érdekében fontos, hogy felismerje az allergia (szénanátha) és a megfázás tüneteit.</p>                                                                                                 |



polleninformaciok.nni.gov.hu



Nemzeti Népegészségügyi Központ

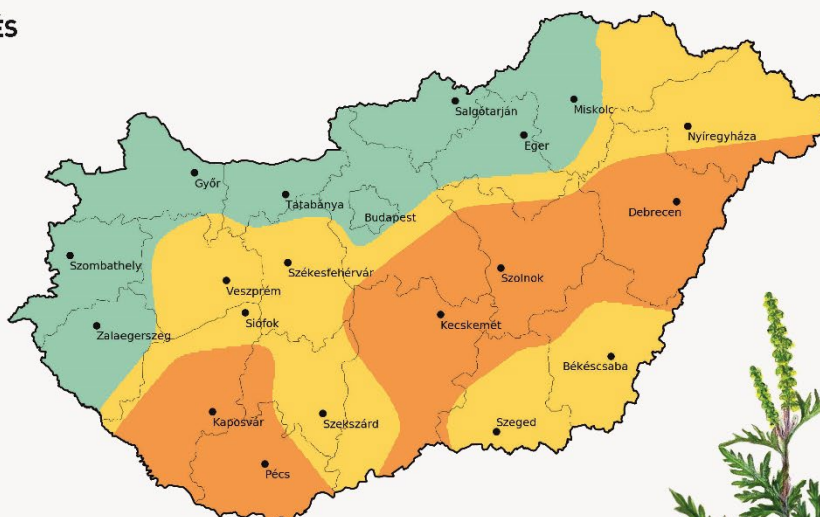


TudatForras  
Nemzeti Népegészségügyi Központ

# NAPI PARLAGFŰ POLLEN ELŐREJELZÉS

Készüljön fel a várható allergiás tünetekre!

## POLLENTERHELÉS



 [polleninformaciok.nnk.gov.hu](https://polleninformaciok.nnk.gov.hu)  
 **Nemzeti Népegészségügyi Központ**



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszeri Fejlesztése  
EYOP-1.9.0-VEKOP-17-2017-0.0001

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



# TÉVHITEK ÉS TÉNYEK A PARLAGFŰRŐL



## TÉVHITEK

## TÉNYEK



A PARLAGFŰ EGY HASZNOS  
GYÓGYNÖVÉNY A  
NÉPGYÓGYÁSZATBAN.



A PARLAGFŰ NÉPGYÓGYÁSZATI  
ALKALMAZÁSA NEM JAVASOLT.



A PARLAGFŰ TARTALMÚ TEÁK,  
TABLETTÁK IMMUNTERÁPIÁS  
HATÁSÚAK.



AZ IMMUNTERÁPIA SZAKORVOS  
FELÜGYELETÉVEL, SZIGORÚAN  
ELLENŐRZÖTT KÉSZÍTMÉNYEK  
HASZNÁLATÁVAL TÖRTÉNIK.



A PARLAGFŰ GYÓGYÍJTJA  
A BŐRBETEGSÉGEKET.



A PARLAGFŰ ALLERGIÁS  
REAKCIÓKAT VÁLTHAT KI, AKÁR  
BŐRGYULLADÁST IS OKOZHAT.



A PARLAGFŰ LEVELEINEK  
FOGYASZTÁSÁVAL  
CSÖKKENTHETJÜK ALLERGIÁS  
TÜNETEINKET.



A PARLAGFŰ LEVELEINEK  
FOGYASZTÁSA KÁROS LEHET,  
AGY- ÉS VESEKÁROSODÁSHOZ  
IS VEZETHET.



AZ ALLERGIA KEZELHETŐ  
A PARLAGFŰVET  
FOGYASZTÓ KECSKE TEJÉVEL.



TUDOMÁNYOSAN NEM IGAZOLT,  
HOGY A PARLAGFŰVET FOGYASZTÓ  
KECSKE TEJE POZITÍVAN  
HAT AZ ALLERGIÁS TÜNETEKRE.



**NE HAGYJA MAGÁT MEGTÉVESZTENI!  
TÁJÉKOZÓDJON MEGBÍZHATÓ FORRÁSBÓL!**



[polleninformaciok.nnk.gov.hu](https://polleninformaciok.nnk.gov.hu)



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Folyosótér  
EYOP-1.2.0-VEKOP-17-2017-2.0001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# TANÁCSOK POLLENALLERGIÁSOKNAK



[polleninformaciok.nnk.gov.hu](http://polleninformaciok.nnk.gov.hu)  
**Nemzeti Népegészségügyi Központ**

**Nemzeti Népegészségügyi Központ**

Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EPD-LEO-VEKOP-17-2017-0-00001

**SZÉCHENYI 2020**

**MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA**

**Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap**



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



## MI AZ A POLLEN?

A pollen, vagy hétköznapi nevén  
**virágpor**,  
a növények szaporodásában játszik szerepet.



## MILYEN TÜNETEKET OKOZHAT A NÖVÉNYEK POLLENJE?

### **Allergiás tüneteket**

szemviszketés, könnyezés, tüsszögés,  
orrfolyás, orrdugulás, köhögés vagy a nehézlégzés.

A photograph of a yellow building with several antennas on its roof, set against a clear blue sky. The building has white-framed windows and is partially obscured by bare tree branches in the foreground.

## HOGYAN TUDJUK, HOGY MENNYI POLLEN VAN A LEVEGŐBEN?

Magyarországon egy 21 állomásból álló hálózat méri  
a pollenkoncentrációt és az eredményekről a  
Nemzeti Népegészségügyi Központ ad tájékoztatást.

A photograph of a person in a black sports top and leggings stretching their arms upwards, standing on a wooden path by a lake. The background shows a calm body of water, green grass, and a cloudy sky with a soft sunset or sunrise glow.

## MELYIK NAPSZAKBAN VAN ÁLTALÁBAN A LEGTÖBB POLLEN A LEVEGŐBEN?

A növények a legtöbb pollent a  
**délelőtti órákban**  
szórják.

HOL VAN KEVESEBB PARLAGFŰ POLLEN  
A LEVEGŐBEN?

Hegyvidéki tájakon  
és  
tengerpartokon.

KIGYÓGYULHATOK AZ ALLERGIÁBÓL?

Igen.

Több évig tartó immunterápiás kezeléssel gyógyítható az allergia. Bizonyos esetekben a tünetek az életkor változásával gyengülhetnek vagy akár meg is szűnhetnek.



HA PARLAGFÜVES TEÁT ISZOM,  
AKKOR ELMÚLIK AZ ALLERGIÁM?

**Nem.**

Ne hagyja magát megtéveszteni!  
A parlagfűből készült készítmények  
fogyasztása nem javasolt.



NÉHÁNY POLLEN VESZÉLYESEBB,  
MINT A TÖBBI?

**Igen!**

Egyes növények pollenje (pl.: parlagfű, nyír)  
több megbetegedést okoz, mint másoké (pl.: fenyőfélék).

## AZ ÉGHAJLATVÁLTOZÁS BEFOLYÁSOLJA A POLLENALLERGIÁIT?

**Igen.**

Hazánkban az egyre gyakoribb enyhe telek miatt egyes kora tavasszal virágzó fák (pl.: mogyoró, éger) egyre korábban okoznak tüneteket.

## A SZÉL SÚLYOSBÍTHATJA AZ ALLERGIÁS TÜNETEKET?

**Változó.**

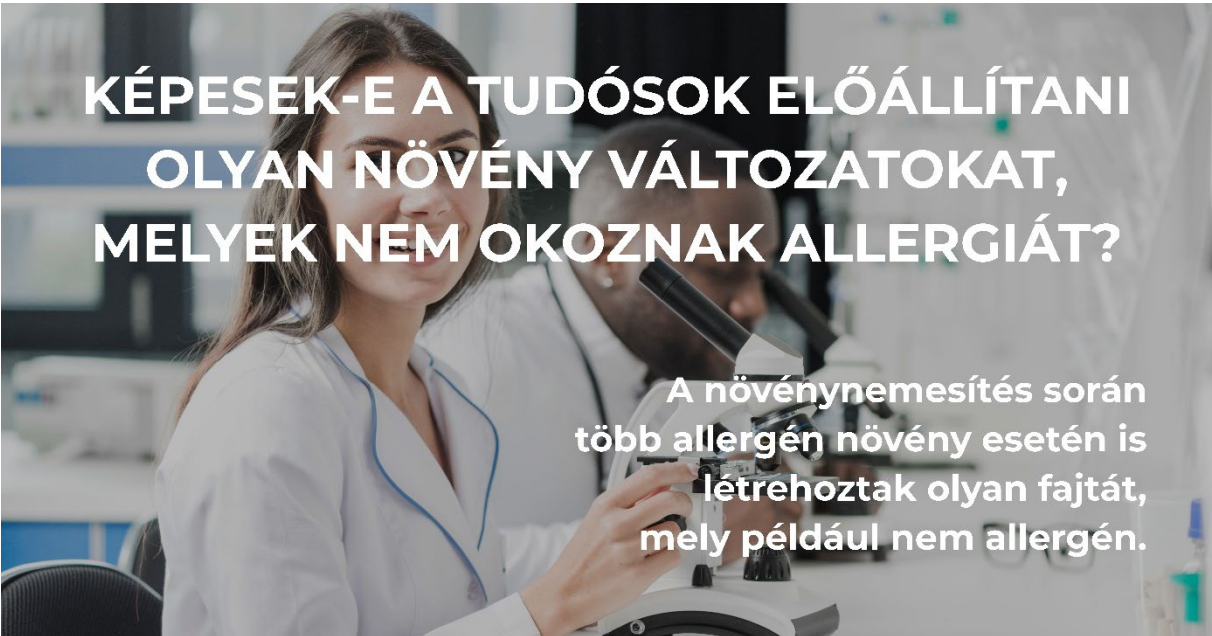
A hirtelen feltámadó szél hatására a virágzatokból nagy mennyiségű pollen juthat a levegőbe. Azonban, a szél csökkentheti is a pollenszintet, ha olyan terület felől fúj, ahol nincsenek pollenadó növények.



**HA TÖBB A POLLEN A LEVEGŐBEN,  
AKKOR SÚLYOSBODNAK  
AZ ALLERGIÁS TÜNETEK?**

**Általában igen.**

Fontos, hogy a pollenkoncentráció emelkedésére  
a szervezet egyénenként eltérően reagál.



**KÉPESEK-E A TUDÓSOK ELŐÁLLÍTANI  
OLYAN NÖVÉNY VÁLTOZATOKAT,  
MELYEK NEM OKOZNAK ALLERGIÁT?**

A növénynevelés során  
több allergén növény esetén is  
létrehoztak olyan fajtát,  
mely például nem allergén.

# 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