

## ALERGIA LA POLENUL DE AMBROZIE

**Autor: Dr. Neculae Adina**  
**Medic Specialist Alergologie și Imunologie Clinică**

Cei cu alergie la polenul de Ambrozie poate că nu știu „cum” și „de ce”, dar cu siguranță știu când le apar acele simptome imposibil de ignorat, de la strănuturi unul după altul, chiar și de 30 ori, până la obstrucție nazală completă și dispariția mirosului, simptome ce le afectează viața și calitatea acesteia, dar și competențele la locul de muncă.

### Când polenizează Ambrozia?

La noi în țară, polenizarea Ambroziei are loc de pe la începutul lunii august (uneori chiar de la mijlocul lunii iulie) până toamna târziu, când vremea devine ușor mai răcoroasă, terminându-se când vremea se răcește semnificativ (octombrie-noiembrie).



### Când este prezentă cantitatea de polen în cea mai mare concentrație?

Ambrozia este o iarbă sălbatică (o buruiană) al cărei polen este împrăștiat de vânt, fiind foarte mic ca dimensiuni și imposibil de văzut cu ochiul liber. Concentrația maximă este prezentă în primele ore ale dimineții, atunci când bate vântul și în primele ore după furtuni și ploi, atunci când se uscă și este ridicat de pe sol de către curenții de aer.

### Unde găsim Ambrozia?

Ambrozia crește aproape oriunde, dar în principal pe câmpuri și de-a lungul autostrăzilor sau pe terenuri lăsate în paragină.

## Care sunt simptomele alergiei la Ambrozie?

Simptomele alergiei la Ambrozie sunt similare alergiei la orice alt polen: rinită alergică, conjunctivită alergică și astm alergic. Simptomele pot fi foarte supărătoare: strănut, congestie nazală (obstrucție, adică nu se poate respira pe nas), mâncărime nazală și rinoree (fără a fi răcit, nasul curge din ambele nări, ca o apă), până la mâncărime de urechi și „în cerul gurii”, mâncărime, umflare și înroșirea ochilor, pierderea treptată sau chiar totală a mirosului, dureri de cap și de urechi, oboseală cronică, somnolență și stare generală de rău, inclusiv răul astmatic (cu criză de tuse sau sufocare, șuieratul pieptului).

## Ambrozia și alergia alimentară

Pot apărea reacții încrucișate cu diferite alimente, pentru că ambrozia are în structura sa proteine similare. Astfel că, la ingestia unor alimente cum ar fi bananele, castraveții, pepenele galben sau pepenele verde, persoanele alergice la polen de Ambrozie descriu apariția mâncărimei la nivelul cavității bucale, gâdilitură faringiană sau chiar prurit auricular, mai ales în perioada sezonului polenic. Acesta este **sindromul de alergie orală polen-alimente**.

## Cum se tratează alergia la polen de Ambrozie?

Picăturile sau injecțiile cu extracte alergice standardizate sunt singurele ce asigură tratamentul ETIOLOGIC al acestei alergii (întreabă ALERGOLOGUL despre acest tip de tratament și despre indicațiile lui). Toate celelalte tratamente (cu picături sau spray-uri nazale), antihistaminice, uneori chiar cortizon sistemic, sunt tratamente simptomatice, iar la întreruperea lor în timpul sezonului, simptomele reapar, uneori chiar mult mai sever decât la debut.

## Cum pot evita polenul de Ambrozie?

Fiind prezent afară, polenizat de vânt, este mai greu de evitat decât acarienii din praful de casă și epitelile de animale. Iată câteva sfaturi utile:

- Ține ferestrele închise, mai ales în zilele cu vânt puternic;
- Încearcă să minimizezi activitatea în aer liber, în special între orele 5 și 10 dimineața;
- Fă duș când vii de afară pentru curățarea granulelor de polen de pe piele și haine;
- Ține ferestrele închise când circuli cu mașina și folosește filtre speciale de polen;

e vorba de sănătatea ta

- Programează vacanța la mare în perioada când concentrația polenului este cea mai ridicată (verifică pe internet hărțile polenice);
- Usucă hainele în interior.

Să fim sănătoși, fiind informați!