

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

"Na zdrowie!" - pyłek traw najczęstszą przyczyną alergii

Alergeny pyłku traw są w Polsce najczęstszą przyczyną objawów okresowego alergicznego nieżytu nosa i atopowej astmy pyłkowej. Główny okres pylenia traw przypada w naszym kraju na czerwiec i pierwszą połowę lipca.

Pierwsze ziarna pyłku traw pojawiają się w atmosferze już w ostatniej dekadzie kwietnia, jednak z uwagi na bardzo niskie stężenie (pojedyncze ziarna) nie stanowią zagrożenia klinicznego.

Pierwsze objawy kliniczne (u ok. 25% osób uczulonych na alergeny pyłku traw) występują zwykle po osiągnięciu stężenia ok. 20 ziaren pyłku traw w 1 m³ powietrza. Lokalnie może to wystąpić już w pierwszych dniach maja, jednak najczęściej objawy chorobowe u uczulonych na alergeny pyłku traw występują w ostatniej dekadzie maja (zwykle pomiędzy Dniem Matki a Dniem Dziecka).

Trawy to rodzina roślin o wielkim znaczeniu ekonomicznym, zwłaszcza jako pokarm dla zwierząt i ludzi. Prosta budowa traw oraz nieskomplikowane mechanizmy ich rozmnażania powodują, że są one dobrze przystosowane do przetrwania nawet w skrajnie niekorzystnych warunkach i dlatego

określa się je jako rośliny, które osiągnęły ewolucyjny sukces.

Aspekty botaniczne

Trawy to przede wszystkim rośliny zielne. Jednym z nielicznych wyjątków są bambusy posiadające zdrewniałe łodygi. Trawy są jedną z najbardziej wyróżniających się rodzin w królestwie roślin. Znamy ok. 800 rodzajów i blisko 10 tys. gatunków traw. Trawy są roślinami wiatropylnymi.

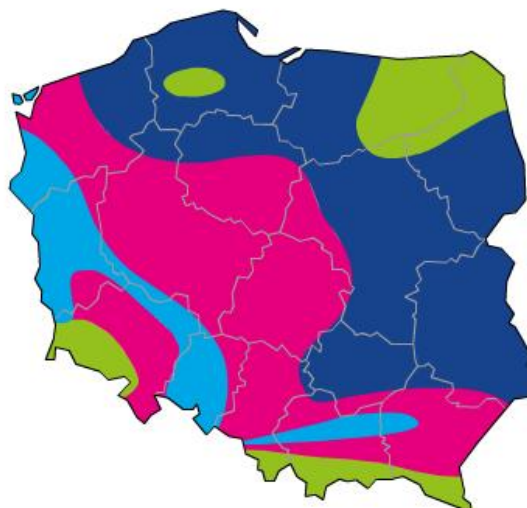
Pomimo że trawy są rodziną wiatropylną, ich kwiaty odwiedzane są przez owady (m.in. pszczoły), dla których pyłek stanowi źródło pokarmu białkowego. Dlatego w miodach (głównie wielokwiatowych) stwierdzić można obecność ziaren pyłku traw. Trawy rozprzestrzeniły się w różnych strefach klimatycznych - od tropikalnej aż do polarnej, od poziomu morza, po granicę wiecznych śniegów w najwyższych partiach górskich. Są też całe zbiorowiska roślinne całkowicie opanowane przez trawy: w klimacie umiarkowanym to łąki, ale także stepy (Europa, Azja), puszcza (Nizina Węgierska), prerie (Ameryka Północna) i pampa (Ameryka Południowa), w obszarach podrównikowych to sawanna (Afryka, Ameryka Południowa i Australia), w strefie tundry natomiast to hale arktyczne, zwane inaczej łąkami arktycznymi.

Trawy uprawne to głównie zboża: pszenica, żyto, jęczmień, owies, proso, kukurydza, ryż i sorgo. Do traw należą też trzcina cukrowa i bambus. Do traw użytkowych zalicza się również trawy pastewne.

Okres pylenia

Główny okres pylenia traw przypada w Europie centralnej na drugą połowę maja, czerwiec i pierwszą połowę lipca, w Europie północnej na drugą połowę czerwca, lipiec i pierwszą połowę sierpnia, w Europie południowej i rejonie śródziemnomorskim na maj. Poza różnicami w terminach pylenia traw, w różnych strefach klimatycznych obserwowane są również znaczne różnice w długości sezonu pylenia, różnice w osiągniętych średnich i maksymalnych stężeniach pyłku traw. Ma to istotny wpływ na okres występowania objawów chorobowych u osób nadwrażliwych na alergen pyłku traw, na liczbę dni z objawami klinicznymi oraz wartości progowe stężenia pyłku traw niezbędne do wywołania objawów chorobowych u osób uczulonych. W naszym klimacie sezony pylenia roślin mają wyraźne okresy szczytu pylenia. W krajach basenu Morza Śródziemnego sezon pylenia traw jest dłuższy, a stężenia zwykle niższe od tych, jakie notowane są w Europie środkowej.

Informacje o okresie pylenia dla Twojego regionu



Region 1		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Region 1	trawy					■	■	■	■	■	■
Region 2						■	■	■	■	■	■
Region 3	Kalendarz pylenia roślin w Polsce Opracowanie: Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych Aktualne informacje w Internecie www.alergen.info.pl					■	■	■	■	■	■
Region 4						■	■	■	■	■	■

■ - stężenie niskie - brak objawów
■ - stężenie średnie
■ - stężenie wysokie

Spośród zbóż (trawy uprawne), w atmosferze miast obecny jest jedynie pyłek żyta (zwykle nie dłużej niż przez okres 7–15 dni). Jest to związane z krótkim (maksymalnie 7-dniowym) okresem przekwitania łąnu żyta.

Różnice lokalne w stężeniu pyłku traw, jakie występują pomiędzy poszczególnymi dzielnicami czy regionami miast, mogą mieć znaczący wpływ na nasilenie objawów klinicznych u osób uczulonych na alergeny pyłku traw. W przeprowadzonych przez naukowców z Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych na terenie Warszawy badaniach z wykorzystaniem dwóch równocześnie pracujących aparatów do pomiaru stężenia pyłku roślin typu Lanzoni 2000, umieszczonych w dwóch różnych dzielnicach miasta, uzyskano dane znacząco różniące się od siebie.

Jeden z aparatów został zlokalizowany na budynku Pałacu-Muzeum w Wilanowie. Budynek otoczony jest starannie utrzymanym parkiem, w którym zieleń jest regularnie pielęgnowana, a trawniki są koszone kilka razy w miesiącu. Całość kompleksu pałacowego otoczona wysokimi drzewami stanowiącymi naturalną barierę przed nawiewanymi z najbliższej okolicy alergenami. Badania prowadzone w sezonie pylenia traw wykazały, że na terenie kompleksu pałacowego w Wilanowie jedynie 2-krotnie przekroczone zostało stężenie pyłku traw uznawane za konieczne do wywołania objawów alergicznych u osób uczulonych na alergeny pyłku traw.

Badanie w drugim punkcie pomiarowym, usytuowanym w dzielnicy mieszkaniowej, wykazało obecność wysokich i bardzo wysokich stężeń pyłku traw w okresie kilkunastu dni.

Powyższe wyniki wskazują z jednej strony na konieczność monitorowania stężenia pyłku roślin w różnych (kilku) częściach dużych aglomeracji miejskich, z drugiej zaś strony dają nadzieję na znalezienie nawet w szczytowym okresie pylenia traw enklaw ubogich w ziarna pyłku. Dlatego każdy chory z uczuleniem na pyłek roślin powinien znać w swojej okolicy miejsca, w których objawy chorobowe są u niego najsilniejsze, oraz takie miejsca, gdzie objawy alergiczne występują rzadko lub są niewielkie. Pomimo dostępności bezpiecznych i skutecznych leków objawowych, profilaktycznych oraz preparatów do immunoterapii, profilaktyka polegająca na unikaniu uczulających substancji pozostaje nadal bardzo ważnym elementem terapii. W sytuacjach, gdy zastosowanie niektórych leków jest niemożliwe (okres ciąży, karmienia itd.), unikanie alergenów nabiera szczególnego

znaczenia.

Alergeny pyłku traw

Najlepiej poznane są alergeny pyłku tymotki łąkowej, które wg części badaczy mogą stanowić najbardziej uniwersalny alergen do diagnostyki i odczulania chorych z alergią na pyłek traw. Poszczególne gatunki traw są tak blisko ze sobą spokrewnione, że alergeny zawarte w ich ziarnach pyłku mają prawie identyczną budowę (zgodność sekwencji aminokwasów dochodzi do 95%), dlatego całą rodzinę traw traktuje się jako całość. Innymi słowy, nie ma większego znaczenia, który z alergenów głównych pyłku traw został wykorzystany do badania w testach skórnych. Nie ma też znaczenia, jaki gatunek trawy wykorzystamy do obsiania trawnika. Ważne jest natomiast, aby trawnik był regularnie koszony, co zapobiegnie kwitnieniu i zmniejszy lokalnie stężenie pyłku traw w atmosferze w naszej najbliższej okolicy.

Objawy uczulenia na pyłek traw

Uczulenie na alergeny pyłku traw jest najczęstszą przyczyną okresowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek. U chorych uczulonych na alergeny pyłku traw dominują objawy typowe dla okresowego alergicznego nieżytu nosa i spojówek:

- wodnista wydzielina
- świąd nosa
- kichanie
- upośledzenie drożności nosa
- łzawienie, zaczerwienie i pieczenie spojówek.

Ważne!

W dniach o bardzo wysokim stężeniu pyłku traw w atmosferze, szczególnie u osób z niedrożnością nosa, występują objawy astmy pyłkowej (duszność, napadowy kaszel, świszczący oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej).

Nasilone objawy występują zwykle w czasie spacerów po łące (w okresie pylenia traw), koszenia trawy lub przebywania w pobliżu, kontaktu z sianem (również poza okresem pylenia traw). Szczególne niebezpieczeństwo występuje w okresie pylenia żyta w przypadku przebywania w pobliżu pól uprawnych (spacery, przejazdy drogami w pobliżu upraw żyta).

W gabinetach alergologicznych często wykonane są testy skórne z alergenami traw dzikich oraz alergenami pyłku zbóż. W zestawach testów skórnych znajdują się alergeny pyłku nawet tych gatunków zbóż, których pyłek nie unosi się w powietrzu. W przypadku wykonania testów skórnych z alergenami owsa czy kukurydzy, u chorego z uczuleniem na alergeny pyłku traw uzyskujemy zwykle silnie dodatnie odczyny, pomimo że chory nie ma okazji stykać się z pyłkiem tych zbóż (nie unosi się w powietrzu). Jest to wynikiem obecności zbliżonych alergenów we wszystkich gatunkach traw.

Źródło: <http://alergie.mp.pl/>

<https://laboratoria.net/home/13465.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet](#)

[Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#) [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#) [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy