

A pára kellemetlen hatása

A fűtési szezon kezdetén sokan szembesülnek azzal, hogy az ablakokon gyöngyöző pára jelenik meg, majd az esetleges szigetelési hibákból adódóan a ház sarkaiban penészedés által okozott elszíneződés látható. A magas páratartalom nem csak esztétikailag zavaró, de számos komoly betegség forrása is. A téli időszakban gyakori náthás, hurutos megbetegedések kialakulásában a lakáson belüli levegő minősége épp úgy fontos szerepet játszik, mint a közösségekben terjedő baktériumok és vírusok.

2008-11-14

A beltéri levegő minősége közvetlen hatással van egészségünkre. Az Amerikai Környezetvédelmi Hivatal állásfoglalása a beltéri levegőminőséget befolyásoló tényezők között a biológiai szennyező anyagokat (gombaspórák, pollenszemek, baktériumok, vírusok, csótány, poratka ill. háziállat eredetű allergének), mint súlyos tünetek kiváltó okait említi, melyek köhögést, mellkasi- és izomfájdalmakat okozhatnak, de kiválthatnak allergiás reakciót, asztmát is. A penészgomba és a háziporatka egészségkárosító hatását számos vizsgálat igazolta. Az *Annals of Allergy, Asthma and Immunology* folyóiratban közölt kutatásban a University of Cincinnati orvosai is kimutatták, hogy a magas páratartalmú lakásokban a penészgomba hatására nőtt a gyermekek körében a visszatérő, ziháló légzés gyakorisága. A levegő ideális relatív páratartalmának mértéke 40-60 százalék. A lakások száraz levegőjétől a légutak kiszáradhatnak, köhögés léphet fel, komfortérzetünk csökken, nő a légúti fertőzések kockázata. A túl magas páratartalom falgombásodást okozhat és hozzájárul a háziporatka elszaporodásához. A nyugati típusú társadalmakban a zárt térben eltöltött időarány elérheti a 95 százalékot, így különösen fontos, hogy az otthonokban, munkahelyeken megfelelő minőségű levegőt lélegezzünk be.

Háziporatka

A köznyelvben házipor-allergiaként ismert betegség okozója a háziporatka mikroszkopikus méretűre feltöredezett, így a levegőben szálló beszáradt széklete. Ez az ürülék az, amit belélegezve, megérintve a jellegzetes allergiás tüneteket kiváltja -mondta el *dr. Balogh Katalin* allergológus. A háziporatkák fő tápláléka lakáson belül a lakásban élő ember elhalt, lehullt hámsejtei, ennek megfelelően a legnagyobb mennyiségben az ágyneműkben, párnákban, bútorhuzatokban, szőnyegekben, *plüssállatokban* találhatóak. A háziporatka az arra érzékenyekből szénanáthás, asztmás tüneteket válthat ki, de okozhat csalánkiütést, ekcémát is. A háziporatka a magas páratartalmú (60 százalék feletti) környezetet és a 17-25 °C közötti hőmérsékletet kedveli.

Penészgomba

A penészgomba-allergiát a gombák által termelt spórák váltják ki. Belégzés esetén a tünetek szénanátha és asztma formájában jelentkezhetnek. Közvetlen érintkezés esetén bőrtünetek hívhatják fel a figyelmet az allergiás érzékenységre. A nedvesebb, párásabb közeg segíti növekedésüket, erre lakásunkban a legmegfelelőbb helyet a fürdőszobában, a konyhában, a pincében vagy a mosóhelyiségben találják meg. Ezen kívül számos más pont is gombatenyésztés helye lehet: a hőhidak (olyan falelemek, melyek a környezetüknél hidegebbek), nem kifűtött helyiségek, akvárium, növények földje, mosógép, hűtőszekrény, légkondicionáló berendezés, tapéta, szőnyegek, fabútorok, csempefűgák, vagyis mindenhol, ahol a mikroklíma

kicsit párásabb és hidegebb.

Az allergén azonosítása

Dr. Magyar Donát aerobiológus elmondta, meghatározott gombafajok felelősek a szénanátha kialakulásáért, valamint az asztma megjelenéséért. Egyes beltéri szennyezőanyagok önmagukban is felelősek a betegség kialakulásáért, míg más, gyengébb allergének a szenzitizáció folyamatában vesznek részt, ill. rontják a beteg állapotát, súlyosbítják az asztmás tüneteket. A betegek gyógykezelését ezért célszerű kiegészíteni a beteg környezetének allergén vizsgálatával: levegő, por és anyagminták laboratóriumi elemzésével. A lakótér illetőleg munkahely széles körű kivizsgálása, az allergének pontos meghatározása jelentősen hozzájárulhat a kezelés sikeréhez. Mivel csupán a penészgombák közül több, mint 80 fajt hoztak összefüggésbe a gyakoribb légzőszervi megbetegedésekkel, a környezeti allergének pontos ismerete a kezelőorvos számára fontos információt nyújt arra vonatkozóan, hogy a nagy számú lehetséges allergén közül valójában melyiknek és milyen koncentrációban van a beteg kitéve, milyen irányban érdemes a kezelést folytatni. A környezet allergénmentesítésével a tünetek előfordulása és mértéke csökkenthető, az esetleges új megbetegedések kialakulása pedig elkerülhető. A környezet vizsgálata során magát a panaszt kiváltó okot kell felkutatni és az ismeretek birtokában szakszerűen megszüntetni. A nemzetközi irodalom és saját tapasztalataink alapján is különösen javasolt újszülöttek és kisgyermekek környezetét felülvizsgálni. Az élet első hónapjaiban előforduló táplálékallergiák, atópiás bőrgyógyászati tünetegyüttesek bizonyítottan ritkábbak allergénszegény beltéri környezetben.

Páracsökkentés szellőztetéssel

A lakáson belüli allergének azonosítása és megszüntetése után az allergén kontroll következő lépése az allergén újratermelődésének megakadályozása, melyben kulcsfontosságú lépés a magas páratartalom csökkentése. Tevékenységeink végzése közben pára képződik. A lélegzetvétel, a főzés, a teregetés, mosogatás során folyamatosan növeljük a lakásban lévő pára mennyiségét. Természetesen korábban sem volt ez másként, a magas páratartalom a modern építészeti megoldások következménye. Mint *Király Tamás* okleveles gépészmérnök mondja, a régi rosszabb minőségű, szelelő ablakok folyamatosan biztosították a lakás megfelelő szellőzését. Napjainkban azonban a jól záródó, egyre jobb hőszigetelésű ablakok mellett elterjedt a házak külső szigetelése is, így a belső levegő cseréjéről magunknak, vagy egy automatikusan működő szellőzési rendszernek kell gondoskodnia. A zárt térben képződő pára nem tud eltávozni, így a hidegebb felületeken lecsapódik. Az ablakokon gyöngyöző pára, a nem megfelelően szigetelt épületek sarkaiban lecsapódó nedvesség segíti elő a penész megjelenését. A páratartalom csökkentésére a lakás időnkénti szellőztetése csak átmeneti megoldást nyújt, az ajtók, ablakok bezárása után a párasodás még intenzívebben jelentkezik, s emellett ez a módszer jelentősen növelheti a fűtési költségeket is. A lakás túlzott párasodása olyan szellőztetési rendszer kiépítésével szüntethető meg, mely a belső páratartalom folyamatos érzékelésével, a helyiségekben automatikusan szabályozza a légcserét, így biztosítva a belső levegő optimális páratartalmát.

Házi praktikák az allergénmentes otthonért

A páratartalom normalizálásán túl a következő módon kerülhetjük el a házipor-atka és a penészgomba megjelenését:

■ *Kárpitalanítás*

A poratkák kedvenc élőhelye a szőnyeg, a kárpit, a függöny, a bútorhuzat. Az atkák elleni harc első lépése legyen ezek kiiktatása. A házipor-atka allergiában szenvedő beteg lakásának padlója lehetőleg könnyen mosható, hézagmentesen záródó parketta, csempe legyen. A lehető legkevesebb szőnyeggel. A függönyök könnyű, műszálas anyagból készüljenek. A bútorok bőr illetve műbőrborításúak.

■ *Porszívók*

A rendszeres takarítás és porszívózás az egyik legeredményesebb lehetőség az atkák elleni harcban. A porszívózás azonban igazán csak akkor hatékony, ha a porszívónak HEPA szűrője van (HEPA filter = high-efficiency particulate air filter). Az atkák ugyanis annyira kicsik, hogy a hagyományos porszívó használata során könnyen átjutnak a porzsákon, ezzel is növelve a levegőben lévő allergének számát. A HEPA-szűrő 99.97%-os hatékonysággal szűri ki 0.3 mikron nagyságig a por részecskéket, és csökkenti a porszívózás miatt a levegőben szálló allergének mennyiségét.

■ *Légszűrők*

A légszűrők a levegőben keringő allergének kiszűrésére alkalmasak. Tudni kell azonban, hogy az allergén-utánpótlást, az atkák életét, és anyagcseréjét megakadályozni nem képesek. Kontrollált vizsgálatok szerint légszűrő használata önmagában (az allergénszint csökkentésének egyéb módjai nélkül) nem eredményez számottevő klinikai javulást. Alkalmazásuk akkor jön szóba, ha az allergén mentesítés más módszerei (allergén rezervoár eltávolítása, stb.) ellenére a panaszok nem csökkennek, és feltételezhető, hogy a légtér allergén tartalma magas. A légkondicionáló berendezésekkel a házban kívüli allergének (pollenek, gomba spórák) jórészt kirekeszthetők a lakásokból, hivatalokból. Egyes berendezések a páratartalmat is csökkentik, ami az atkák és penészgombák számára teremt kedvezőtlen életfeltételeket.

■ *Ágyneműk*

Életünk 25-30%-át ágyban párnák közt töltjük. Az ágynemű egyrészt a legideálisabb atka-tenyészhely, másrészt a legerősebb allergén-expozíciós terület. A allergén-koncentráció és expozíció csökkentése érdekében több lépést is foganatosíthatunk. Egyrészt az ágyneműt (paplant és párnát is, nem csak a huzatot) 1-2 havonta, 60°C-on mossuk. Használjunk sűrűn szőtt, speciális huzatot, mely nem engedi át az atkákat. Nyáron sokat segíthet az ágyneműk rendszeres napoztatása, ugyanis az atkák sötétséget kedvelő lények, a napsugárzás elpusztítja őket. Sajnos a már lerakott atkaürülékkel a nap nem tud mit kezdeni. Az csak mosással távolítható el.

■ *Plüssállat*

A gyermekek igen gyakran játszanak és alszanak különböző plüssállatokkal. Sajnos bármennyire kedvesek ezek a játékok, tudni kell, hogy igen jó búvóhely az atkák számára. Lehetőleg az allergiás gyermekek ne aludjanak plüssállattal. Igyekezzünk olyan állatot beszerezni, mely magas hőfokon (60 fok felett) havonta mosható. Ha ez nem lehetséges, akkor hetente fagyasszuk le a játékkalát legalább 12 órára. A leghatékonyabb, ha a fagyasztás után mosunk is, ugyanis a fagyasztás előli az atkákat, de megmaradnak az allergének. Ezeket a mosás tudja eltávolítani. Az atkákra a napfény is pusztítólag hat, ezért az állatok napoztatása is megfelelő megoldás lehet. Sajnos az allergének ezen esetben sem távoznak, ezért a mosás itt is indokolt.

Összefoglalva: tisztaság

- A lakás levegőjének relatív páratartalmát tartsa 60 % alatt, hőmérsékletét pedig 20 °C alatt.
- Naponta kiadósan szellőztesse a szobákat, különösen a hálószobát! Lehetőleg egyformán fűtse a szobákat, s a levegőpárásítót ne tegye a fűtőtest közelébe!
- Környezetvédelmi és anyagi okokból egyaránt érdemes automatikus, páraszabályozott szellőző elemeket beépíteni, mely a levegő páratartalmát optimális szinten tudja tartani és nem okoz fűtési többletenergiafelhasználást.
- Az ágynemű huzatot hetente cserélje, s legalább 60 °C-on mossa!
- Használjon olyan matrac- és ágyneműhuzatot, mely az atkák számára átjárhatatlan, s mégis jól szellőzik.
- Poros ruháit és cipőit soha ne a lakószobában cserélje le!
- Soha ne fésülködjön a hálószobában!
- Ne engedjen be háziállatot a lakásba, főképp ne a hálószobába!
- A bútorok kárpitja lehetőleg szintetikus anyagú legyen! Egyébként a bőrhuzat előnyösebb, mint a természetes anyagból készült szövet.
- A szőnyegetek –különösen a hálószobában- lehetőség szerint cserélje ki résmentesen fugázott parkettára, melyek könnyen tisztíthatók!
- Azokat a kárpitokat és szőnyegetek, amelyeket nem tud kicserélni, kezelje atkairtó szerrel!
- Lehetőség szerint minden "porfogót" távolítson el, mint pl. szőnyeg, falvédő, párna, textil lámpaernyő, textil anyagú tapéta, stb.!
- Lakása ne legyen túlzsúfolva növényekkel, amin a penészgomba növekedhet! Lehetőleg ne tartson akváriumot!
- Minden mosható textíliát mosson ki 60 °C-on, a nem moshatókat pedig adja tisztítóba!
- Portörléshez mindig nedves ruhát használjon! Egy csepp eukaliptuszolaj segít elűzni az atkákat.
- Használjon HEPA szűrős porszívót!
- Csak mosható plüssjátékokat vegyenek, melyek szivaccsal vannak kitömve! Ezeknek a játékoknak a tisztítására megoldás lehet fagyasztásuk is 12 órára, ugyanis -20 °C-on az atkák elpusztulnak.
- Mosás után a nedves ruhákat azonnal szedje ki a mosógépből, ne hagyja őket párás környezetben, ahol a penész növekedni képes.
- A zuhanytálcát, kádat, csempéket tisztítsa speciális penészgomba-ölő oldattal!
- Szellőztessen rendszeresen!
- Ha teheti magas hegyekbe menjen üdülni, ugyanis 1600 m tengerszint felett az atkák életképtelenek!

Forrás: Budai Allergiaközpont