

Gombák,  
atkák,  
pollenszemek,  
nyomában

# Akcióban a Wellness- kommandó

Tüsszögés, orrfolyás, fejfájás - ismerősek a tünetek? Utánajártunk, mennyire egészséges az irodánk levegője, és milyen kórokozók leselkednek ránk a szerkesztőségben és környékén.

Sándor Heléna írása

**K**örbejártuk azokat a helyszíneket, ahol a legtöbb időt töltjük egy-egy munkanap során, és dr. Magyar Donát aerobiológus, Szax Anita mikrobiológus valamint egy MAS-100™ típusú levegő mintavevő készülék segítségével kutattuk a bacilusokat. Megvizsgáltuk, hogy szellőztetéskor mit engedünk be a belső udvarról, és bekukantottunk a mosdóba is, hogy leleplezzük a veszélyforrásokat. Az aulában lévő vízesés mellett se tudtunk csak úgy elmenni, a porlasztott vízzel dúsított levegőből is szippantottunk a masinába.

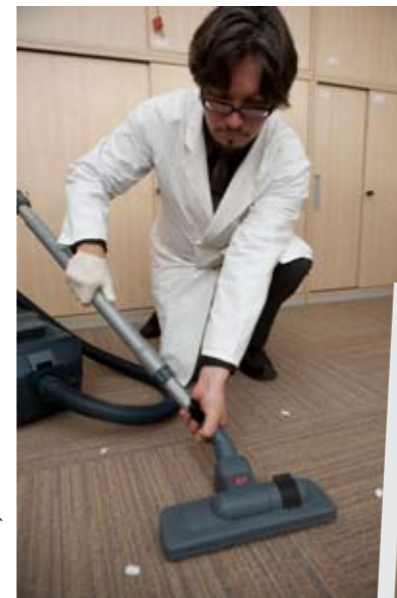
### Ki lakik idebent?

A készülékkel Donát steril táptalajra szivta a levegőt a különböző helyszíneken. Legelőször az anemosztát, azaz a szerkesztőségben található légrács alá tartotta a kávéfőzőre emlékeztető szerkezetet, hogy ellenőrizze, a légkondicionálóval ellátott szellőzőrendszerből mi érkezik hozzánk. A billentyűzetről, az asz-



Anita és Donát több helyen is levegőmintát vett

tról és az álmennyezetről is mintát vettek steril vattapálcával és egy zselélapra emlékeztető felületi mintavevővel. Aztán előkerült a porszívó, és a padlószőnyegből is szippantottak egy kis port. Kíváncsiságunk határtalan volt, Donát és Anita szívesen vizsgálódott is velünk. Aztán elvitték magukkal a mintákat, hogy megvizsgálják a „lakóinkat”. A különböző táptalajokat 3, 6 illetve 7 napig 25 Celsius fokon inkubálták, azaz hagyták, hogy az adott helyen fellelhető kóro-



Fotó: Rákosy Péter

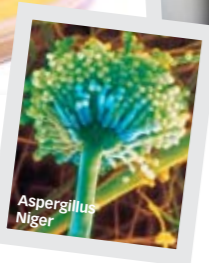


### Gombamustra

„Az irodában a léghő penészgombakonzentrációja elfogadható – nyugtatott meg bennünket Donát. – Az allergén gombák közül elsősorban Cladosporium-fajok fordultak elő, de ezek koncentrációja az egészségügyi határérték alatt volt. Spóráik minden bizonnyal a kültéri levegőből jutottak be, a belső udvaron nagyon magas volt a koncentrációjuk. Kisebbségben ugyan, de más kórokozó gombák is előkerültek, melyek közül egyes fajok tüdőfertőzéseket is okoz-



hatnak legyengült immunrendszerű betegeknél. Az Aspergillus-fajok nagyobb koncentrációban pedig allergiás és asztmás tüneteket válthatnak ki.” Ebben az idejében minden irodaházban érdemes figyelni arra, hogy a mennyezeti paneleken megjelenő foltok egy *Stachybotrys*-faj megjelenésére utalhatnak.



„Ha elhanyagolják a panelek cseréjét, tisztítását, ez a gomba krónikus fáradtságot, fejfájást, szem- és nyálkahártya-irritációt, tüsszögést, bőrkütségeket okozhat az általa termelt mérgeanyagok miatt. Míg a penészgombák többsége a mérgeket a fertőzött közegben, építőanyagban, élelmiszerben halmozza fel, addig a *S. chartarum* által termelt mérge a spórákban mutatható ki, ami kiszáradás

után a levegőbe kerül. Bár még nincs elegendő tudományos bizonyíték arra, hogy kialakulhat-e olyan magas spórakoncentráció a levegőben, amely komoly egészségkárosodást vált ki, jobb óvatosságnak lenni – figyelmeztettek bennünket a szakértők.”

Ezek a kórokozó fajok a kültéri levegőben nem fordultak elő. Ha valahol az irodába vagy a tárgyalóba beköltöznek, természetesen szellőztetéssel valamelyest csökkenthetők az általuk kiváltott problémák. De a szellőzőrendszer tisztítása és a fekete foltos panelek cseréje a leghatékonyabb módszer a betegségek kialakulásának megelőzésére.



### Baktériumvadászat

„A baktériumkoncentráció szempontjából az irodai levegő elfogadható volt. A kitenyészett baktériumok között a *Micrococcus*-fajok domináltak, a mintából kórokozó baktérium nem tenyésztett ki – folytatta Szax Anita. – A víz-esésnél gyűjtött levegőmintát *Legionella* baktériumra teszteltük, de szerencsére ebből a szempontból tiszta volt a levegő.” Tovább faggattuk a szakértőket, ki kell-e cserélni a billentyűzetet, illetve öntsünk-e literszáma fertőtlenítőt a mosdókba. „A legtöbb baktériumot a villanykapcsoló felületén mutattuk ki, például egy különösen ellenálló *Proteus*-fajt – tudtuk meg Anitától. – Kórokozó baktérium azonban a vizsgált felületekről nem tenyésztett ki, aggodalomra tehát nincs ok. A vízcsap szűrőjéről vett mintában többféle, ám a klaviatúra billentyűjéről összesen csak egyetlen faj volt kimutatható.”

Megnyugodtunk, hogy bár éldegélnek körülöttünk allergiát okozó „apróságok”, a környezet, ahol a hétköznapjaink nagyobb részét töltjük, nem veszélyes. De azóta szorgalmasan törölgetjük tisztító kendővel az asztalunkat, a telefonunkat, a billentyűzetet és természetesen a villanykapcsolókat, és a szellőztetésért különösen lelkesedő kolléganőknek is több teret engedünk.



### És még...

Kíváncsi vagy rá, hogy a lakásodban vagy a munkahelyeden vannak-e kórokozók? Hívd az Allergen Kontroll csoportot. (Dr. Magyar Donát levegőbiológus, tel.: 06-30/869-5915, e-mail: allergen.kontroll@gmail.com)

Addig is a panaszaid enyhítésében segít a Budai Allergiaközpont neves szakemberekből álló csapata. (Bp. I., Ostrom u. 16., tel.: 06-30/631-9309, e-mail: info@allergiakozpont.hu)

\* lásd wellness-szótár, 108. oldal

## Sok kicsi sokra megy! – 10 tipp az egészségesebb irodáért

1. A vízcsapot gyakran kell fertőtleníteni és vízkőmentesíteni kívül és belül is. A ballonos vízadagolók belsejét ritkán takarítják, ezért ez a víz csíraszám szempontjából rosszabb, mint a csapvíz.
2. Gyakori szellőztetéssel elkerülhető a kórokozók elszaporodása.
3. A rendszeresen tisztított klíma nem okozhat betegséget, ám a beázott álmennyezet kiváló telephely a kórokozók számára. Fertőtlenítő kendők, permetek, kéztisztítók mindennapos használata ajánlott.
4. Figyelni kell rá, hogy a relatív páratartalom ne kerüljön 60 százalék fölé, ez ugyanis kedvez a kórokozók számára.
5. A szobanövények alól a száraz leveleket mindig el kell távolítani, ezeken penészgombák szaporodhatnak el.
6. A belső udvarokba, és az ablak alá nem szabad allergén növényeket, nyírfát, kőris, mogyorót és ciprusféléket ültetni.
7. Kerülendő a rovarirtó szerek használata az irodákban és a lakásban.
8. A padlószőnyegek vizes tisztítása lenyomja az atkákat és a baktériumokat az alsó, szivacsos részbe, ami nekik igen pompás lakostálya a szaporodáshoz – főleg a vízzel együtt. A szál\* padlószőnyeget nem szeretik a poratkák, ezért ez jó választás.
9. A fűrészes tapétán nagy mennyiségű gombaspóra tapadhat meg.



## Allergének otthon

**Dr. Hídvégi Edit** tüdőgyógyász, a Budai Allergiaközpont szakértője segítségével vizsgáltuk meg a lakásokban található leggyakoribb allergéneket.

- Az atkák a párás, szobahőmérsékletű levegőt szeretik, és elsősorban az ember levált bőrdarabkáival táplálkoznak. Kedvenc lakhelyük az ágymatrac, a tollpárna, a padlószőnyeg és a bútorok kárpitja, de kedvelik a plüss játékkalakat, a faliszőnyeget és a szárított virágokat is.
- A háziállatok szőre és tolla is gyakori allergén, akinél kimutatták az erre való érzékenységet, az legfeljebb teknőt tartson – javasolja a szakértő.
- Az úgynevezett liszt-atka a nyers lisztben található, de nem kell megijedni főzve, sütvé már nem okoz panaszokat.
- Nemcsak a virágpor, hanem a cseresep növények földjén megtelepedő penészgomba is allergiás tüneteket okozhat.
- Természetesen a konyha, és a fürdőszoba is lehet helyenként penészes, ezt is el kell távolítani.
- Takarítani minél kisebb por felverésével érdemes, ezért nedves ruhával kell törölgetni a bútorokat. Az ágyneműt 1-3 hetente ajánlott mosni.
- Szakértőnk szerint allergia esetén gyógyszerrel csak orvosi vizsgálatokat követően, a tünetektől függően, szakorvos javaslatára szabad szedni, és nagyon fontos a megelőzés, vagyis az említett allergén-források megszüntetése és a gyakori szellőztetés.

## Sorsfordító diagnosztika!

### CARDIO-CT

**A szívinfarktus korai diagnosztikával megelőzhető!**

Ez az egyetlen, beavatkozást nem igénylő képalkotó vizsgálat, amely panaszmentes esetben felismeri a kezdődő koszorúér-betegséget.



### BŐVEBB INFORMÁCIÓ:

Pozitron-Diagnosztika Központ,  
1117 Budapest, Hunyadi János út 9.  
Web: [www.pet.hu](http://www.pet.hu) • e-mail: [info@pet.hu](mailto:info@pet.hu)  
Info-vonal: (06-1) 505-8888