

Szimpatika

[Szimpatika kvíz](#)

Milyen legyen a gyerekszoba levegője?

2011. 12. 07.

Szerző: [Szimpatika](#)

Címkék: [Allergia](#) [Asztma](#) [Felső légúti megbetegedések](#) [Gyermekbetegségek](#)

A tél beköszöntével az idő hűvösebbre fordul, a nappalok rövidebbek, így több időt töltünk a lakásban, négy fal között. A légúti és allergiás megbetegedések szempontjából fontos, hogy a szobalevegő minősége megfelelő legyen. A belső levegő minőségét több tényező, így a hőmérséklet, páratartalom, füstmentesség, illetve égéstermékekkel, allergénekkal való telítettség is befolyásolja.

Ne legyen túl meleg!

Kisebb gyermekeknél fontos a megfelelő hőmérséklet beállítása, hiszen a csecsemők, kisdedek napjuk nagy részét a gyermekszobában töltik. Régi tapasztalat, hogy hűvös levegőn pihentetőbb és zavartalanabb az alvás, mint melegben, ám ruhaneműk és takarók halmozása kerülendő csecsemő- és kisdedkorban. A legideálisabb ezért a 20-22 °C körüli hőmérséklet. Túl meleg szobában a gyermek nehezebben alszik el, könnyebben megizzad, nyugösebbé válhat, az éjszakai ébredések száma is több lehet.

Ébredés után gondoskodjunk a szoba megfelelő szellőztetéséről, ez időre a gyermeket egy másik szobában helyezük el. A szobalevegő nappali ideális hőmérséklete 23-24 °C körüli. Az ideálisnál hidegebb levegő a kezek, lábak vérkeringésének a csökkenéséhez, lehüléséhez vezet, valamint a nyálkahártyák védekezőképességét is csökkentheti. Így könnyebben alakulnak ki felső légúti panaszok: orrfolyás, [torokfájás \[1\]](#), majd következményes [köhögés \[2\]](#) – magyarázza **dr. Várhegyi Csaba**, a Budai Allergiaközpont gyermektüdőgyógyásza. A nappal főszerepet játszó helyiségek kívánatosnál melegebbre való felfűtése pedig a gyermeket bágyadtá és kedvetlenné teheti.

Fontos a megfelelő páratartalom

A szobalevegő ideális páratartalmának mértéke 40-60 százalék, mérése páramérő készülék, ún. higrométer segítségével lehetséges. A lakások egy részében, jellemzően a távfűtött panellakásokban, a túlfűtöttség következtében a levegő páratartalma lecsökken, a meleg, száraz levegőtől a légutak kiszáradhatnak, köhögés léphet fel, komfortérzetünk csökken. Míg a régi lakások természetesen szellőző fa nyílászárói állandó légcserét biztosítottak, az újabb építésű lakások kiváló szigetelésének köszönhetően a téli időszakban a levegő páratartalma felszökik, nem ritka az ablakokon, ajtókon lecsapódó pára. A nedves környezet pedig ideális terepet biztosít a penészgombák, házi poratkák elszaporodásának, mely egyéni érzékenységtől függően allergiás tünetek megjelenéséhez, ill. azok súlyosbodásához vezethet.



Napjainkban számos készülék kapható, melyekkel a lakás levegőjét szükség szerint párásabbá, vagy épp szárazabbá tehetjük. A köznapi néven hideg párásító készülékek gégegyulladás (krupp, rekedtség), száraz köhögés esetén nyújthatnak segítséget, fontos azonban megjegyezni, hogy ilyenkor a szoba hőmérsékletét is csökkentjük, hogy a megemelt páratartalom jótékony hatása még inkább érvényesüljön. Ellenkező esetben „gözkabin”-szerű, kellemetlen, fullasztó hatást okozhatunk. Penészgomba- és háziporátka-allergiás, asztmás gyerekeknél a szoba párásítása kerülendő. A levegő páratartalmát növelhetjük, ha a szobában teregetünk, vagy a fűtőtesteken párologtatókat helyezünk el. A vízigényes növények akár 10-15 százalékkal is növelik környezetük páratartalmát ezért érdemes elhelyeznünk néhányat a lakásban ha a levegőt párásítani

szeretnénk. Túl magas páratartalom esetén lényeges a rendszeres szellőztetés, de beszerezhetünk páramentesítő készüléket is.

Füstmentes levegő

Kisgyermekes családoknál magától értetődő, hogy a szülők ill. a lakásban tartózkodók kerüljék a dohányzást. A dohányfüst belélegzése növeli a hirtelen csecsemőhalál veszélyét, az asztma és idült hörghurut kialakulásának kockázatát.

Bár hangsúlyozzuk a rendszeres szellőztetés fontosságát, bizonyos lakóhelyek esetében

(belváros, forgalmas utak mellett) a nem megfelelő időben történő szellőztetéssel rosszat is tehetünk. Az autók kipufogógázaival, égéstermékkel, szén-monoxiddal, kén-dioxiddal szennyezett levegő irritálhatja a légutakat, károsíthatja a légutak csillószőrös hámját (amelynek a légutak tisztán tartásában nagy szerepe van), sőt még asztmás rohamot is provokálhat. Ezért ilyen környezetben a szellőztetést inkább csak az éjszakai, forgalommentes időben ajánljuk.

A légtisztító készülékek képesek a levegőben található szennyeződések – pollenek, dohányfüst, vírusok, gombák – kiszűrésére, borsos áruk azonban még határt szab elterjedésüknek. A sópárás levegő egészségre gyakorolt kedvező hatását számos tanulmány igazolta. Krónikus légzőszervi betegségek esetén sókamratéripia és tengerparti tartózkodás egyértelműen jótékony hatású.

Házi praktikák

Szülőként nehéz feladat a csecsemő gondozása mellett a lakás tisztaságára is ügyelnünk. A lakás, de főként a gyermekszoba berendezését ezért úgy válasszuk meg, hogy az könnyen és gyorsan tisztítható legyen, és ne kedvezzen poratkák, penészgombák megtelepedésének. A poratkák kedvenc élőhelye a szőnyeg, a kárpit, az ágynemű, párnák, takarók, a plüssállatok belseje, a függöny és a bútorhuzat. A gyermekszoba padlója legyen ezért könnyen mosható parketta, a lehető legkevesebb szőnyeggel. A függönyök könnyű, műszálas anyagból készüljenek.

Takarításnál – különösen gyermekszoba esetében – válasszunk környezetbarát, természetes összetevőket tartalmazó termékeket. A fertőtlenítő- és tisztítószerek túlzásba vitt használata növeli az allergiás reakciók kialakulásának kockázatát.

www.allergiakozpont.hu [3]

A cikkben hivatkozott linkek:

[1] [http://www.webbeteg.hu/index.php?](http://www.webbeteg.hu/index.php?page=news_full&type=2&menu=betegseg&news_id=190&cim=A-torokfajas-es-kezelese)

[page=news_full&type=2&menu=betegseg&news_id=190&cim=A-torokfajas-es-kezelese](http://www.webbeteg.hu/index.php?page=news_full&type=2&menu=betegseg&news_id=190&cim=A-torokfajas-es-kezelese)

[2] [http://www.webbeteg.hu/index.php?](http://www.webbeteg.hu/index.php?page=news_full&type=14&menu=betegseg&news_id=160&cim=A-kohoges-okai-es-kezelese)

[page=news_full&type=14&menu=betegseg&news_id=160&cim=A-kohoges-okai-es-kezelese](http://www.webbeteg.hu/index.php?page=news_full&type=14&menu=betegseg&news_id=160&cim=A-kohoges-okai-es-kezelese)

[3] <http://www.allergiakozpont.hu/>

A Szimpatika.hu oldalain található információk, szolgáltatások tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik szakember véleményét, ezért kérjük, minden esetben forduljon orvosához, gyógyszerészéhez!