

WEBBeteg

<http://www.webbeteg.hu>

A párás levegő a légúti betegségek melegágya



Szerző: Budai Allergiaközpont

Létrehozva: 2008-10-28
15:44:00

[+ Kedvenc link](#)

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.

A túlzott párásodás kedvez a háziporatká és a penészgomba megjelenésének

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, illetve 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.

Penészgomba

+ A házipor-atkáról

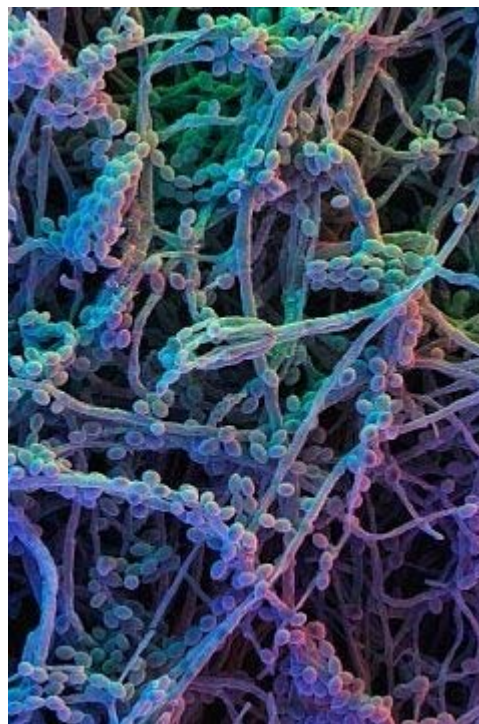
Életünk 25-30 százalékát ágyban párnák közt töltjük. Az ágy nemű egyrészt a legideálisabb atkatenyészhely, másrészt a legerősebb allergén-expozíciós terület. A allergén-koncentráció és expozíció csökkentése érdekében több lépést is foganatosíthatunk. [Tudjon meg mindent az allergénmentes otthonról!](#)

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 a kezelés sikerének feltétele

Dr. Magyar Donát aerobiológus szerint 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, illetve 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, illetve munkahely széles körű kivizsgálása, az allergének pontos meghatározása jelentősen hozzájárulhat a kezelés sikeréhez.



A lakóterekben gyakori gombafaj, a penicillium

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 kisgyermek 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.

+ Ezek a cikkek is érdekelhetik Önt

- [Alvási apnoe](#)
- [Asztma](#)
- [COPD](#)
- [Foglalkozási tüdőbetegség](#)
- [Köhögés](#)




Természetesen korábban sem volt ez másként, a magas páratartalom a modern építészeti megoldások következménye.

Király Tamás okleveles gépészmérnök szerint 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 szellőző 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 párásodás még intenzívebben jelentkezik, s emellett ez a módszer jelentősen növelheti a fűtési költségeket is.




A lakás túlzott párásodása 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.

[*\(Budai Allergiaközpont\)*](#)

-  [Hasznára válna a cikk egy ismerősének? Küldje el!](#)
- [Ön orvos? Szakmai észrevétele van? Írjon nekünk!](#)
-  [Cikk nyomtatása](#)
-  [Hozzászólások: \(1\)](#)

- [Köhögés \(gyerekek\)](#)
- [Krupp](#)
- [Légmell](#)
- [Légszennyezés](#)
- [Meghűlés, nátha](#)
- [Mellhártya-gyulladás](#)
- [Pollennaptár](#)
- [Sarcoidosis](#)
- [Szamárköhögés](#)
- [Tüdőgyulladás](#)
- [Tüdőödéma](#)
- [Tüdőtuberkulózis](#)
- [Az obstruktív bronchitis gyermekeknél](#)
- [Minden a légzőszervi megbetegedésekről a WEBBetegen](#)

Kapcsolódó témák!

-  [Penészgomba](#)
-  [Páratartalom](#)
-  [Atka](#)