

## Beteggé tehet a lakás levegője!

WellnessCafe

2009. 10. 28.

**Tudtad, hogy a lakásban lévő levegő különböző szennyeződésekkel tartalmazhat, melyek az arra érzékenyeknél növelhetik a megbetegedések gyakoriságát, vagy allergiát válthatnak ki? Az allergiák mellett az őszi-téli időszakban jelentkező légúti megbetegedések kockázatát is csökkentheted a belső levegő minőségének javításával.**



### Mindennapi mérgeink

A belső levegő minőségét több tényező határozza meg. Az első és azonnal észrevehető különbség, ha a lakásban élők a zárt falak közt dohányoznak. A dohányfüst több száz mérgező anyagot tartalmaz, mely a levegőbe kerülve már a nem dohányzók egészségét is veszélyezteti. Kutatók igazolták, hogy dohányfüst közelében felövő csecsemők másfél-kétszer gyakrabban válnak asztmássá és a nem asztmás gyermekek légzésfunkciós teljesítménye is elmarad a füstmentes környezetben élőktől. A lakásban lévő bútorok és azok festékanyagai is jelentős mértékű illékony szerves oldószert tartalmazhatnak, főzés közben pedig az égés melléktermékei, a szén-dioxid és szén-monoxid károsíthatják egészségünket. Szellőztetés során, vagy az utcáról belépve számos pollenszemet, baktériumot és vírust juttathatunk a lakásba, a fürdőszoba nedves környezete pedig ideális feltételeket teremt a penészgomba megtelepedéséhez.

### A gyerekekre még nagyobb veszélyt jelent

A téli időszakban rendszerint több időt töltünk a lakásban, így ilyenkor még több figyelmet kell fordítanunk arra, hogy a belső levegő minősége megfelelő legyen. Minden ember számára fontos, hogy életét egészséges légtérben töltsse el, de ez a törekvés még jelentősebb azon gyerekek esetében, akik genetikailag hordozzák az allergiás légúti és bőrbetegségekre, valamint a nem allergiás légúti betegségekre (nem allergiás asztma, krónikus hörghurut) való hajlamot. Ha az öröklött hajlam mellett jelen vannak azok a negatív külső tényezők is, amelyek a betegség kialakulásáért felelősek, akkor jóval nagyobb arányban fejlődhet ki a betegség, mint az erre kevésbé hajlamosaknál. Ne feledkezzünk meg a már asztmás, allergiás, ekcémás betegekről sem. Nekik különösen fontos a megfelelő páratartalmú, füst-, irritáló anyag- és allergénmentes szobalevegő. -hívja fel a figyelmet dr. Somogyi Éva, a Budai Allergiaközpont gyermektüdőgyógyásza.

### Harc a rejtett kórokozók ellen

A szobalevegő minőségének említése során szót kell ejtenünk a különböző allergénekről, tudván azt, hogy az allergiás megbetegedések előfordulása fokozatosan növekszik. A lakásban tartott kisállatok szőre, tolla, bőrrük hámja, nyála ott kering a levegőben és allergizálhat. A belső légtérből az allergén elimináció csak az állat eltávolításával lehetséges, de a néhány mikron nagyságú részecskék még hónapokig a szobalevegőben lehetnek és tüneteket okozhatnak. Számos szobanövény kiváló levegőtisztító, azonban nedves környezetben a cserepes növények virágföldjén penészesedés indulhat, innen a levegőbe kerülő penészgombák szintén allergiás reakciókat válthatnak ki. Tartásukat éppen ezért különösen a konyhában, vagy a fürdőszobában nem javasoljuk. A lakások porában az atkák jelenléte általános. 1g por kb. 1000 atkát tartalmaz. Elporladt

és szennyeződések a szerkezet belsejében – a szűrőben, vagy a vízben megkötik, s így nem kavargják fel a port használat során. A különösen érzékeny allergiás, asztmás betegeknél nem ritka, hogy már egy-egy porszívózás is rohamot provokál, így célszerű lehet speciálisan számukra kifejlesztett takarító berendezést beszerezniük. A háziporatkák koncentrációja az ágybetét légmentes, műanyag borításával, az ágyneműk, plüssállatok, függönyök melegvizes (60°C) mosásával, vizes felmosással is jelentősen csökkenthető. A lakás levegőjét különböző illóolajokkal is tisztíthatjuk, de vigyázzunk az asztmás, allergiás, ekcémás egyéneknél a különféle illóolajok irritáló, allergizáló hatásúak lehetnek, tüneteket okozhatnak. Légyfrissítő hatású a citromolaj, az édesnarancs, az eukaliptusz, és a grapefruit. A kámfor szintén kiválóan alkalmas a légtér fertőtlenítésére és frissítésére, azonban 3 éves kor alatt és várandósság időszakában kerüljük alkalmazását!

#### **A kevesebb, néha több**

A nagy mennyiségben és koncentrációban használt aeroszolos kozmetikumok (hajlakk), háztartási tisztítószer, mosószerek telíthetik a szobalevegőt és irritálhatják az erre érzékenyeket, az asztmások légúti tüneteit kiválthatják, fokozhatják, de az ekcémások bőrtüneteit is ronthatják és heves viszketést provokálhatnak. Kerüljük éppen ezért túlzott használatukat és takarítás után gondoskodjunk a lakás alapos szellőztetéséről.

Forrás: [www.orvostkeresek.hu](http://www.orvostkeresek.hu)

