

SZERZŐ: Tóth Tokaji Éva

Télen sokkal több időt vagyunk kénytelenek a lakásban tölteni. Ilyenkor különösen fontos, hogy a belső levegő minősége megfelelő legyen, ezzel ugyanis nagymértékben segíthetjük különböző légúti fertőzések és allergiás betegségek kialakulásának megelőzését.

**A** csecsemő napjának nagy részét a gyermekszobában tölti. Alváshoz a legideálisabb a 20-22 fok körüli hőmérséklet. A pihentető alvásnak a túl hideg éppúgy akadálya lehet, mint a túl meleg. Túlzottan meleg szobában a gyermek nehezebben alszik el, könnyebben megizzad, és így az éjszaka is többször felébredhet. A fűtés feltekerése helyett érdemes inkább melegebb, pamut hálóruházat vagy takaró, esetleg hálósák választásával megteremteni az éjszakai komfortérzetet.

# Az egészséges





# szobalevegő



HELYSZÍN: Brenden Bodnaradt





A belső levegő minőségét több tényező, így a levegő hőmérséklete, páratartalma, füstmentessége, égéstermékekkel, allergénnel való telítettsége is befolyásolja.



**1** Ébredés után gondoskodjunk a hálószoba szellőztetéséről, ez időre a gyermeket egy másik szobában helyezzük el. A nappali ideális hőmérséklet 23-24 fok körüli.

**2** A napközben főszerepet játszó helyiségek kívánatosnál melegebbre fűtése a gyermeket bágyadtá és kedvetlenné teheti. A napjait túlfűtött szobában töltő, a kelleténél melegebb öltözetben utcára vitt gyerekeket pedig könnyebben megtámadják a téli, hurutos légúti betegségeket előidéző kórokozók is.

**3** Az ideálisnál hidegebb levegő pedig a kezek, lábak vérkeringésének csökkenéséhez, lehűléséhez vezet, valamint a nyálkahártyák védekezőképességét is csökkentheti, így könnyebben alakulnak ki felső és alsó légúti panaszok: orrfolyás, torokfájás, majd köhögés.

## a megfelelő páratartalom

A lakás páratartalmának mérése páramérő készülék, úgynevezett higrométer segítségével történik. A levegő ideális páratartalmának mértéke negyven-hatvan százalék. Fűtési szezonban, a lakások típusától függően két gyakori probléma jelentkezik a belső levegő páratartalmával kapcsolatban. A lakások egy részében a túlfűtöttség következtében a meleg, száraz levegőtől a légutak kiszáradhatnak, köhögés léphet fel, komfortérzetünk csökken, növekszik a légúti fertőzések kockázata. A régi lakások rosszul záródó, „szelelő” ablakai lehetővé tették az állandó légmozgást, az újabb építésű lakások kiváló szigetelése következtében azonban a téli időszakban nem ritka az ablakon-ajtókon lecsapódó pára. A nedves környezet pedig ideális terep a penészgomba és a házipor-atka elszaporodásának, ez pedig egyéni érzékenységtől függően allergiák kialakulásához vezethet.

**1** Napjainkban számos készülék kapható, amelyekkel a lakás levegőjét szükség szerint párásabbá vagy épp szárazabbá tehetjük. A hidegpárásító krupp és asztma esetén nyújthat segítséget, de penészgomba- és házipor-atka-allergiás, asztmás gyerekeknél a szoba párásítása folytán létrejövő magas páratartalom kerülendő.

**2** 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 ha a levegőt párásítani szeretnénk, érdemes elhelyeznünk néhányat a lakásban.

**3** Magas páratartalom esetén fontos, hogy rendszeresen szellőztessünk, illetve beszerezhetünk páramentesítő készüléket, amely képes magába szívni a felesleges párat.

## füstmentes levegő

Kisgyermekes családoknál a legalapvetőbb, hogy a szülők és a lakásban tartózkodó felnőttek kerüljék a dohányzást. Leginkább a kisbabákkal legközelebbi kontaktusban lévő anya dohányzása a károsító. A dohányfüst belélegzése növeli a hirtelen csecsemőhalál veszélyét, az asztma kialakulásának kockázatát, és fogékonyra tesz különböző fertőzésekre.

Nagyon sokszor hangsúlyozzuk a rendszeres szellőztetés fontosságát, de bizonyos lakóhelyek esetében, így nagyobb városok központjában, forgal-



mas utak mellett lévő lakásoknál a nem megfelelő időben történő szellőztetéssel rosszabbat teszünk.

Az autók kipufogógázaival, égéstermkekkel, szén-monoxiddal, kén-dioxiddal szennyezett levegő a belső térbe kerülve irritálhatja a légutakat, károsíthatja a légutak csillószerűs hámját (amelynek nagy szerepe van a légutak tisztán tartásában), sőt még asztmás rohamot is provokálhat. Ezért az ilyen környezetben élőknek a szobalevegő frissítése céljából a szellőztetést inkább csak az éjszakai, forgalommentes időben ajánljuk.

A légtisztító készülékek kiszűrik a levegőben található szennyeződések (pollenek, dohányfüst, vírusok, gombák). A sós levegő egészségre gyakorolt kedvező hatását számos tanulmány igazolta. A sós levegős légtisztítók használata növeli a légzőrendszer ellenálló képességét, így segítségével a téli időszakban gyakran jelentkező légúti fertőzések száma is csökkenthető.

Szakértő: Dr. Somogyi Éva  
gyermektüdőgyógyász  
[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

## HÁZI PRAKTIKÁK

■ Szülőként bizony nehéz feladat a csecsemő gondozása mellett a lakás tisztaságára is ügyelnünk. A lakás, de főként a gyermekszoba berendezését ezért úgy válasszuk meg, hogy könnyen és gyorsan tisztítható legyen, és ne engedjen teret az allergének megtelepedésének.

■ A poratkák kedvenc élőhelye a szőnyeg, a kárpit, a plüssállatok szőre, a függöny és a bútorkárpit. A gyermekszoba padlója ezért könnyen mosható parketta legyen, a lehető legkevesebb szőnyeggel. A függönyök könnyű, műszál anyagból készüljenek.

■ Takarításnál – különösen a gyermekszoba esetében – válasszunk környezetbarát, természetes összetevőket tartalmazó termékeket. A fertőtlenítő- és tisztítószerek túlzásba vitt használata egyrészt növeli az allergia kialakulásának kockázatát, másrészt légzési nehézségeket okozhat.

Származhatnak a világ bármely tájáról, egyvalami közös bennük, mindannyiuk biztonságát az ANGELCARE® vigyázza.

# Angelcare®

A világ 1. számú légzésfigyelője \*

Mellettünk szól:

- 10 év folyamatos fejlesztés.
- Visszajelzések és felhasználói tapasztalatok a világ 52 országából.
- Számos nemzetközi díj.
- Kiváló eredmények a káros elektromágneses kibocsátás vizsgálatában.
- Több mint 20 hazai kórház ajánlása.

Mi nyújt nagyobb biztonságot?  
- ha tudod, hogy vigyáz rá egy légzésfigyelő? ...  
- ha hallod is, ahogy a levegőt veszi? (TIC funkció) ...  
- ha bárhol hallod, a lakásodban, vagy a kertedben? (AC301R) ...  
- ha látod is a légzésének az ütemét? (AC401) ...

A megoldás: ANGELCARE®

[www.angelcare.hu](http://www.angelcare.hu)  
[www.swr.hu](http://www.swr.hu)

Info: 06-20-258 77 50

\* 52 ország eladási adatai és az amazon.com nemzetközi internetes felmérés adatai alapján.