

## Alternatív megoldások az allergénmentes otthonért

**Az allergiás betegség egyfajta életmódváltást is kíván, a környezet allergén mentesítésével ugyanis a tünetek előfordulása és mértéke is csökkenthető, az esetleges új megbetegedések kialakulása pedig elkerülhető. Ismerjük meg most azokat a módszereket és eszközöket, melyek segítségével otthonunk allergénektől mentessé tehető!**

2011. április 19., 11:53

Az allergiás betegek állapotán valóban sokat segíthet, ha kiemelt figyelmet fordítanak a lakás rendszeres portalanítására. A házipor nagy részét pollen, penészgomba, atka és egyéb szennyezőanyagok alkotják. A nem megfelelően végzett takarítás során a por felkavarodhat, és a lakás levegőjében több százszorosára is emelkedhet az allergénszint - figyelmeztet dr. Magyar Donát, a Budai Allergiaközpont aerobiológusa. Ezt elkerülendő, a felsőprés helyett használjunk nedves törlőrongyot, HEPA-, vagy vízsűrős, esetleg kimondottan allergiások számára kifejlesztett - szeparátoros - porszívót.

Porszívózás előtt ellenőrizzük a HEPA-filtert, mert ha elmozdult, meggyűrődött, a porszívó allergén részecskével árasztja el a lakást.

A morzsaporszívókat minden használat után ürítsük. Ezekben nincs megfelelő szűrés, és a tartályban összegyűlt élelmiszer maradványok gyorsan bepenészednek, amit bekapcsoláskor a levegőbe szór a készülék. Felmosás, nedves porszívózás után nyissunk ablakot, mert ha sokáig nedves marad a szőnyeg, baktériumok szaporodnak el benne, és a háziporban megjelenik az általuk termelt mérgezőanyag - endotoxin - is.

A háziporatká ellen végzett rendszeres porszívózás is kevésnek bizonyulhat, ha nem gondoskodunk kellő alaposággal a számukra különösen kedvelt élőhelyek, az ágymatrac és párnák atkamentesítéséről. A háziporatkák fő tápláléka lakáson belül a lakásban élő ember elhált, lehullt hámsejtei, ennek megfelelően a legnagyobb mennyiségben az ágyneműkben, párnákban, bútorhuzatokban, szőnyegekben, plüssállatokban találhatóak. A poratkák ellen az érintett tárgyak 60oC -on történő havonta történő átmosásával védekezhetünk. Megoldás lehet, ha az atkával fertőzött textíliákat fagyasztószekrénybe tesszük egy napra, -20oC alatt ugyanis az atkák elpusztulnak.

A rendszeres takarítás mellett érdemes olyan eszközöket is beszerezni, melyek hatékonyan alkalmazhatóak a levegőben lévő allergének számának csökkentésére.

### **Anion generátoros fénycső**

Az anionok negatív töltésű részecskék, jelenlétük a levegőben üde, kellemes közérzetet biztosít. Az anionok kibocsátásukkor összetapasztják a levegőben szálló szennyeződések, például a port, füstöt, a kellemetlen szagért felelős, emberi és állati kipárolgásokból származó molekulákat, valamint a levegőben található egyéb allergéneket, baktériumokat. Mivel az összetapadt részecskék túl nehezzé válnak ahhoz, hogy a levegőben maradjanak, a földre esve könnyen eltávolíthatók, ezáltal belélegzésük megakadályozható.

Az aerobiológus véleménye: A legalaposabb takarítás is hiábavalónak tűnhet, ha a következő ablaknyitással pollenszemek ezrei özönlének a lakásba. Hazatérve, a cipő talpán is számos penészgomba spórát hurcolhatunk magunkkal. Ruházatunk és hajunk pedig kitűnően alkalmas felület a pollen és a spórák megtapadására. Az anionos fénycső egy olyan alternatív megoldás, amely a rendszeres takarítást kiegészítve, segítséget jelenthet a lakás levegőjének allergén mentesítésében és a jó közérzet kialakításában.

### **Légszűrők**

A légszűrők segítségével azonban a lakás levegője mindig friss és allergénektől mentes lehet. A készülékek kiszűrik a levegőben található penész spórát, vírusokat, baktériumokat, pollenszemeket, poratka-ürületet, szerves szagmolekulákat és állati allergéneket.

Az aerobiológus véleménye: A beltéri levegő tisztítása valóban nagy segítséget jelent az allergiások számára. Fontos azonban megjegyezni, hogy a levegő tisztítása sok esetben csak elfedi a valós problémát. Az allergének a legnagyobb odafigyelés ellenére továbbra is jelen lehetnek a lakás levegőjében. A lakásban például akkor is magas lehet a gombaspórák koncentrációja, ha annak egyértelmű jelét nem látjuk. Ilyen esetekben célzott vizsgálattal lehet felderíteni a probléma forrását, mely gyakran a tapéta alatt, szekrények, vagy falvédők mögött megbúvó penészgomba telepek formájában van jelen a lakásban. A légtisztító készülék alkalmazása is a penészgomba élőhelyének felszámolása után lehet igazán eredménye.

*nepszava.hu*

 **CIKK KOMMENTÁLÁSA**

 **FÓRUMTÉMAKÖR INDÍTÁSA**