



kül kiakadsz? A Magne B6 Femina segít megbirkózni mindezzel!

Nyitólap > Kórkép > Allergia > Allergia a lakásban!

Allergia a lakásban!

A pollenszezon végén a szezonális allergiától szenvedők már fellélegezhetnek. Sokan vannak azonban, akik számára az allergiaszezon ősszel sem ér véget.

OSZD MEG MÁSSAL IS!

Tetszik

Számukra nyújthat segítséget a következő összefoglaló, melyben **Prof. Nékám Kristóf**, a Budai Allergiaközpont allergológusa tanácsait olvashatjuk az egész éven át tartó allergiás tünetekről és a megelőzési lehetőségekről.

A probléma forrása: a magas páratartalom

A fűtési szezon idején 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 lehet.

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 kedvez a penészgomba megjelenésének és hozzájárul a háziporátka 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.



Háziporátka

A köznyelvben házipor-allergiaként ismert betegség okozója a háziporátka mikroszkopikus méretűre feltöredezett, így a levegőben szálló beszáradt

Allergia

Belgyógyászat

Bőrgyógyászat

COPD

Cukorbetegség

Csontok és ízületek

Daganat

Érzékszervek

Fertőzések

Férfigondok

Fogászat

Függőségek

Idegrendszer

Koros kórok

Légzőszervi panaszok

Mentális betegségek

Női problémák

Szív és érrendszer

LÉPJ BE ÉLETED KLIKKJÉBE!

Napi doktor a Facebookon

Tetszik

4,776 ember kedveli a következőt: **Napi doktor**.

Mártonné	Maya	Deli	Péter
Margit	Márta	Agnes	Ilona

Facebook közösségi modul



A Rama Receptkönyv nyertese
A Rama Süteményeskönyv nyertese
A Rama Receptkönyv nyertese

SAKÉRTŐVIDEÓK



A gyermekkorú ételallergia

A leggyakrabban az ételallergiától kell félni, mert később asztmát, ekcémát okoz

[További szakértői videók >>](#)



[TOVÁBBI GALÉRIÁK](#)

SAKÉRTŐK



Dr. Kósa Lajos
allergológus



Prof. Dr. Nékám Kristóf
immunológus

[Összes szakértő >](#)



[IRATKOZZ FEL HÍRLEVELÜNKKRE!](#)

NAPIHOROSZKÓP

széklete. Ez az ürülék az, amit belélegezve, megérintve a jellegzetes allergiás tüneteket kiváltja. A háziporták fő tápláléka lakáson belül a **lakásban élő ember elhalt, lehullt hámsejtjei, ennek megfelelően a legnagyobb mennyiségben az ágyneműkben, párnákban, bútorhuzatokban, szőnyegekben, plüssállatokban** találhatóak. A háziportka az arra érzékenyekből szénanátha, asztmás tüneteket válthat ki, de okozhat csalánkiütést, ekcémát is. A háziportka a magas páratartalmú (60 százalék feletti) környezetet és a 17-25 °C közötti hőmérsékletet kedveli.

Penészgomba

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 gombatenyészet helye lehet: a hőhidak (olyan falelemek, melyek a környezetüknél hidegebbek, általában helytelenül megválasztott szigetelési technológia miatt), nem fűtött helyiségek, akvárium, növények földje, mosógép, hűtőszekrény, légkondicionáló berendezés, tapéta, szőnyegek, fabútorok, csempefűgák, vagyis mindenhol, ahol a mikroklíma kicsit párásabb és hidegebb.



Páracskökkentés szellőztetéssel

Tevékenységeink végzése közben pára képződik. A lélegzvétele, a főzés, a teregetés, mosogatás során folyamatosan növeljük a lakásban lévő pára mennyiségét. Természetesen korábban sem volt ez másként, a magas páratartalom nagy részben a modern építészeti megoldások következménye. 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 cseréjét **rendszeres szellőztetéssel**, vagy egy automatikusan működő szellőzési rendszer segítségével valósíthatjuk meg.

A páratartalom csökkentésére a lakás időnkénti szellőztetése csak átmeneti megoldást nyújt, az ajtók, ablakok bezárása után a párasodás még intenzívebben jelentkezik, s emellett ez a módszer jelentősen növelheti a fűtési költségeket is. A lakás túlzott párasodása ellen egy lehetséges alternatíva egy olyan szellőztetési rendszer kiépítése, mely a belső páratartalom folyamatos érzékelésével, a helyiségekben automatikusan szabályozza a légcserét, így biztosítva a belső levegő optimális páratartamát

Harc a penészgomba ellen

A lakás megfelelő szigetelésén túl a penész megjelenésének esélyét csökkenthetjük, ha megfelelő szellőztetéssel törekszünk a levegő páratartalmát optimális szinten tartani. **Penészgombákkal** a lakáson kívül is találkozhatunk, melyek a cipőnkön és a ruházatunkon megtapadva a lakás levegőjébe is könnyen bejuthatnak. A lábbelit ezért célszerű a lakás többi helységétől elzártan tárolni.

* Keresztnév:

* E-mail cím:

* Biztonsági kód:

n48 5mg

Feliratkozom

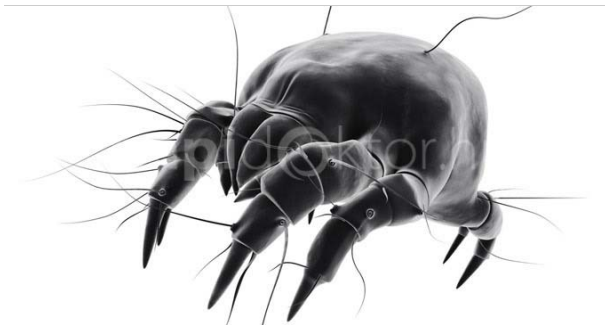


A lakást lehetőleg ne zsúfoljuk túl növényekkel, a **nedves virágföld ugyanis kiváló táptalaj a penészgomba számára**. Rendszeresen vizsgáljuk át a lakás azon rejtett zugait is, ahol a penész megjelenhet: a fürdőszobai mosdó alatt, kád mellett, a konyhában, a mosogató mögötti területet és az ajtók, ablakok környékét is. A külső, különösen az északi falakra helyezett ágyak, beépített szekrények, falvédők és képek mögötti területek is sok esetben penészgombák telepeit rejtik.

Amennyiben a penész megjelenését tapasztaljuk, az érintett területet higított hypodattal töröljük tisztára. Bonyolultabb esetekben, ha nem tudjuk, hogy valójában mi okozza a **penészedést, vagy a tisztítás ellenére a probléma kiújulásával találkozunk**, célszerű szakember segítségét kérnünk. Kevésbé ismert, hogy a penész tartós jelenléte a beltérekben egyértelmű rizikó gyermekkori-serdülőkori allergiás náthára és asztmára.

Atka-mentesítő praktikák

A poratkák kedvenc élőhelyei a lakásban az ágynemű, a szőnyeg, a plüssállatok, a függöny, a bútorkárpiz. A háziporátka allergiában szenvedő beteg lakásának padlója ezért lehetőleg könnyen mosható, hézagmentesen záródó parketta, csempe legyen. A lehető legkevesebb szőnyeggel.



A függönyök könnyű, műszál anyagból készüljenek. Kárpitozott bútorok helyett válasszuk a bőrt, illetve műbőr borításúakat. Az ágynemű talán a legideálisabb atka-tenyészhely, ezért az ágyneműt (paplant és párnát is, nem csak a huzatot) 1-2 havonta, **60°C-on mossuk át**. Nyáron sokat segíthet az ágyneműk rendszeres napoztatása, ugyanis az atkák sötétséget kedvelő lények, a napsugárzás elpusztítja őket. A már lerakott atkaürülék azonban csak mosással távolítható el. A plüssjátékok tisztítására a 60 foknál magasabb hőmérsékleten végzett mosás mellett megoldás lehet, ha 12 órára a fagyasztóba helyezzük, ugyanis -20 °C-on az atkák elpusztulnak. Ezek a módszerek azonban csak az atka elpusztítására alkalmasak, de nem szüntetik meg fehérjéinek allergén voltát.

Dátum: 2011.10.26. 15:40

Forrás: Allergiaközpont

Címkék: [szezonális allergia](#), [allergia](#), [egészség](#)

[↑ Lap tetejére](#)

Mielőtt kérdeznél kérjük jelentkezz be!

Nem vagy még tag? [Regisztráld!](#)

Hozzászólások sorrendje:

Időben növekvő

20

db/lap



Nyírfapollen allergiára ne együnk almát!

Napi egy alma, az orvost távol tartja - hangzik az ismert közmondás, De mi történik akkor, ha épp az alma fogyasztás következtében kell

2011.10.24.



5 furcsa allergia: kivi és paradicsom

Ki gondolná, hogy egyesek az almára, vagy a paradicsomra allergiások? Meglepő allergének a növényvilágból.

2011.08.30.

Videó



Miről ismerjük fel az allergia okozta asztmát?



Az allergiás tüneteket igenis kell kezelni!

Kreatív: Artocentrum Interaktív
Copyright: Megaline Stúdió Kft.

[Impresszum](#) [Médiaajánlat](#) [Jogi nyilatkozat](#) [Cikkátvétel](#) [Játékszabályzat](#)



ADHD agy AIDS akupunktúra alakformálás alkohol állati allergia almaecet álom alvás alvászavar anorexia anyagcsere anyatej arcüreggyulladás artéria arthrités asperger ásványianyag asztma baba babakocsi babaszoba Bak baktérium beszédhiba betegség bicikli Biika bio bor bölcsőde bőr bronchitis bulimia candida chlamydia cipő COPD család csecsemő csont cukor cukorbetegség daganat demencia depresszió Detego diéta divat dohányzás drog edzésérv egészség egészséges étkezés ekoéma ételmiszer előítélet epe érzelem esküvő ételallergia fájdalom fáradtság fehérmemű fertőzés fitness fizioterápia fog fogamzásgátló fogycikura futás fül fűrdőszoba genetika gerincferdülés gerincérv globális felmelegedés gluténmentes gyermek gyermekori alvás gyógynövények gyógyszer gyógytea gyógytorna gyulladás gyümölcs H1N1 haj hajhullás Halak hányás hasmenés házasság helicobacter herpesz higiénia hiperaktív gyerek hiperaktivitás homoktövis homoszexuális horkolás horoszkóp HPV húsvét Ikek illat immunrendszer influenza intim intimtoma IQ iskola izom izzadás jelmez jóga jólékonyság kalória kamasz kapcsolat karrier kávé kemoterápia kiskolás kismama kontaktkencse konyha kórház Kos kozmetikum köhögés környezetvédelem köröm kőszvény kutatás lágykésén lázadó lázcsillapítás leégés lélek limfóma lisztérzékenység lombikbébi magas vérnyomás magömlés magzat masszázs maszturbáció meddőség meditáció megcsalás méh melanoma mell menopauza menstruáció mentális méregtelenítés Mételeg mozgás műtét narancsbőr nemi szerv nevelés növény nyerelemény Nyilas orgazmus Oroszán orvos oscar óvszer önbizalom önellenőrzés öregedés pánik parafagú petefészek plasztika proktológia prosztata rák Rák reflexológia reflux reuma sós sörv Silegon Skorpió sőr sperma sport stressz stroke szauna szelíd gyógymód szem szenvedélybetegség szépség szeretet szerető szex szezonális allergia szív szoba szoptatás szőlő szőrtelenítés szlár sztráregészség szülés Szűz szüzesség tampon tantra szex táplálkozás tea technika teherbe esés tej terheség természetes gyógymód testvér tetoválás törés trauma tudó tünet újrashatosítás újszülött vágyfokozó védekezés vegetáriánus vérnyomás vibrátor vitamin víz Vizöntő VV wellness zöldség zsír