



2012. január 9. 17:00 | PP-Életforma

kulcsszavak: [allergia a lakásban](#), [páratartalom](#), [allergia](#), [háziporatka](#), [penészgomba](#)

ALLERGOLÓGUS

Allergia az otthonodtól!

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

Háziporatka

A köznyelvben házipor-allergiaként ismert betegség okozója a háziporatka mikroszkopikus méretűre feltöredezett, így a levegőben szálló beszáradt széklete. Ez az ürülék az, amit belélegezve, megérintve a jellegzetes allergiás tüneteket kiváltja. A háziporatkák fő tápláléka lakáson belül a lakásban élő ember elhalt, lehullt hámsejtjei, ennek megfelelően a legnagyobb mennyiségben az ágyneműkben, párnákban, bútorhuzatokban, szőnyegekben, plüssállatokban találhatóak. A háziporatka az arra érzékenyekből szénanáthás, asztmás tüneteket válthat ki, de okozhat csalánkiütést, ekcémát is. A háziporatka 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 gombatenyésztés 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.

Páracökkentés szellőztetéssel

Tevékenységeink végzése közben pára képződik. A lélegzetvétel, 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 párásodás még intenzívebben jelentkezik, s emellett ez a módszer jelentősen növelheti a fűtési költségeket is. A lakás túlzott párásodása 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 tárolnunk.

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 hypoldattal töröljük tisztára. Bonyolultabb esetekben, ha nem tudjuk, hogy valójában mi okozza a penészedést, vagy a tisztítás ellenére a probléma kiújulásával találkozunk, célszerű szakszerű segítséget 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 bútorhuzat. A háziporátka allergiában szenvedő beteg lakásának padlója ezért lehetőleg könnyen mosható, hézagmentesen záródó parketta, csempe legyen. A lehető legkevesebb szőnyeggel. A függönyök könnyű, műszálas anyagból készüljenek. Kárpitozott bútorok helyett válasszuk a bőr, 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.

forrás: www.allergiakozypon.hu

KAPCSOLÓDÓ CIKKEK

- [Tények és tévhitek az amalgám tömésekről](#)
- [Karácsonyi allergiák](#)
- [Az anyatej mégsem nyújt védelmet?](#)
- [A fák pollenjei különösen érzékenyek a levegőszennyezésre!](#)
- [Egyre több gyermek ételallergiás! Mire ügyeljünk?](#)
- [Bánjunk óvatosan az orrcseppekkel!](#)
- [A háziporátka allergiát nem a por okozza!](#)
- [Náthával kezdődhet a komoly orrmelléküreg-gyulladás!](#)

- **Honnan tudhatom, hogy arra a gyógyszerre allergiás vagyok?**
- **Hűséges társak: a szénanátha és az asztma**