



fot. Quick Step

Jeśli nasz organizm w nietypowy sposób, np. katarem, astmą, zapaleniem spojówek, zaczyna reagować na substancję, którą większość osób toleruje, to znak, że przypuszczalnie jesteśmy alergikami. Przyczyną alergii w domu może być bardzo wiele czynników, np. kurz, pleśń, substancje chemiczne zawarte w farbach, lakierach, klejach, tapetach czy wykładzinach.

Agnieszka Hass

PRZYJAZNY

i zdrowy

Jakich materiałów użyć wykańczając dom, by ograniczyć kontakt ze szkodzącymi nam substancjami? To zależy od tego, na co uczuleni są jego mieszkańcy. Oni najczęściej dobrze wiedzą, co im szkodzi i starają się unikać alergenów. Ogólnie można powiedzieć, że wszyscy powinni zwracać uwagę na właściwości i skład materiałów, którymi będą wykańczać dom, oraz sposób ich stosowania tak, by nie narażać siebie i rodziny na problemy zdrowotne. Alergik powinien unikać wykonywania ja-

kichkolwiek prac wykończeniowych, a jeżeli jest to niemożliwe, powinien pracować w odzieży ochronnej (długich spodniach i koszuli z długim rękawem), rękawicach, okularach ochronnych oraz w masce na usta i nos. Należy również pamiętać o odpowiedniej wentylacji pomieszczenia, a po zakończeniu prac trzeba dokładnie umyć ręce i odkurzyć odzież.

Materiały bezpieczne dla alergików to materiały naturalne: drewno i korek, szkło, kamień, płytki ceramiczne.

Najczęściej uczulają substancje chemiczne w trakcie ich stosowania, a więc malowania, tapetowania, remontowania oraz w krótkim czasie po remoncie. Po solidnym wywietrzeniu przestają działać drażniąco. Są jednak alergicy, którzy mogą reagować na związki chemiczne zawarte w materiałach budowlanych i dekoratorskich przy każdym kontakcie z nimi. Najbardziej niebezpieczne są te, które emitują opary przez długi czas, mimo wielokrotnego wietrzenia. Nawet niewielka ilość takiej substancji może wywołać silną reakcję alergiczną – natychmiast lub po upływie kilku godzin czy dni po kontakcie z nią. Dlatego przed planowaniem i zakupem materiałów, które będziemy stosowali w domu, należy dokładnie przeanalizować ich właściwości i skład, oraz sposób stosowania, by uniknąć problemów zdrowotnych związanych z alergią.



Zacznijmy od ścian

Każdy, kto buduje dom chce, by ściany w nim były równe i gładkie. Do niedawna popularne i powszechnie stosowane były tynki mineralne, np. cementowo-wapienne. Obecnie dużą popularnością cieszą się tynki gipsowe. Tworzą bardzo gładką powierzchnię, na której trudniej osadza się kurz. Zapewniają dobry mikroklimat w pomieszczeniu, wchłaniają wilgoć, a gdy jest zbyt sucho, oddają ją do otoczenia. Tynki mineralne tworzą powłokę o nierównej powierzchni, gdyż zawierają ziarenka piasku. Dlatego właśnie nie są zbyt dobrym rozwiązaniem dla osób uczulonych na kurz. Alergik powinien wystrzegać się fakturowanych powierzchni i tynków strukturalnych, które trudniej się sprząta. Na gładkich i równych ścianach osadza się mniej kurzu, dlatego dla alergików polecane są tynki gipsowe lub płyty gipsowo-kartonowe.

Farby

Alergicy powinni stosować tylko farby wodorozcieńczalne. Do malowania ścian w pomieszczeniach najczęściej stosuje się farby dyspersyjne, zwane również emulsyjnymi. Ich podstawowym składnikiem są żywice akrylowe, winylowe lub lateksowe. Rozcieńczalnikiem takich farb emulsyjnych jest woda. Tworzą trwałe, jednolite, odporne na zabrudzenia, zmywalne i paroprzepuszczalne powłoki.

1 Ściany pomalowane farbami dla alergików są całkowicie bezpieczne (fot. Beckers, TBD SA)

Są łatwe w nakładaniu, szybko schną i nie wydzielają szkodliwych oparów. Mogą być stosowane do malowania ścian w pokojach osób podatnych na uczulenia. Alternatywą dla wyżej wymienionych farb są coraz rzadziej stosowane farby klejowe, krzemianowe lub silikonowe. Do produkcji farb krzemianowych stosuje się głównie substancje naturalne i dzięki temu nazywane są one „farbami ekologicznymi”. Jednak ściana nimi pomalowana jest nierówna, porowata i łatwiej osadza się na niej kurz.

Anioła, na puszkach polskich farb neutralnych dla alergików widnieje najczęściej **Znak Ekologiczny E** lub **rekomendacja Polskiego Towarzystwa Alergologicznego**. Tego rodzaju certyfikat na produkowane przez siebie farby posiada marka Beckers, TBD SA. W swojej ofercie firma ma 5 rodzajów farb do malowania ścian i sufitów. Nie zawierają rozpuszczalników ani amoniaku i mogą być używane do malowania ścian w żłobkach, przedszkolach, szpitalach, czyli w pomieszczeniach, w których nie powinny

Uczuleniowcy powinni stosować tylko farby wodne, np. akrylowe. Specjalne farby dla alergików nie zawierają żadnych substancji uczulających

Wybierając farbę do malowania ścian w pokoju alergika, oprócz składu farby, należy również zwracać uwagę na gładkość powłoki, jaką możemy uzyskać stosując daną farbę.

W sprzedaży są specjalne farby dla alergików 1, które nie zawierają żadnych substancji uczulających. Są to wyłącznie farby wodne. Na ich opakowaniach znajduje się znak potwierdzający, że produkt spełnia restrykcyjne wymagania dotyczące ochrony przed alergią. Farby niemieckie i skandynawskie mają **Znak Błękitnego**

występować czynniki uczulające. By zachować środki ostrożności, pomieszczenie po malowaniu należy wietrzyć przez 1-2 dni. Po tym czasie ściany są całkowicie bezpieczne.

Najniebezpieczniejsze dla alergików są farby rozpuszczalnikowe. Ich rozcieńczalnikiem jest np. benzyna lakowa lub inne związki organiczne, które emitują toksyczne opary nie tylko podczas malowania, ale również w długim czasie po nim. Dlatego też do malowania np. mebli należy również używać farb wodorozcień-



2 Farby wodorozcieńczalne do malowania mebli podczas malowania nie emitują szkodliwych oparów (fot. Beckers, TBD SA)

czalnych **2**. Mają one podobne właściwości użytkowe jak rozpuszczalniki, są jednak zdrowsze i nie powodują uczuleń.

Tapety

Osoba skłonna do uczuleń nie musi wystrzegać się tapet. Mają one bowiem wiele zalet: to dzięki nim możemy ukryć nierówności ścian przyklejając tapety w duże wzory, zabezpieczyć przed zabrudzeniem stosując tapety zmywalne, ocieplić ścianę, np. przy której stoi łóżko. Najlepsze dla alergików są tapety papierowe o gładkiej powierzchni, zmywalne, umożliwiające przecieranie ściany wilgotną szmatką **3**. Tapety winylowe emitują silny zapach, dlatego nie powinno się ich stosować w pokojach alergików. Należy pamiętać, że w niskich pomieszczeniach, o złej wentylacji, często dochodzi do nadmiernego zawilgocenia, które jest przyczyną powstawania pleśni i rozwoju grzybów pod tapetą. Mimo, iż większość klejów do tapet zawiera substancje grzybobójcze, hamujące rozwój pleśni, zawsze należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej wilgotności i temperatury w pomieszczeniu. Optymalną wartością wilgotności jest przedział 40-60%. Gdy jest wyższa od 70%, tworzy się w pomieszczeniu mikroklimat sprzyjający rozwojowi mikroorganizmów i grzybów, które są przyczyną alergii. Siedliskiem kurzu i roztoczy są tapety z odklejającymi się,

odstającymi brzegami. Dlatego stare, zniszczone lub wykonane z nieodpowiednich dla alergika materiałów tapety należy wymienić. U niektórych osób może pojawić się również alergiczne zapalenie skóry na skutek kontaktu z karboksymetylocelulozą, która wchodzi w skład niektórych klejów. By uchronić się przed reakcją alergiczną na ten związek, tapety najlepiej przyklejać w rękawiczkach.

3 Wytapetowane ściany nie pylą, a kurz zbierający się na nich można szybko i łatwo zmyć delikatnie przecierając wilgotną szmatką (fot. Ergis)



Na rynku dostępne są również aseptyczne okleiny ścienne firmy Muraspec zawierające preparat „Bio-Pruf”, który uniemożliwia rozwój niektórych mikroorganizmów, takich jak bakterie czy grzyby. Przeznaczone są do stosowania tam, gdzie sterylność jest bardzo ważna, czyli w szpitalach i klinikach medycznych, ale również mogą być użyte w mieszkaniu alergika.

Okładziny z korka

Do dekorowania ścian służą także płyty oraz tapety korkowe. Korek jest pięciokrotnie lżejszy od wody, doskonale amortyzuje drgania i wygłusza pomieszczenia. Porowatość korka pozwala na oddychanie ścian. Korek izoluje ściany przed wilgocią, jest odporny na atak grzybów, pleśni i innych mikroorganizmów. Odpowiednio zaimpregnowany może być stosowany nawet w wilgotnych pomieszczeniach, np. kuchniach i łazienkach. Jedynie miejsca szczególnie narażone na wilgoć trzeba wyklejać korkiem lakierowanym. Najlepiej kupować okładziny z naniesionym już lakierem, ponieważ nakładany fabrycznie jest trwalszy i odporniejszy na ścieranie. Okładziny nielakierowane w razie zaplamienia przeciera się szmatką zmoconą w lekko kwaśnym roztworze octu lub cytryny.

Okładziny wykonane z korka mają właściwości antystatyczne, nie elektryzują się i nie gromadzi się na nich kurz, bę-

dący najczęstszą przyczyną uczuleń. Dlatego korek jest dobrym rozwiązaniem dla alergików.

Boazeria

Alternatywą do wykańczania ścian tapetą przez ostatnie lata była boazeria. Niestety, boazeria w formie forniru na płycie wiórowej, sklejce lub twardej płycie pilśniowej zawiera zwykle kleje, które wydzielają formaldehydy i inne substancje szkodliwe dla zdrowia. Alergicy nie powinni na ścianach stosować takiego wykończenia.

A co z podłogą?

Niestety, często alergik musi wybierać między tym, co lubi, a tym, co powinien mieć w domu. W każdej grupie materiałów służących do wykończenia podłogi można znaleźć takie, które nie są szkodliwe dla osoby skłonnej do uczuleń.

Wykładziny dywanowe

Osobom ze skłonnościami do alergii, wykładzin dywanowych nie poleca się. Gromadzą one kurz i roztocza. Chociaż niektóre nasączone są substancjami zabijającymi wszelkie mikroorganizmy, uczuleniowcom najbardziej szkodzą nie same roztocza, ale ich odchody, których chemicznie zniszczyć nie można. Jeśli osoba z alergią chce koniecznie chodzić po miękkim dywanie, musi często go trzepać i prać. Wykładziny nie mogą być przy-

4 Małe dzieci najczęściej bawią się na podłodze (fot. Komfort)



twierdzone na stałe do podłogi. Lepsze będą z tworzywa sztucznego niż z wełny, która może uczulać. Nie unikniemy naniesienia na dywan brudu, ziemi, pyłków, złuszczonego naskórka zwierząt, zarodników pleśni. Dlatego warto wprowadzić w domu zwyczaj zdejmowania butów, zarówno przez domowników, jak i przez gości. Na kontakt z brudnym dywanem najbardziej narażone są dzieci, to one najczęściej bawią się na podłodze **4**. Dlatego warto zwrócić uwagę na to, jaki dywan kupujemy, tak by ograniczyć do minimum niebezpieczeństwo wywołania alergii.

Mamy bardzo duży wybór wykładzin, nie tylko w zależności od typu splotów, ale również od rodzaju włókien i sposobu wykończenia. Syntetyczne wykładziny na piance, szczególnie poliesterowe, zawierają formaldehyd, który przez kilka pierwszych miesięcy po położeniu ulatnia się w dość dużych ilościach. Jeżeli związek ten w naszym przypadku wywołuje reakcje alergiczne, należy wybrać wykładzinę na podkładzie nie z pianki lecz z filcu lub tkaniny jutowej. Wszystkie nowe wykładziny na podkładzie z pianki powinny być przed położeniem dobrze wywietrzone. Otwieranie okien, kiedy jest to tylko możliwe, pozwoli uniknąć nagromadzenia się oparów formaldehydu. W czasie eksploatacji wykładziny dywanowe łatwo się brudzą, odradzamy jednak pranie ich domowymi sposobami. Roztocza lubią wilgoć, mokre wykładziny lub dywany długo schną, stwarzając dogodne warunki do rozwoju roztoczy oraz zarodników pleśni.

Skutecznym sposobem walki z kurzem i brudem na co dzień, a w konsekwencji z alergią jest stosowanie instalacji centralnego odkurzania lub sprzątanie podłóg urządzeniem wyposażonym w filtr HEPA, bądź wodny. Wykładziny i dywany należy prać tylko maszyną piorącą albo agregatem parowym. Tylko urządzenia z dużą siłą ssącą i wyposażone w bardzo czułe filtry lub urządzenia wytwarzające strumień pary pod bardzo wysokim ciśnieniem są w stanie wyczyścić dokładnie dywan. Szczegółowe informacje na temat urządzeń odkurzających i piorących znajdują Państwo w tym raporcie, w artykule pt. „Bez kurzu i roztoczy”.

Na rynku dostępne są wykładziny z powłoką antyzabrudzeniową, są one pokryte substancją impregnującą, która zatrzymuje na powierzchni kurz, brud i roz-



5 Nowoczesne wykładziny z PVC nie przypominają tych z minionych lat (fot. Lentex)

lane płyny. Nie wnikają one w głąb włókien, dzięki czemu łatwo je usunąć. Powłoka zachowuje swoje właściwości przez co najmniej 8-12 miesięcy (w miejscach często używanych). Dywany i wykładziny można również spryskiwać specjalnym preparatem antyalergicznym Allergoff. Drobinki tego preparatu neutralizują uczulające działanie roztoczy. Zabieg taki należy powtarzać co pół roku.

Innym sposobem na dodanie wnętrzu ciepła są bawełniane dywaniki i chodniki układane na podłodze. Są lepsze niż wykładziny na całą podłogę, ponieważ można je prać, suszyć i prasować, usuwając w ten sposób roztocza oraz substancje uczulające. Najlepsze są dywaniki, które można prać w pralce w temperaturze min. 60°C, taka temperatura wystarczy bowiem, aby zlikwidować roztocza.

Wykładziny z PVC

Alternatywą dla dywanów i wykładzin dywanowych są wykładziny winylowe (z PVC) **5**. Nie chłoną one kurzu oraz mikroorganizmów, nie dopuszczają do rozwoju grzybów i bakterii – jest to szczególnie ważne dla alergików. Większość wykładzin z PVC ma podłoże o właściwościach amortyzujących, co stanowi ochronę w przypadku uderzeń czy upadków. Wykładziny winylowe można układać we wszystkich pomieszczeniach, lecz szczególnie dobrze sprawdzają się w kuchniach i łazienkach.

Linoleum

Linoleum **6** produkuje się na bazie oleju lnianego, mączki drzewnej, wypełniaczy mineralnych i żywic naturalnych z dodatkiem pigmentów barwiących. Ma dużą odporność na ścieranie, wysoką izo-



6 Wykładziny z linoleum są produkowane z naturalnych surowców (fot. Komfort)

lacyjność termiczną i akustyczną. Jest antystatyczne, a związki chemiczne wchodzące w jego skład utrudniają rozwój mikroorganizmów. Właściwości antystatyczne linoleum powodują, że kurz i brud, które znajdują się na jego gładkiej powierzchni nie przylegają do niej i łatwo je usunąć. Zapobiega to gromadzeniu się roztoczy i stwarza lepsze warunki życia ludziom dotkniętym alergią. Wykładzina z linoleum zalecana jest także do pomieszczeń, gdzie przebywają ludzie mający problemy z układem oddechowym. Należy jednak pamiętać, że każde pomieszczenie po ułożeniu wykładziny z PVC bądź linoleum należy dokładnie wywietrzyć – oba rodzaje wykładzin wydzielają zapach, który może powodować podrażnienia dróg oddechowych.

Płytki ceramiczne

Choć niektórzy twierdzą, że pozbywanie się dywanów nie jest mądre, ponieważ zatrzymują one dużą ilość kurzu, który w przeciwnym razie unosiłby się w powietrzu, specjaliści na ogół polecają podłogi o twardej, gładkiej powierzchni. Do-

skonałym rozwiązaniem dla alergików są panele podłogowe, parkiety drewniane i płytki ceramiczne **7**. Charakteryzują się one łatwością w utrzymaniu czystości. Płytki ceramiczne, gres i kamień są szcze-

7 Płytki ceramiczne są doskonałym materiałem na podłogi zarówno w kuchniach, łazienkach jak i w salonach (fot. Ceramika Paradyż)



gólnie polecane w pomieszczeniach narażonych na kontakt z wodą, takich jak kuchnie i łazienki. Chociaż płytki nie są atrakcyjnym środowiskiem dla rozwoju grzybów i pleśni, wilgotne fugi stanowią takie zagrożenie. Dlatego przed użytkowaniem pomieszczenia fugi należy zawsze zaimpregnować preparatem zmniejszającym ryzyko zabrudzenia i hamującym rozwój pleśni.

Wykładziny korkowe, panele, parkiety

Doskonałym rozwiązaniem dla alergików są wykładziny korkowe, panele podłogowe i parkiety drewniane. Wszystkie charakteryzują się łatwością w utrzymaniu czystości.

W pomieszczeniach suchych, w salonach, sypialniach i pokojach dzieci można użyć którykolwiek z wymienionych materiałów.

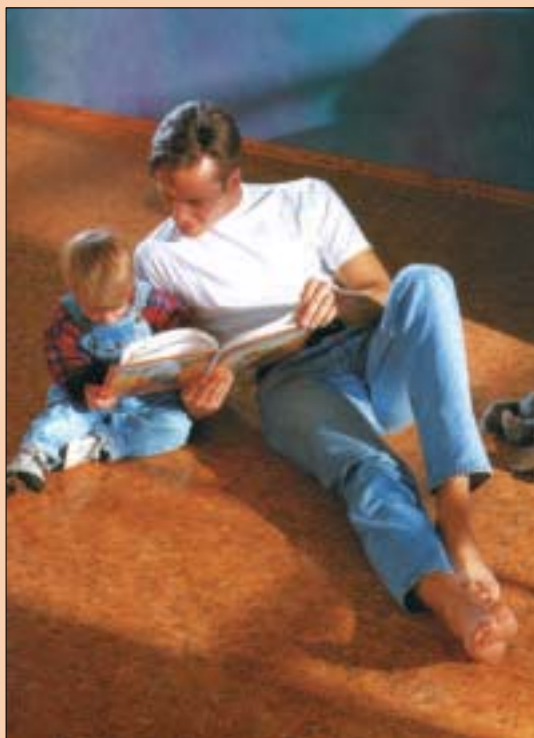
Korek **8** przeznaczony na podłogę ma te same właściwości co okładziny ściennie z tego surowca. Jest odporny na szkodliwe działanie wilgoci, nie gnije. Ma również właściwości antystatyczne, nie elektryzuje się i nie przyciąga kurzu, będącego najczęstszą przyczyną uczuleń. Wbrew obiegowej opinii parkiet wykonany z korka nie jest wcale miękki. Twardością przewyższa parkiet bukowy, nawet buty na szpilce nie są dla niego zagrożeniem. Po bardzo silnym nacisku podłoga szybko podniesie się, nie pozostawiając śladów wgniecenia.

Panele konkurują z tradycyjnym parkietem i deskami podłogowymi. Produkuje się je z drewna ⁹, korka, materiałów drewnopochodnych i tworzyw sztucznych, chociaż należy uważać na materiały drewnopochodne, gdyż emitują one dużo formaldehydu. Panele są fabrycznie wykończone, więc nie trzeba ich cyklizować ani lakierować, a tym samym narażać się na wdychanie niebezpiecznych substancji lotnych uwalnianych podczas schnięcia lakieru. Tym, co je do siebie upodabnia, jest warstwowa budowa i niezwykle prosty montaż. Układa się je szybko i niemal tak łatwo jak puzzle. Tradycyjny parkiet wymaga znacznie więcej pracy, oprócz skomplikowanego układania i przyklejania, należy go starannie wycyklinować (w czasie tego procesu unosi się w powietrzu dużo drażniącego kurzu), a następnie kilkakrotnie polakierować. Niemniej jednak odpowiednio zabezpieczona podłoga wykonana z naturalnego drewna jest bardzo dobrym rozwiązaniem dla osób cierpiących na alergię.

Lakiery

Decydując się na parkiet drewniany lub korkowy lakierowany w domu, należy pamiętać o odpowiednim doborze lakieru. Zaleca się preparaty wodorocieńczone. Składnikami lakierów są żywice naturalne lub syntetyczne albo inne związki chemiczne, które po odparowaniu rozpuszczalnika (w tym przypadku wody)

⁸ Podłogi korkowe są bardzo dobrym rozwiązaniem w domu alergika (fot. Dom Korkowy)



tworzą powłokę zabezpieczającą drewno przed zniszczeniem. Lakiery rozpuszczalnikowe nie są zalecane do stosowania w domu alergika. Utwardzają się po odparowaniu rozpuszczalnika, dlatego w czasie wysychania wydzielają bardzo intensywny zapach.

Lakiery wodne (wodorocieńczone) nie wydzielają podczas malowania ani po

Zastosowanie tych preparatów nie daje tak trwałych powłok jak powłoki lakierowe i wymaga częstego powtarzania.

Naturalne substancje roślinne stosowane do produkcji materiałów budowlanych i wykończeniowych, w tym olejów i wosków, nie są całkowicie bezpieczne dla zdrowia. Powodem objawów alergicznych są zawarte w nich naturalne roz-

W domu alergika do podłóg najbardziej wskazane są lakiery wodorocieńczone, oznaczone tzw. Normą Bezpieczeństwa Zabawek



⁹ Podłogi wykonane z naturalnego drewna są najzdrowsze (fot. Barlinek)

zakończeniu prac drażniącego zapachu. Najlepsze z nich mają doskonałe parametry użytkowe: wysoką odporność na ścieranie, działanie wilgoci, uderzenia oraz elastyczność. **Uwaga:** Parkiety maluje się również lakierem chemoutwardzalnym o najwyższej odporności na wgniecenia, zarysowania czy uderzenia. Jednak tego rodzaju lakiery nie są wskazane dla alergika ze względu na wydzielanie podczas wysychania toksycznych oparów, które mogą się utrzymywać nawet przez kilka miesięcy.

Do wykańczania podłóg drewnianych stosuje się również woski lub oleje. Część tych preparatów oparta jest o naturalne składniki, ale w większości wzbogacone są o substancje uczulające np. terpentynę.

puszczalniki organiczne, takie jak: terpentyna (żywica otrzymana z sosny), kalafonia, oleje roślinne i olej lniany. Terpentyna i kalafonia należą do substancji często wywołujących reakcje uczulające.

Najbardziej wskazane z ekologicznych lakierów wodnych, zalecane do pomieszczeń, w których przebywają dzieci i alergicy, są lakiery spełniające warunki **Normy Europejskiej EN 71.3** nazwanej w skrócie **Normą Bezpieczeństwa Zabawek**.

Lakier taki tworzy powłokę, która po utwardzeniu jest całkowicie bezpieczna. Nawet jeśli dzieci podczas zabawy polizną podłogę, nie są narażone na działanie szkodliwych substancji.