

TEMAT NUMERU

DOM PRZYJAZNY
ALERGIKOWI

■ Lekarz o alergii

lek. Grzegorz Fijewski

Jesteś alergikiem?
Jeśli często atakuje Cię
katar, a kładąc się
do łóżka często kaszlesz
i przyjmujesz
co miesiąc antybiotyki
– to najprawdopodobniej
odpowiedź na pierwsze
pytanie brzmi TAK!

Wielu alergików boryka się ze swoją przypadłością przez wiele lat, często nawet nie wiedząc na co są chorzy i co powoduje okresowe dolegliwości. Warto wtedy poprosić lekarza o skierowanie na testy alergiczne, ale też baczniej przyjrzeć się swojemu otoczeniu. Bardzo często bowiem najgroźniejsze alergeny mieszkają razem z nami. W artykule tym przedstawiamy najpopularniejsze przyczyny zachorowań na alergię ukryte w naszych domach. Na kolejnych stronach tego numeru podpowiadamy, jak ich uniknąć.

Kurz

Od dawna wiadomo, że kurz domowy silnie uczula. Analiza jego składu wykazuje, że zawiera on prawie wszystkie spotykane w domu alergeny: naskórek i włosy ludzi, sierść zwierząt, roztocza, części owadów i ich odchody, pierze z poduszek, bakterie, pleśnie, włókna tkanin obciowych oraz ubrań, a w ciepłych porach roku również pyłki roślin.

Pokój alergika powinien być sprzątnąty przynajmniej raz dziennie – za pomocą wilgotnej ściereczki i odkurzacza z filtrem hepa, wodnym lub najlepiej odkurzacza centralnego. Ścieranie kurzu na sucho powoduje tylko jego rozpylanie.

Nie należy dopuszczać, by temperatura w pomieszczeniach przekroczyła 24 stopnie. Im cieplej, tym intensywniej w kurzu rozwijają się roztocza. Związane z tym dolegliwości alergików nazywa się czasem „alergią kaloryferową”, bo występuje w sezonie grzewczym.

Zanieczyszczona woda

Woda wodociągowa jest dezynfekowana za pomocą m.in. związków chloru. W ilościach zawartych w „kranówce” chlor rzadko powoduje nasilone objawy alergii, często natomiast przyczynia się do wysuszenia skóry, łuszczenia naskórka, pieczenia oraz nadwrażliwości na zmiany temperatury.

Poważniejsze objawy, z dusznością i zapaleniem spojówek włącznie, występować mogą wskutek kontaktu z wodą silnie chlorowaną, na przykład w basenach kąpielowych.

Jeśli woda pochodzi z ujęcia przydomowego może zawierać metale ciężkie, z których dla alergików najgroźniejsze są chrom i nikiel. Szczególnie duże ilości tych pierwiastków znajdują się w wodach w pobliżu zakładów przemysłowych oraz dróg. Charakterystyczną cechą nadwrażliwości na nikiel i chrom jest powstawanie zmian skórnych, niezależnie od drogi dostania się



Co w domu szkodzi alergikom?

Grzejniki muszą być jak najczęściej zmywane na mokro, ponieważ między ich elementami zbiera się wiele kurzu; niezebrany, unosi się wraz z ogrzonym powietrzem. Lekarz alergolog odradzi zatem stosowanie jakichkolwiek grzejników nadmuchowych i konwekcyjnych. Zdecydowanie najkorzystniejsze dla alergików jest ogrzewanie podłogowe.

alergenu do organizmu. Obecnie głównym „doustnym” źródłem tego metalu jest właśnie woda pitna.

Uwaga! Pamiętajmy o przebadaniu wody płynącej z kranu. Przebadajmy wodę z odwiertu, zanim zdecydujemy się na studnię na tej głębokości. Jeśli okaże się, że znacząco odbiega od normy, konieczny jest zakup odpowiednich filtrów.

Niesprawna wentylacja

Jednym z powodów rosnącego zagrożenia alergenami jest stosowanie lepszych izolacji termicznych oraz zapewnianie coraz większej szczelności przegród zewnętrznych. Skutkiem tego jest pogorszenie się jakości powietrza w budynkach i w wyniku tego rozprzestrzenianie się takich alergenów jak roztocza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. Dlatego tak ważna jest sprawnie działająca wentylacja.

Ponad 10 milionów Polaków ma alergię

Ponieważ istniejący dom trudniej wypozażyć w najskuteczniejszą wentylację mechaniczną z odzyskiem ciepła, zaleca się alergikom bardzo częste wietrzenie pomieszczeń, a nawet zostawianie uchylonego okna przez całą dobę (także w zimie), z wyjątkiem okresu kwitnienia (wiosna i wczesne lato), kiedy czas wietrzenia należy ograniczać.

Planując budowę nowego domu lub remontując istniejący, warto wybierać odpowiednie, przyjazne dla zdrowia materiały i urządzić dom, przestrzegając zasad mających na celu troskę o zdrowie domowników, szczególnie alergików, których obecnie w Polsce jest już ponad 10 mln. ■