fot. Helopal

Dom... pod opieką lekarza

TEMAT NUMERU

DOM PRZYJAZNY ALERGIKOWI

■ **Lekarz o alergii**

lek. Grzegorz Fijewski

Specjaliści z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w ciągu trzech lat przebadali ponad 22 tysiące Polaków. Chcieli sprawdzić, ile osób cierpi na alergie, ile jest właściwie leczonych oraz co najczęściej ich uczula. Wyniki ECAP (Epidemiologii Chorób Alergicznych w Polsce) opublikowane kilka miesięcy temu są dramatyczne! Nawet 40% badanych ma jakieś uczulenie!

Planujesz budowę domu? A może już budujesz? Zatrzymaj się na chwilę i przeczytaj uważnie! Tu chodzi o zdrowie – Twoje i Twoich najbliższych. A także o pieniądze...

Według specjalistów już niebawem alergia będzie najbardziej rozpowszechnioną chorobą cywilizacyjną! Dotknie każdą rodzinę... Radzimy więc przeczytać ten tekst do końca niezależnie od tego, czy ktoś w rodzinie ma stwierdzoną alergię, czy nie. Opowiemy o tym, co zrobić, by dom nie zagrażał domownikom – żaden budowany obecnie dom nie powinien mieć cech, które utrudniałyby życie alergikowi. Późniejsza modernizacja może być bowiem trudna i droga. Chodzi tu o zwykłą zapobiegliwość i zdrowy rozsądek.

Przyczyny uczuleń

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 obiciowych oraz ubraniowych, a w ciepłych porach roku również pyłki roślin.

Pokój alergika powinien być sprzątany przynajmniej raz dziennie – za pomocą wilgotnej ściereczki i odkurzacza z filtrem HEPA albo wodnym lub najlepiej

odkurzacza centralnego. Ścieranie kurzu na sucho powoduje tylko jego rozpylanie.

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

Nie należy dopuszczać, by temperatura w pomieszczeniach przekroczyła 24°C.

Im cieplej, tym intensywniej w kurzu rozwijają się roztocza. Związane z tym dolegliwości alergików nazywa się czasem „alergią kaloryferową", bo występuje w sezonie grzewczym.

Jeżeli w oknach domu chcemy zamontować żaluzje, warto rozważać tylko takie, które są wbudowane pomiędzy szyby. Jeśli do zasłaniania okien mają być zastosowane wertykale, najlepiej wybrać plastikowe, które można myć wodą.

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 i pieczenia skóry, łuszczenia naskórka 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 alergenu do organizmu. Obecnie głównym doustnym źródłem tego metalu jest właśnie woda pitna.

Uwaga! Pamiętaj o sprawdzeniu składu wody płynącej z kranu. Jeśli okaże się, że jej jakość odbiega od normy, pomyśl o zakupie filtrów. Przebadaj wodę z odwiertu, zanim zdecydujesz się na studnię. Szczególnie ważne jest oczyszczanie wody z metali ciężkich.

W pokoju alergika trzeba sprzątać co najmniej raz dziennie – odkurzaczem z filtrem; kurz z mebli należy ścierać mokrą ściereczką

fot. Kärcher

Pościel alergika powinna być powleczona łatwym do prania materiałem

fot. VOX

Woda wodociągowa jest dezynfekowana za pomocą m.in. związków chloru – w ilościach zawartych w kranówce chlor rzadko powoduje nasilone objawy alergii

fot. Hansa

ABC uczuleń

Alergia – silna reakcja obronna organizmu na jakąś substancję, czyli alergen. Ma ona związek z patologicznym działaniem układu odpornościowego. Uczulić się (stać się alergikiem) można właściwie na wszystko. Dotychczas rozpoznano tysiące alergenów, kilka z nich występuje powszechnie.

Alergen – dla ludzi zdrowych jest substancją obojętną, jednak u alergików powoduje prawdziwą kaskadę reakcji chorobowych: kaszel, łzawienie, kichanie, ale także dużo poważniejsze objawy, wymagające nieraz pilnej pomocy lekarskiej. Alergeny, ze względu na typ, możemy podzielić następująco:

- **wziewne** – zdecydowanie najczęstsze, wdychane z powietrzem (pyłki, kurz domowy, opary);
- **pokarmowe** – mleko krowie, pszenica, jaja, ryby, seler, orzechy;
- **kontaktowe** – działające wskutek bezpośredniej styczności ze skórą (tkaniny, kosmetyki, środki czyszczące i piorące, metale, materiały budowlane);
- **jatrogenne** – wprowadzane do organizmu w trakcie działań medycznych, niezależnie od drogi podania (najczęściej leki).

Jak widać, alergeny są wszędzie, choć o większości z nich nie mamy pojęcia. Warto jednak wiedzieć o substancjach, które – choć same w sobie nie mają działania bezpośrednio toksycznego ani drażniącego – u osób predysponowanych mogą powodować objawy chorobowe.

Atopia (alergia atopowa) – jeden z rodzajów alergii związany z dziedziczną skłonnością do nadmiernego wytwarzania przeciwciał klasy IgE. Przeciwciałami nazywamy produkowane przez białe ciałka krwi niewielkie, białkowe struktury przestrzenne zdolne do aktywowania układu odpornościowego. Charakterystyczną cechą alergii atopowej jest to, że występuje natychmiast po zetknięciu chorego z alergenem. Dzieje się tak dlatego, że przeciwciała IgE, niczym strażnicy, krążą we krwi po całym organizmie w nieustannej gotowości i po natknięciu się na alergen wywołują lawinę objawów uczulenia. Często używane określenie „atopowe" (np. zapalenie skóry) sugeruje, że przyczyną wystąpienia powikłań jest właśnie reakcja związana z przeciwciałami.

fot. Dospel

◀ Wentylacja jest szczególnie potrzebna w łazience – dobrze sprawdzą się tu wentylatory wyciągowe. W ofercie producentów odnaleźć można wentylatory z wymienną środkową częścią obudowy – dzięki niej można je dowolnie komponować ze stylem pomieszczenia

Niesprawna wentylacja

Jednym z powodów rosnącego zagrożenia alergenami są zmiany w budownictwie – między innymi stosowanie coraz lepszych izolacji termicznych oraz zapewnienie coraz większej szczelności przegród zewnętrznych. Skutkiem tych zmian jest pogorszenie się jakości powietrza wewnętrznego w budynkach i w wyniku tego rozprzestrzenianie się takich alergenów jak roztocza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. Dlatego w nowo budowanych domach tak ważna jest wentylacja, która dawniej działała samoczynnie dzięki licznym nieszczelnościom wynikającym z niedoskonałości technik budowlanych. Ponieważ nie w każdym domu czy mieszkaniu łatwo wprowadzić zmiany w wentylacji (wyposażyć dom w najskuteczniejszą wentylację mechaniczną z odzyskiem ciepła), lekarze zalecają alergikom bardzo częste wietrzenie pomieszczeń, a nawet zostawianie uchylonego okna przez całą dobę (także w zimie). Wyjątkiem od tej reguły jest okres kwitnienia, a więc wiosna i wczesne lato, kiedy okno pozostaje otwarte tylko do czasu napłynięcia dostatecznej ilości świeżego powietrza.

Budowa nowego domu jest okazją, by problem skutecznej wentylacji rozwiązać racjonalnie i nowocześnie już na początku – tak, by wymiana powietrza nie powodowała niepotrzebnych strat energii (więcej o wentylacji na str. 64).

Zasady urządzania domu alergika

Pokój dzienny

W pokoju alergika najbardziej pożądane jest proste, spartańskie wyposażenie, bez ciężkich zasłon, dywanów, zbędnych mebli i bibelotów. Wybierzmy raczej lekkie firanki z tworzyw sztucznych lub najlepiej w ogóle zrezygnujmy z nich, gładkie drewniane lub metalowe krzesła, dające się ścierać na mokro, gładkie szafy bez ozdób, za to ze szczelnymi drzwiami. Obicia zestawów wypoczynkowych powinny być zrobione ze skóry. Unikajmy dużych poziomych elementów (np. długich półek ściennych) oraz chropowatych powierzchni, na których będzie gromadził się kurz. Nie poleca się także hodowania roślin doniczkowych, gdyż gleba jest zawsze siedliskiem grzybni.

Sypialnia

Szczególną uwagę powinniśmy poświęcić miejscu, w którym śpimy. Praca pochłania nam większość dnia, do domu więc docieramy z reguły wieczorem. Dlatego większość czasu spędzanego w domu przesypiamy. Łóżko jest zatem głównym meblem, ale choć kojarzy się z ciepłem, spokojem i ukojeniem, często budzi nas w nim poranny katar, swędzenie skóry, czasem nocny kaszel i duszność – a to mogą być objawy alergii. Dlatego łóżko wymaga specjalnej uwagi.

Dla alergika lepsza będzie prosta rama z drewna lub metalu. Przyczyną uczuleń

Jeśli oboje rodzice cierpią na alergie, można przyjąć, że istnieje 40–60% ryzyka, że u ich dziecka wystąpi ta sama dolegliwość

▼ Przenośny oczyszczacz powietrza z siedmiowarstwowym systemem filtracji – usuwa drobne pyłki unoszące się w powietrzu, bakterie i wirusy

fot. Daikin

Materiały stosowane w budownictwie jednorodzinnym

Niebezpieczne	Bezpieczne
■ **rozpuszczalniki organiczne** zawarte w: farbach z połyskiem, bejcach, lakierach, płynach do usuwania powłok malarskich, środkach impregnujących drewno i preparatach zabezpieczających przed wilgocią	■ **szkło**
■ **formaldehyd** zawarty w płytach wiórowych (meble), tapetach, melaminie i materiałach izolacyjnych do murów szczelinowych	■ **płytki ceramiczne**
■ **węglowodory chlorowane** znajdujące się w: środkach grzybobójczych i pestycydach	■ **kamień naturalny**
■ **substancje zawierające smołę węglową** asfalt, kreozot, są bardzo niebezpieczne tak długo, jak stoi budynek	■ **żwir, piasek**
■ **sole chromu** zawarte w cemencie	■ **cegła, tynk**
■ **trociny, wióry, pył budowlany** powstające z: tynków, gruzu, wełny stalowej, włókna szklanego, papieru ściernego oraz cyklinowanej podłogi drewnianej; pył powstający podczas remontu lub budowy domu	■ **metale (oprócz chromu i niklu)**
■ **włókna z wełny izolacyjnej, winyl**	■ **drewno i korek**
■ **plastyfikatory, środki likwidujące mursz**	■ **farby mineralne, wodne, żywiczne**

Pokój alergika powinien charakteryzować się prostotą – gładkie, np. drewniane posadzki, okna bez zasłon, bez puszystych dywanów, na których łatwo gromadzi się kurz, a kanapa i fotele obite skórą.
Należy także ograniczyć liczbę mebli i bibelotów

fot. Barlinek
fot. Villeroy&Boch

Podłogi w domu alergika powinny być pokryte łatwo zmywalnym materiałem. Ściany gładkie (wszelkie nierówności sprzyjają osadzaniu się kurzu) i pomalowane farbami wodnymi

Nie należy dopuścić, by temperatura w pomieszczeniach przekroczyła 24°C, ponieważ im cieplej, tym intensywniej w kurzu rozwijają się roztocza

bardzo często bywają materace wypełnione trawą morską, słomą, bawełną i resztkami wełny, ścinkami jedwabnymi, konopiami, lnem lub włóknami palmowymi. W materacach gromadzi się też kurz i roztocza. Stary materac należy więc zastąpić nowym, najlepiej wykonanym z gąbki i zaopatrzonym w pokrowiec, który można prać.

Podobne zasady dotyczą pościeli. Poduszka powinna być wypełniona gąbką w łatwej do prania poszewce. Należy zupełnie zrezygnować z pierzyn, kołder i poduszek puchowych, wełnianych i bawełnianych. Lepsze są prześcieradła lniane i kołdry z włókien sztucznych. Narzuta na łóżko zaś powinna być prana przynajmniej raz w tygodniu. W sypialni niewskazane są także pluszowe zabawki, maskotki oraz zbyt wymyślne – trudne do oczyszczenia klosze lamp oraz zasłony i wełniane dywany.

Łazienka

Pomieszczenie to powinniśmy urządzać szczególnie rozważnie, ze względu na jego charakterystyczne cechy – ciepło i mokro. Zarówno roztoczom, jak i grzybom sprzyja temperatura 24–28°, podwyższona wilgotność i brak cyrkulacji powietrza.

Astmatycy stanowią już dziś ponad 3-milionową „armię”

W łazience roztocza znajdują szczególnie dużo pożywienia, jakim jest dla nich nasz złuszczony naskórek, którego pozbywamy się przy każdej kąpieli i osuszaniu ciała ręcznikiem.

Odpowiednio urządzając łazienkę, możemy do minimum zredukować wszystkie wymienione zagrożenia:

- zrezygnować z tradycyjnych grzejników na rzecz ogrzewania podłogowego;
- do układania płytek na ścianach i podłodze stosować kleje oraz preparaty do spoinowania (zaprawy i silikony) zawierające substancje zabezpieczające przed rozwojem pleśni i roztoczy (coraz liczniejsi producenci mają w swoim asortymencie tego typu produkty);
- nie stosować w łazienkach tynków strukturalnych (są nierówne i porowate) ani wodoodpornych tapet winylowych;
- ściany i sufit malować matowymi farbami wodnymi, a jeśli w łazience mają być elementy drewniane, do ich malowania stosować tylko akrylowe lakiery wodne;
- często prać ręczniki;
- nie stosować odświeżaczy powietrza i preparatów zapachowych, które są źle tolerowane przez alergików.

Ściany i podłogi

Wszelkie szczeliny, i występy w ścianach sprzyjają osadzaniu się kurzu, dlatego już na etapie projektu dobrze jest je wyeliminować. Należy także pamiętać o narożnikach pokojów, zakątkach pod meblami i przestrzeniach za szafami.

Tapety. Stałe zagrożenie stanowią tapety z odstającymi, poszarpanymi brzegami. Należy je całkowicie usunąć, ścianę zaś starannie oczyścić i wytapetować od nowa lub pomalować. Niewskazane dla alergików są winylowe tapety zmywalne, gdyż emitują silny zapach.
Świetną pożywką dla pleśni jest celulozowy klej do tapet. Kleje z żywic epoksydowych, choć nieprzyjemnie pachną, są na ogół dobrze tolerowane, a ich opary szybko się ulatniają.

Farby. Najniebezpieczniejsze dla alergików są farby zawierające rozpuszczalniki lub oleje, ponieważ emitują toksyczne opary nie tylko w trakcie malowania, ale również długo po wyschnięciu. W domu alergików powinno się stosować tylko farby wodne, najlepiej tworzące matową powłokę.

Lakiery do podłóg. Zaleca się akrylowe rozpuszczalne w wodzie – niezawierające rozpuszczalników. Produkty dobrej jakości mają trwałość porównywalną z lakierami rozpuszczalnikowymi.

Podłoga w domu alergika powinna być pokryta materiałem, który łatwo się zmywa. Najlepszy jest polakierowany parkiet, płytki ceramicze lub kamień. Na podłogach nie powinno się układać wykładzin ani dywanów, gdyż są zbiornikami praktycznie nieusuwalnego kurzu.

Budując dom, warto przed zaplanowaniem jego wykończenia i wyborem materiałów czytać ulotki opisujące skład materiałów i przestrzegać opisanych w artykule zasad. Bo warto zrobić wszystko, aby dom, w którym będziemy mieszkać, był zdrowy i przyjazny dla każdego domownika. ◘