



BYDLENÍ PRO ALERGIKY

Jeden ze zakladatelů moderního dětského lékařství profesor Švejcár v roce 1976 napsal: „Člověk rozhoduje o tom, zda budeme umět životní prostředí a zdraví chránit.“ Každý z nás má nejbližší ke svému nejbližšímu životnímu prostředí – prostředí bytu a domu, kde žijeme. A je v naší moci, abychom je vytvářeli a udržovali co nejzdravější. To je zásada, která platí pro všechny, pro celou populaci, a tedy i pro alergiky. Právo na čistý vzduch a zdravé prostředí staví Světová zdravotnická organizace do čela lidských práv.

V prostředí bytu trávíme významnou část našeho života. Mnohem více to platí pro děti. Dýchací cesty jsou vstupní branou do organismu a velkou plochou pro kontakt s vnějším prostředím. Absolutně čistý vzduch nedýcháme, je znečištěn plyny, prachem, ale i bakteriemi a plísněmi. Vedle chemických škodlivin hraje významnou úlohu prашný aerosol. Jeho částice jsou různé velké, nejrizikovější je respirabilní prашný aerosol, jehož částičky jsou menší než 5 µm a pronikají hluboko do průdušek a plic. Jeho částičky jsou znečištěny jak chemickými látkami, tak i roztočovými a zvířecími alergeny, které se na ně naváží. Do interiérů pronikají i škodliviny zevního prostředí.

Vzduch v bytovém prostředí znehodnocujeme sami svojí přítomností i činnostmi, které zde provozujeme. Důležitý je i počet osob, zejména dětí. Významnou úlohu pro působení škodlivin má teplota a vlhkost vzduchu.

Pravidla pro zdravé bydlení všech

- ▶ Udržování pohodového poměru teploty (20–21 °C) a vlhkosti vzduchu (relativní vlhkost 40–50 %).
- ▶ Větrání bytu – odvod škodlivin, pachů, vlhkosti zejména v kuchyni a v prostorách příslušenství (koupelny a sprchové kouty; pozor na zasklené balkony).
- ▶ Odsávání (digestoře) v prostorách s plynovými spotřebiči (NO₂ – oxid dusičitý je rozpustný plyn, dostává se hluboko do dýchacích cest, zadržuje se v plicích, poškozují povrchy sliznic a dráždí ke kašli).
- ▶ Regulace systému vytápění – (kombinace podlahového topení a celoplošných koberců je rizikem pro uvolňování dráždivých látek z impregnace a lepidel; riziko vlhka při přerušování topení)
- ▶ Interiérové prostředí zhoršují těkavé látky uvolňující se z nábytku, nátěrů, textilií. Patří k nim formaldehyd, který dráždí oční spojivky, dýchací cesty i kůži. Může provokovat kašel, zvyšuje dráždivost průdušek, může vyvolávat svědivost kůže. Jeho zdrojem je i kouření.
- ▶ STOP pasivnímu i aktivnímu kouření ve všech bytových prostorách. Kouření je škodlivé pro každého, má specificky nepříznivé účinky u alergiků.
- ▶ Ověřovat na výrobcích vnitřního vybavení bytů charakteristiky nátěrů, materiálů. Ověřovat výrobky čisticích, pracích prostředků pro domácnost (X_i = látky dráždivé; X_n = látky zdraví škodlivé; označení R42 = může vyvolat přecitlivělost při vdechování; R43 = může vyvolat přecitlivělost při styku s kůží; R42/43 = může vyvolat přecitlivělost při vdechování a při kontaktu s kůží – evidence je v „Registru chemických látek“ a u výrobků mají být k dispozici „bezpečnostní listy“).

Výlučná pravidla zdravého bydlení pro alergiky

Platí pro ty, kteří už mají prokázanou alergii, trpí alergickým onemocněním nebo mají zvýšené riziko vzniku alergie, protože jejich rodiče nebo sourozenci jsou alergici.

- ▶ Snižování prašnosti interiéru – pravidelné vysávání, vytírání „na vlhko“, omezení „lapačů“ prachu – čalounění, závěsy, pěňové polštáře a příkrývky, vysoké koberce.
- ▶ Omezení chování domácích zvířat a malých hlodavců. Pokud zvíře v domácnosti je, nemělo by mít v žádném případě přístup do míst, kde se spí.
- ▶ U lidí s prokázanou alergií na zvířecí alergeny úplné vyřazení kontaktu se zvířaty.
- ▶ Odstranění tapet na stěnách, náhrada koberců podlahou s pevným povrchem.
- ▶ Dohled nad výskytem plísní a odstranění všech jejich ložisek (balkony, spíže, koupelny, zvlhčovače, květiny)
- ▶ U lidí s pylovou alergií ochrana před pyly ve vrcholech sezóny, převlékání při příchodu domů.
- ▶ ZAJISTIT NEKUŘÁCKÉ PROSTŘEDÍ

**VĚTŠINA RAD PRO ZDRAVÉ BYDLENÍ
PLATÍ PRO NÁS VŠECHNY,
VYTVÁŘENÍ ZDRAVÉHO, ČISTÉHO PROSTŘEDÍ
JE ZÁJMEM VŠECH**

prof. MUDr. Václav Špičák, DrSc.