

Atsargiai: patalpų oras!

Apie 15 kilogramų oro – tiek kiekvieną dieną reikia mūsų kūnui. Didžiąją dalį deguonies „suvalgome“ biuruose, namuose, parduotuvėse. Ar susimąstome, kuo maitiname savo kūną? Grynu „sveiku“ patalpų oru, neužterštu automobilių išmetamosiomis dujomis?

Deja. Patalpose kvėpuojame oru, kuriame sklando milijonai kompiuterių, kopijavimo aparatų, televizorių, kitų technikos prietaisų skleidžiamų mikrodalelių. Dulkės. Mikroorganizmai. Pelėšiai. Visa tai patenka į mūsų plaučius – kasdien iki 75 tūkstančių dulkių dalelių. Deguonis pasiekia kvėpavimo takus, kraują. Kartu su juo ir kiekvieną mūsų kūno dalelę. Oras, reikalingas mums taip, kaip žolei lietus, gali tapti priešu. Vien dėl jo gali pasireikšti galbūt nereikšmingi, tačiau nemalonūs pojūčiai: pasunkėjęs kvėpavimas, galvos skausmas, suirzusi nuotaika, alergijos, paūmėjusi astma.

Oro kokybė lemia mūsų savijautą, darbingumą ir, be jokios abejonės, sveikatą. Jungtinėse Amerikos Valstijose mokslininkai nustatė, kad patalpose oras gali būti iki šimto kartų labiau užterštas, negu lauke. Ir kalbama ne tik apie fabrikus ar laboratorijas. Nuolatinė tarša mūsų tyko biuruose, kur veikia gausybė elektrotechninių prietaisų, neapsaugoti esame ir namuose, kur maisto ruošimas, židinių, krosnių kūrenimas, remonto darbai, buitinės chemijos priemonių, purškiamųjų dezodorantų naudojimas, rūkymas kambariuose, sukelia negatyvias pasekmes.

Atrodytų, kas čia baisaus – juk „gaivaus“ gryno oro gauname eidami į parduotuvę, vedžiodami šunį parke ar vesdami vaiką į darželį. Deja, mokslininkai teigia, kad daugelis europiečių apie 90 procentų savo dienos praleidžia uždaroje patalpose – studijuodami, mokydamiesi, dirbdami, ilsėdamiesi ir sportuodami. Tai lemia spartėjantys globalizacijos procesai, šiuolaikiškas gyvenimo būdas – juk kartais net per pietų pertrauką neišeiname į lauką: kavinės, sporto salės gali būti tame pačiame pastate, kuriame dirbame. Vaikščioti pėsčiomis į darbą ar parduotuvę – prabanga, nes spartėjantis gyvenimo tempas „suvalgo“ vis daugiau mūsų laiko. Todėl kartais esame priversti kvėpuoti patalpų oru visą dieną. Ir tikrai nesusimąstome, ką „išleidžiame“ į savo plaučius. Įsisavinami deguonį, kuris yra vienas būtiniausių dalykų žmogui, įkvėpiame ir dalelių, kurios organizmui yra nereikalingos. Deja, dažnai neišvengiamos.

Tik nedidelę dalį kenksmingų sveikatai dalelyčių mes galime pamatyti savo akimis. Tai ant daiktų paviršiaus nusėdusios dulkės, įvairūs pelėšiai, gyvūnų plaukai. Dalelės, įkvėptos kartu su oru, gali sukelti paprasčiausią čiaudulį, jautresniems žmonėms alergijas, taip pat paskatinti astmos priepuolius bei apsunkinti kvėpavimą. Tai, ką matome, sąlyginai galime pašalinti iš savo aplinkos – dažnai vėdinti kambarius, siurbti kilimus, minkštus baldus, visas kambarių pakampes, valyti dulkes. Tačiau kai kurių ore tvyrančių mikroskopinių dalelių mes nematome ir kartais net neišsivaizduojame, jog jos egzistuoja.

Kas sklando patalpų ore?

Įvairios įkvėpiamos dalelytės, kurios žmogui sukelia alergines reakcijas, vadinamos alergenais. Jie dažniausiai yra skirstomi į buitinius ir lauko.

Buitiniai alergenai – tai namų dulkės, dulkių erkutės, pelėšiai, gyvūnų plaukai, pleiskanos.

Lauko alergenai yra kieto kuro dalelės, automobilių išmetamosios dujos, dūmai, augalų žiedadulkės, sporos, įvairūs mikroorganizmai.

Tai, kas atrodo tik pačios nekalčiausios dulkės, iš tikrųjų gali sukelti nemalonių pojūčių. Namų dulkės yra naminių gyvūnų plaukų, pleiskanų, maisto likučių, įvairių skaidulų, pelėsių sporų, vabzdžių dalelių mišinys. Apie 80 proc. jo sudaro negyvos odos ląstelės (per parą nuo žmogaus nubyra vidutiniškai 1,5 g negyvos odos).

Šis kiek baisokas mokslinis dulkių apibūdinimas nė kiek nenusileidžia nemaloniam realiam jų poveikiui. Dulkės, jei jų daug, sudirgina žmogaus kvėpavimo takus, dėl jų poveikio gali išsivystyti įvairūs uždegimai. Tvarkant namus niekaip negali išvengti dulkių valymo: turbūt ne vienam pats nuobodžiausias darbas yra su pašluoste rankose keliauti per baldų ornamentus, visą gyvenimą kauptus suvenyrus ar knygų kolekciją. Taip rinkdami visų nešvarumų kruopelytes ne kartą „smagiai“ nusičiaudime, o artimieji mums palinki sveikatos. Ne be priežasties – nosį sudirginusios dalelės čiauduliui į kompaniją gali pasikviesti ir slogą. O astma sergantiems žmonėms tai išties apsunkina gyvenimą. Todėl gydytojai, diagnozavę pacientui astmą, pataria jam iš savo aplinkos išnešti kilimus, minkšus žaislus, nereikalingas pagalves, sintetines paklodes.

Be tokių nešvarumų, praktiškai visose gyvenamose patalpose galima aptikti plika akimi nežiūrimų organizmų – dulkių erkučių. Šie, 50 kartų už žmogaus plauką mažesni organizmai gyvena čiuziniuose, pagalvėse, pataluose, kilimuose, balduose. Dulkių erkutė minta odos pleiskanomis, seilių liekanomis. Jos sukelia odos niežėjimą, kuris dažniausiai būna trumpalaikis, todėl ir nekreipiame dėmesio į mažąsias savo kaimynes pataluose.



Diskomfortą, ypač vaikams, kartais sukelia naminių gyvūnų plaukai, seilės, pleiskanos. Kaip ir dulkės, tai gali įtakoti prasidėjusį čiaudulį, kartais pradeda niežėti akys, atsiranda tikimybė susirgti kvėpavimo takų ar odos alergijomis.

Turbūt nėra namų, kuriuose nebūtų galima aptikti ir pelėsių. **Pelėsiai** – kaip ir grybai, kurių šeimai jie priklauso, dauginasi sporomis ir pasklinda ore. Mikroskopinės pelėsio dalelės taip pat gali sudirginti mūsų kvėpavimo takus. Be to, jų nemalonus kvapas sukelia tam tikrus nepatogumus. Turbūt nė viena namų šeiminkė negali pakęsti šių „gyventojų“ savo namuose. Dažniausiai pelėsiai mėgsta veistis voniose, tualetuose, dušuose, rūsiuose – ten, kur drėgna, o oro ventiliacija nepakankama.

Trokšdami tyresnio oro gurkšnio, atveriamė langus – kad kambariuose padvelktų gaivuma. Ar iš tiesų jis toks tyras? Juk aplink – tiek daug rūkstančių kaminų, pravažiuojančių mašinų...

Su oru iš lauko patenka ne tik nemalonūs kvapai, mašinų išmetamosios dujos, dūmai. Šiltuoju metų laiku – pavasarį ir vasarą – kartu su juo pro langus į kambarius atkeliauja ir žiedadulkės. Gėlių, medžių, piktžolių žiedadulkės, galinčios kartu su vėju nukeliauti ne vieną kilometrą iki atviro lango, sukelia sunkias pavasarinės alergijas. Jos gali baigtis ne tik nekaltu nusičiaudėjimu, bet ir varginančia sloga, paraudusiomis akimis ar pablogėjusia savijauta. Gydytojai alergijas žiedadulkėms vis dažniau diagnozuoja mažiems vaikams, paaugliams.

Nebūtinai dulkės, dulkių erkutės, gyvūnų plaukai, žiedadulkės gali sukelti negalavimus. Nebūtinai jos turi dirginti ir kvėpavimą. Tačiau visame pasaulyje didėjant oro užterštumui, bent jau savo aplinkoje norime ir turime teisę turėti švarų orą, tiesa?

www.svarusoras.lt