

Kaip apsisaugoti nuo įkvepiamųjų alergenų poveikio

Gyd. R. KUZMINSKIENĖ, Vilniaus universitetinės Antakalnio ligoninės alergologė-klinikinė imunologė

Dauguma alergiškų žmonių kenčia nuo įvairių rūšių įkvepiamųjų alergenų, kurių gausu mūsų aplinkoje. Jie skiriami į buitinius (namų dulės, dulkių erkutės, pelėsiai, naminių gyvūnų plaukai ir kt.) ir lauko alergenų (žiedadulės, pelėsiai, dūmai ir kt.). Įkvepiamieji alergenai skverbiasi į žmogaus organizmą pro kvėpavimo takus, odą, akių gleivinę, įjautrinami ir provokuodami įvairias kvėpavimo organų ligas – alerginę bronchinę astmą, alerginę slogą, alerginį konjunktyvitą, alerginį dermatitą ir pan.). Blogėja savijauta, mažėja darbingumas, pakinta gyvenimo kokybė. Norint jaustis geriau, reikėtų kaip įmanoma sumažinti kontaktą su alergenais, naudojantis pačiomis paprasčiausiomis, praktiškoms ir efektyvioms priemonėmis.

Namų dulės

Namų dulės – tai įvairių skaidulų, naminių gyvūnų vilnos, pelėsių sporų, maisto trupinių, žuvusių vabzdžių dalelių, erkučių fekalijų ir kitų medžiagų mišinys. Alergiškam žmogui įkvėpus namų dulkių, dirginami kvėpavimo takai, vystosi uždegimas.

Siekiant išvengti jų dirginamojo poveikio, rekomenduojama:

- reguliariai vėdinti kambarius ir taip sumažinti įkvepiamųjų alergenų koncentraciją ore;
- reguliariai drėgnu būdu valyti gyvenamąsias patalpas, alergiškam asmeniui pačiam netvarkyti namų ir grįžti į juos praėjus 10–15 min. nuo darbų pabaigos; jei tenka pačiam atlikti minėtus darbus, patartina naudotis apsaugine kauke;
- pašalinti visus daiktus, kaupiančius dulkes (įvairius niekučius, kuriuos mėgstame laikyti lentynose, sausas gėles ir pan.);
- knygas laikyti uždaroje lentynose, jokių būdu ne miegamajame;
- pakeisti storas užuolaidas plonos, lengvai skalbiamos medžiagos užuolaidomis ar vertikaliomis žaliuzėmis;
- visus drabužius laikyti spintose ar uždaroje lentynose;
- naudoti elektrinį siurbį su efektyviais filt-

rais ir renkantį dulkes į vandenį;

- jei yra kondicionierius, reguliariai keisti ar valyti jo filtrus;
- naudoti oro valytuvus su HEPA filtrais, kurie efektyviai (99,97 proc.) valo namų orą ir gaudo alergenų (sulaiko labai smulkias dalelytes (iki 0,3 mikronų)), alergenų (bakterijas, virusus, žiedadulkes, dulkes), tabako dūmus, šalimą kvapus ir t. t., didina ore ozono koncentraciją, jonizuoja, taigi turi ir gydomųjų savybių.

Namų dulkių erkutės

Namų dulkių erkutės – tai vieni dažniausių alergenų, provokuojančių astmos ar slogos paūmėjimus. Tai nematomi organizmai (apie 50 kartų mažesni nei žmogaus plauko skersmuo), aptinkami beveik kiekviename name. Jos gyvena lovos reikmenyse (čiužiniuose, pagalvėse, antklodėse), kilimuose, minkštuose balduose ir minta žmogaus odos pleiskanomis, seilių liekanomis ir kitomis sudedamosiomis dulkių dalimis. Jų virškinimui išskiriami fermentai, kurie su erkučių ekskrementais pasišalina apie 20 kartų per parą ir lengvai pasklinda po visą butą. Dulkių erkutės mėgsta drėgmę ir šilumą. Jos intensyviai dauginasi drėgnoje (70–80 proc.) ir šiltoje (+25 C) aplinkoje. Esant mažesnei nei 50 proc. drėgmei erkutės žūva. Viename čiužinyje jų gali būti apie 2 milijonus.

Apsisaugoti nuo namų dulkių erkučių nelengva, tačiau įmanoma. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas miegamiesiems, nors negalima pamiršti ir kitos paskirties kambarių.

Rekomenduojama:

- patalynės reikmenis vėdinti, kaitinti saulėje;
- pūkinės pagalvės ar antklodės pakeisti sinteponinėmis, kurias būtų galima skalbti ne žemesnėje kaip 60 laipsnių temperatūroje;
- kasdien išpurtyti paklodes, antklodes, kad pasišalintų patekusios erkutės;
- jei vaikas alergiškas įkvepiamiesiems alergenams ir miega dviaukštėje lovoje, rekomenduojama rinktis lovą antrajame aukšte;
- minkštus žaislus būtina dažnai skalbti ar kartą per savaitę įdėti į šaldymo kamerą, laikyti ant uždarytų lentynų;

- kondicionieriumi palaikyti mažą kambario drėgmę;
- pakeisti minkštus baldus su audklo apmušalais į odinius ar dirbtinės odos;
- atsisakyti kilimų arba reguliariai juos vėdinti lauke keletą valandų saulėje blogąja puse;
- rinktis medines, keraminių plytelių ar linoleumo grindis, atsisakyti kiliminės dangos;
- kas 7–10 dienų skalbti patalynės užvalkalus, pagalves, antklodes 60 laipsnių ar karštesniame vandenyje;
- naudoti nelaidžios medžiagos čiužinių ir pagalvių antvalkičius, nes dulkių erkutė gali įsikurti naujame čiužinyje ar pagalvėje per 4 mėnesius; turint galimybių, patariama kas 3 mėnesius keisti pagalves;
- naikinti dulkių erkutes *Milbiol* akaricidu, kurio galima įsigyti vaistinėse; panaudojus šią priemonę, patartina išplauti minkštus baldus, kilimus, kad neliktų žuvusių erkučių, kurių dalelės taip pat alergizuoja.

Gyvulinės kilmės oro alergenai

Alergiškam gyvulinės kilmės alergenams asmeniui reikia prisiminti, kad visi šiltakraujai naminiai gyvūnai (katės, šunys), tarp jų graužikai, paukščiai, taip pat tarakonai, namų aplinkoje palieka plaukus, pleiskaną, seiles, šlapimą, kurie gali sukelti alergines reakcijas. Todėl, tiriant visuomeninės paskirties (mokyklų, vaikų darželių, įstaigų) patalpų orą dėl šunų ir kačių alergenų koncentracijos, randami maži skirtumai tarp namų, kuriuose gyvena gyvūnai, ir minėtų patalpų oro. Kad sukeltų astmos ar kitos alerginės ligos paūmėjimą, visai pakanka randamos alergenų koncentracijos, nors tiesioginio kontakto su naminiais gyvūnais nėra.

Todėl:

- reikėtų neįsigyti naminių gyvūnų, jei šeimoje yra alergiškas jiems asmuo;
- pageidautina atsisakyti turimų gyvūnų, jei neįmanoma to padaryti,

- patariama juos maudyti kartą per savaitę;
- juos paglosčius, reikėtų nusiplauti rankas, neleisti jų į miegamąjį, lovą;
- dažnai keisti ir skalbti gyvūnelio guolį;
- nerekomenduojama alergiškų asmenų šeimose įsigyti akvariumo, nes labai įjautrina žuvų maistas (manoma, kad pačios žuvys negali sukelti alergijos).

Pelėsiai

Pelėsiai – tai mikroskopiniai organizmai, priklausantys grybų šeimai. Dauginasi sporomis ir pasklinda ore. Pelėsių daugiausia yra drėgnose patalpose, rūsiuose, komposto duobėse, šiukšlynuose, nupjautos žolės krūvose. Pelėsiai yra pavojingi ne tik tada, kai matome jau išmargintas sienas vonioje, virtuvėje, laiptinėje ar kitose vietose. Jų yra ir dirvoje (apie 20 proc.). Tiesa, ne visos jų rūšys yra pavojingos žmogui. Namuose pelėsiai dažniausiai veisiasi voniose, tualetuose, prie praustuvų, dušų, rūsiuose, ant sienų, už šaldytuvų, po tapetais ir pan.

Patariama:

- Palaikyti kambariuose drėgmę iki 50 proc.
- Rūsyje ir tualete visą laiką laikyti degančią 40 vatų lempuotę, nes pelėsiai intensyviai auga tamsoje.
- Tikrinti vandentiekio ir kanalizacijos vamzdžius, kad netekėtų vanduo.
- Nenaudoti tapetų, geriau sienas dažyti pelėsiams atspariais dažais.
- Vengti vazoninių gėlių kambariuose – žemės paviršiuje veisiasi pelėsiai, ant smulkių lapų kaupiasi dulkės.

Žiedadulkės ir grybeliai

Žiedadulkės – tai smulčiausios dalelytės, kurios pavasarį ir vasarą vėjo išnešiojamos daugelį kilometrų aplinkui. Ne visos žiedadulkės sukelia alergiją. Medžių, žolių ir piktžolių žiedadulkės yra alergiškesnės nei gėlių, kurių žiedadulkės yra didesnės, lipnesnės. Ant gėlių žiedų gali nusėsti

ir medžių bei žolių žiedadulkės, todėl apie tai reikia prisiminti nešant puokštę į namus. Žiedadulkių visiška išvengti neįmanoma, tačiau jų poveikį galima susilpninti.

Rekomenduojama:

- Žydėjimo sezono metu laikyti uždarus langus ir duris, naudoti kondicionierius.
- Žydint augalams riboti pasivaikščiojimus, žaidimus lauke, pievose, miškuose; nesant poreikio neiti į lauką.
- Nepjauti žolės, nebūti arti nušienauto lauko, pievos.
- Aplink namus naikinti piktžoles.
- Nedžiovinti lauke skalbinių, ant jų gali kauptis žiedadulkės ir grybelių sporos.
- Grįžus namo, nusiprausti po dušu, išsitrinkti plaukus.
- Rankomis neliesiti akių ar nosies, nes ant jų yra daug žiedadulkių.
- Nešioti akinius (paprastus ar nuo saulės).
- Dirbant sode ar lauke dėvėti apsauginę kaukę ir pirštines.
- Ryto valandomis ir vėjuotomis dienomis stengtis likti namuose.
- Žydėjimo sezono metu poilsiauti prie jūros – mažiau žiedadulkių.
- Negriebti nukritusių lapų rudenį, nes juose yra daug grybelių sporų.

Kai kurios žiedadulkių rūšys ir grybelių sporos pasižymi ryškiu kryžminiu reaktyvumu, t. y. žmogui gali kilti alerginė reakcija tik todėl, kad jis yra alergiškas giminingiems augalams.

Respiracinė alergija gali paūmėti nuo cigarečių dūmų, kvėpalų, cheminių medžiagų ir kitų įkvėpiamųjų dirgiklių, todėl kaip įmanoma jų reikėtų vengti. Nuo to alergija nepranyks, tačiau simptomai susilpnės ar nepasireikš.

Jei šios priemonės neslopina alergijos, reikėtų kreiptis į specialistą, kuris skirs atitinkamų vaistų (dažniausiai – antihistamininių, vietinių kortikosteroidų, leukotrienų antagonistų) ir /ar specifinę imunoterapiją.

(Literatūros sąrašas – redakcijoje)