

Adresas: <https://www.lrytas.lt/sveikata/gyvenu-sveikai/2018/07/13/news/medike-perspejo-stai-kas-vasara-per-atvirus-langus-patenka-i-namus-6933885/>

Autorius: lrytas.lt

Data: 2018-07-13 13:52



Medikė perspėjo: štai kas vasarą per atvirus langus patenka į namus

Karštomis vasaros dienomis šviežio oro gūsis pro langą daugeliui yra atgaiva ir išsigelbėjimas nuo kaitros. Kitaip jaučiasi su alergija kovojantys žmonės, mat kartu su šviežiu oru įkvepiami ir alergenai. Lietuvos alergijos ir astmos asociacijos prezidentė, gydytoja alergologė doc. Violeta Kvedarienė pasakoja, kokios medžiagos vasarą patenka pro atvirus langus.

Gyvenimas tarp oro teršalų

Žmogaus temperatūros pojūčiui didelę reikšmę turi oro drėgmė. Geriausiai, jei santykinė patalpos oro drėgmė yra 30–60 proc. Antraip, jei per drėgna ir patalpoje vėsu, padidėja rizika sušalti, jei per karšta – perkaisti. Be to, netinkamai vėdinamoje, drėgnoje patalpoje palanku veistis įvairiems mikroorganizmams ir gyvuoti pelėsiams.

„Blogai vėdinamose patalpose kaupiasi ne tik nemalonūs kvapai, bet didėja ir kvėpuojant žmogaus išskiriamo anglies dioksido kiekis, kaupiasi įvairiausių cheminių junginių, pavyzdžiui, sieros vandenilio, metanolio, acetono, o

taip pat didėja ir namų dulkių erkių, jei aplinkoje yra sergančių, netgi virusų koncentracija“, – pasakoja doc. V. Kvedarienė.

Patalpų oro teršalai, anot gydytojos, gali sukelti įvairių sveikatos sutrikimų, kuriems apibūdinti vartojamas terminas „nesveiko pastato sindromas“. Dažniausiai šis reiškinys pastebimas moderniuose, tačiau blogai vėdinamuose namuose.

Kaip jaučiamės blogai vėdinamoje patalpoje?

Gyvendami ar dirbdami prastai vėdinamose patalpose, galime pastebėti įvairių dėl gleivinių dirginimo atsirandančių simptomų. Pavyzdžiui, nosies – sudirgusi, užsikimšusi nosis, dažna sloga; gerklės gleivinės, kuomet juntamas burnos arba gerklės skausmas; akių – kamuoja sudirgintos, sausos ar ašarojančios akys. Taip pat gali kamuoti odos simptomai – sausumas, niežulys ar dirginimas, kartais bėrimas. Mažiau būdingi požymiai yra galvos skausmas, mieguistumas, irzlumas ir prasta koncentracija.

„Jei minėti simptomai žmogui kurį laiką nesilankant patalpose pranyksta, o negalavimų požymiai ir vėl atsinaujina į jas grįžus, negalavimus galima sieti su konkrečių patalpų oro tarša. Dažniausiai „nesveiko pastato sindromo“ priežastis yra nepakankamas ar neefektyvus patalpų vėdinimas“, – teigia V. Kvedarienė.

Specialistai turėtų ištirti, ar kambaryje nėra jūsų sveikatai kenksmingų ir dirginančių produktų arba alergenų. Taip pat ir pačiam namų gyventojui reikėtų įsitikinti, ar jis nėra alergiškas, tokiu atveju tiek į cheminius dirgiklius, tiek į alergenų žmogus reaguos greičiau.

Kartu su šviežiu oru į namus patenka ir alergenai

Norint kambariuose palaikyti sveiką mikroklimatą, būtina oro tėkmė. Jei oras nejuda, prastėja savijauta, taigi reguliarus patalpų vėdinimas padeda pašalinti įvairius teršalus, dulkes ir mikroorganizmus. Gyvenamose patalpose oras turėtų keistis ne mažiau kaip 3 kartus per valandą. Dažniausiai patalpas renkamas vėdinti mechaniniu būdu – atidarydami langą. Tiesa, anot gydytojos, tokiu būdu vėdindami patalpas vasarą, galime padaryti sau „meškos paslaugą“.

„Kartu su pro langą patekusi šviežiu oru įkvepiame ir žiedadulkes. Jei žmogus joms jautrus, pradeda varginti čiaudulys ir ašarojimas. Išvengti žiedadulkių padės patalpoje instaliuoti įvairūs filtrai, oro jonizatoriai, net paprasčiausiai pakabintos sudrėkintos užuolaidos. Na, o jei norite praverti langą, svarbu žinoti, kada tai geriausiai daryti“, – atkreipia dėmesį doc. V. Kvedarienė.

Anot gydytojos, didžiausia žiedadulkių koncentracija susidaro ankstyvą rytą, tad patalpas reikėtų vėdinti antroje dienos pusėje arba po lietaus.

