

# Warto wiedzieć: roztocza kurzu domowego (2)

Data publikacji: 26.05.2021 20:36

Zaczyna się zazwyczaj niewinnie. Najpierw delikatny, lekki katar w dzieciństwie, kaszel bez wyraźnego powodu. Później z niewiadomych przyczyn alergia wziewna, ale sezonowa, więc nie przejmujemy się zbyt tym. Po latach ignorowania kataru, kaszlu i łzawienia nagle diagnoza: astma. Szok! Nie wiemy skąd się wzięła, w rodzinie nikt nie cierpiało na astmę nigdy wcześniej, A jednak musimy się z nią zmierzyć,.



fot: pixabay.com

Statystycznie co 10-ta osoba cierpi na alergie wywołane przez roztocza kurzu domowego. To dużo, porównując choćby z alergią na zapachy, z którą zmagają się maksymalnie 3% osób. Tym razem chcemy przedstawić co robić aby zmniejszyć ilość „nieproszonych” gości w postaci roztoczy oraz Co obejmuje profilaktyka uczulenia na roztocza?

Nie każdy z nas traktuje roztocze, jako źródło problemów. Jednak alergik, który cierpi z powodu uczulenia na białko roztocza dusi się w nocy, ma katar co rano i męczy go uciążliwy kaszel. Możemy walczyć z alergią, podnosząc wydolność swojego układu odpornościowego, czy podbudować się odpowiednio skomponowanym jadłospisem, jednak ten rodzaj uczulenia nie minie, jeśli nie rozprawimy się z wszędobylskim alergenem! Likwidując go! Usuwając regularnie!

## **JĘŚLI CHCEMY ZMNIJSZYĆ POPULACJĘ NIECHCIANYCH WSPÓLMIESZKAŃCÓW, SPRÓBUJMY NIE KUPOWAĆ, ALBO POZBYĆ SIĘ następujących KLASYCZNYCH SIEDLISK ROZTOCZY:**

1. pluszowe lub filcowe kapcie i bambosze, które są ogromnymi zbieraczami i rezerwuarami kurzu
2. długie zasłony, czasami nawet ciężkie kotary, które trudno uprać, często wiszą latami w oknach, będąc istną wytwórnią wielopokoleniowych rodzin milionów roztoczy
3. grube koce, które nie nadają się do prania w wysokich temperaturach, przynoszą więcej szkody niż korzyści
4. jeśli masz rzeczy, których nie da się wyprać w wysokich temperaturach, to albo zastosuj biobójczy detergent, specjalny na roztocze albo wystaw je na działanie mrozu podczas zimy
5. unikaj póltek i zakamarków (w tym kaloryferów!), które trudno wyczyścić
6. pluszaki zamień na przytulanki nadające się do regularnego prania
7. odmawiaj prezentów, które sprawiają kłopot w przypadku alergii na roztocze; zwierzęta domowe znacząco pogarszają stan zdrowia osób uczulonych na roztocze kurzu domowego!
8. zamiast firan, zastosuj roletki, które łatwo odkurzysz, albo panele z tkanin
9. zamiast odsłoniętych wieszaków z ubraniami, zadbaj o to, aby odzież była przechowywana w zamkniętej szafie
10. pozbądź się zbędnych ozdób, a rośliny zachowaj tylko takie, które łatwo odkurzysz
11. pościele, kołdry i poduszki powinny być dobrane tak, aby tkanina była przystosowana do wysokich temperatur i częstego prania

Jak podaje Polskie Towarzystwo Alergologiczne na swojej stronie pta.med.pl, profilaktyka uczulenia na roztocza obejmuje:

- utrzymywanie w mieszkaniu temperatury poniżej 22°C i wilgotności w granicach 40-45%
- częste wietrzenie sypialni
- pozbycie się rezerwuarów kurzu, takich jak: tapicerowane meble, dywany itp.
- odkurzanie odkurzaczem z filtrem HEPA
- zabawki pluszowe przechowywać w foliowych workach, prać lub okresowo mrozić w zamrażarce
- prać pościel raz w tygodniu w temperaturze powyżej 60°C, kołdry i poduszki, co 4 do 12 tygodni
- stosować materace wymienne z gąbki, które można latem suszyć na słońcu, a zimą mrozić na dworze
- stosować pokrowce na kołdry i poduszki z tzw. tkanin barierowych, czyli nieprzepuszczających alergenów

roztoczy

– do usuwania kurzu stosować wilgotne ściereczki

Wydawać się może, że żyjemy w sterylnych warunkach i nie powinniśmy się przejmować jakimś kaszlem czy katarą. Jednak jego istnienie możemy zawdzięczać właśnie obecnym w naszych mieszkaniach roztoczą kurzu domowego. Nasz materiał nie ma za cel nastraszanie kogoś ale chcieliśmy w tych dwóch częściach przybliżyć problem. Materiał powstał z pomocą portalu [www.Hipoalergiczni.pl](http://www.Hipoalergiczni.pl)

AK, mat. pras

Czytaj również: [Warto wiedzieć: roztocza kurzu domowego \(2\)](#)