

Alergia na roztoče

Ako sa vyhnúť kontaktu s alergénmi roztočov

••• Protiroztočové potahy v posteli

V posteli sa vyskytuje najviac roztočov z celej domácnosti. Prvým a najdôležitejším krokom je zabrániť roztočovým alergénom, aby k vám prenikali z matraca, vankúša a prikrývky. Na to slúžia špeciálne protiroztočové potahy. Vďaka nim sa aj k roztočom nedostáva potrava a ich množstvo sa postupne znižuje. Účinkujú najlepšie a najrýchlejšie zo všetkých známych opatrení.

••• Časté pranie lôžkovín a posteľnej bielizne

Ak používate bežné vankúše a periny bez protiroztočovej ochrany, perte ich zhruba každé 2 mesiace pri teplote aspoň 60 °C. Pri praní na nižšie teploty pridávajte prací prostriedok odstraňujúci alergény. Nutné je dobré vyplákanie a dokonalé vyschnutie. Posteľnú bielizeň a pyžamo meňte za čisté každý týždeň. Týmito opatreniami však, bohužiaľ, nezabránite množeniu roztočov v matraci, pretože ten sa do práčky obvykle nevojde.

••• Antiroztočové lôžkoviny

Antiroztočové vankúše a prikrývky sa hodia ako náhradné riešenie v prípade, keď si nemôžete kúpiť protiroztočové potahy. Sú opatrené špeciálnou impregnáciou (napr. Actigard, Sanitized), ktorá bráni množeniu roztočov nielen v samotných lôžkovinách, ale čiastočne aj v celej posteli. Existuje aj posteľná bielizeň s podobnou úpravou.

••• Odstránenie plyšakov z postele

V posteli sa všetko rýchlo znečistí prachom a roztočovými alergénmi. Preto tam patria len veci, ktoré je možné prať na vyššiu teplotu alebo čistiť. To sa týka bežných textilných a plyšových hračiek, ale aj rôznych doplnkových vankúšov.

••• Ďalšie vhodné opatrenia

→ **Správna vlhkosť:** V byte, najmä v spálňach je vhodné udržiavať vzdušnú vlhkosť na úrovni 40 – 50 %. Niekedy pomáha úprava teploty vzduchu

a správne vetranie, inokedy je potrebné kúpiť zvlhčovač vzduchu alebo, naopak, odvlhčovač vzduchu.

→ **Obmedzenie lapačov prachu:** Domáci prach je plný roztočovými alergénmi. Snažte sa preto mať v byte čo najmenej vecí, na ktorých by sa mohol usadzovať. Odstráňte textilné predmety, ktoré sa nedajú často prať ani čistiť, ako sú rôzne prikrývky, závesy či ozdobné koberce. Pri nákupe sedacej súpravy dajte prednosť nejakej bez textilného povrchu.

→ **Odstraňovanie usadených alergénov:** Koberce a čalúnený nábytok niekoľkokrát do mesiaca vysávajte. Ostatné textilie perte na vysokú teplotu. Účinnosť upratovania je možné zvýšiť použitím odstraňovačov alergénov. Podlahy, nábytok a ďalšie plochy utierajte vlhkou handrou, chúlolistivé predmety prípadne kvalitnou prachovkou zabraňujúcou víreniu prachu.

→ **Ochrana dýchacích ciest:** Ak sa sám alergik zapája do upratovania, mal by si nasadiť filtračnú masku. Nemal by sa zúčastňovať na aktivitách, pri ktorých sa veľmi víri prach, ako je skákanie v posteli, hádzanie vankúšmi alebo váľanie sa po podlahe.



Čo sú roztoče a ako sa prejavuje alergia na ne

Prachové roztoče sú okom neviditeľné tvory zo skupiny pavúkovcov, ktorí sa živia šupinkami odumretej kože a ďalším organickým odpadom z ľudí aj zvierat. V každej domácnosti ich žijú desiatky miliónov – v prachu, kobercoch alebo sedacích súpravách, ale najlepšie sa im darí v posteliach. Tam totiž majú vlhko a teplo, ktoré vyžadujú.

Alergénom nie sú ani tak samotné živé roztoče, ale predovšetkým ich výkaly. Jeden roztoč ich vyprodukuje stovky denne. Obvyklými príznakmi roztočovej alergie sú svrbenie a sčervenanie očí, vodnatá nádcha, upchatý nos, kýchanie, astmatický kašeľ alebo ekzém. Ťažkosti trvajú celoročne a sú najsilnejšie v noci a po prebudení.

Produkty, ktoré pomáhajú

Produktová skupina	Dôležitosť
Protiroztočové potahy	★★★
Vysávače s vysokým stupňom filtrácie	★★★
Antiroztočové vankúše a prikrývky	★★
Prípravky na odstraňovanie alergénov	★★

Ako vyberať produkty odporúčané pri alergii na roztoče

••• Protiroztočové potahy

Protiroztočové potahy, niekedy tiež nazývané bariérové, sa navliekajú na matrac, vankúš a prikrývku. Fungujú ako filter, ktorý neprepúšťa roztočové alergény. Tým odstraňujú príčinu alergických reakcií. Cez potahy sa obleka klasická postelňa bielizeň.

Nepriepustnosť pre alergény: Medzery medzi vláknami textílie musia byť také malé, aby nimi neprešli roztoče a najmä ich trus, ktorý máva veľkosť aj iba niekoľko mikrometrov. Výrobca alebo predajca by mali mať k dispozícii výsledky nezávislých testov.

Priepustnosť pre vzduch a vodné pary: Aby ste sa neprebúdzali zaparení, dávajte prednosť potahom, ktoré „dýchajú“.

Prijemný materiál: Moderné potahy sú vyrobené zo 100 % bavlny alebo iných mäkkých vlákien, a tak používateľ ich prítomnosť v posteli nevníma.

Správne rozmery: Potahy sú dostupné na väčšinu štandardných rozmerov matracov, vankúšov a prikrývkov. Prípadný presah potahu nie je na poruchu.

Odolnosť a životnosť: Potahy by mali znášať pranie bez toho, aby sa narušila ich účinnosť. Kvalitné výrobky si zachovávajú plnú funkčnosť aj desiatky rokov od nákupu.

**Protiroztočové potahy
Protecsom zo 100 % bavlny**



••• Prípravky na odstraňovanie alergénov

Špeciálne prípravky sú schopné neutralizovať alergény usadené v kobercoch, čalúnení, matracoch, prikrývkach, peľeštekoch domácich maznáčikov a ďalších textilných predmetoch, prípadne alergény poletujúce vo vzduchu. Existujú ako spreje, prísady na pranie alebo dokonca roztoky na ošetrovanie srsti zvierat.

Bezpečnosť zloženia: Na likvidáciu alergénov by ste mali vyberať prípravky, ktoré budú neškodné tak pre ľudí, ako aj pre zvieratá. Nemali by pokiaľ možno obsahovať agresívne prchavé látky, ktoré by mohli dráždiť citlivejšie dýchacie cesty alergika či astmatika. Prísady v niektorých chemických prípravkoch na hubenie roztočov (tzv. akaricídov) môžu byť jedovaté aj pre človeka alebo domáce zvieratá. Bezpečnejšie bývajú odstraňovače alergénov na prírodnej báze.

Účel použitia: Volte aj prípravky, ktoré zodpovedajú druhu odstraňovaných alergénov. Konkrétne na roztočové alergény je vhodná kombinácia spreja na koberce a čalúnenie a prísady na pranie.



**Sprej proti
alergénom
Home Cleanse**

••• Vysávače s vysokým stupňom filtrácie

Vysávač musí vedieť odsáť a zachytiť čo najviac prachu a alergénov a pritom ich čo najmenej rozvírovať. Spôsob ukladania nečistôt vo vysávači – vreckový alebo bezvreckový – nie je rozhodujúci. Popri podlahových vysávačoch existujú aj menšie ručné vysávače na matrace a čalúnenie.

Účinnosť filtrácie: Pri vysávačoch pre alergikov je táto informácia kľúčová. Percento zachytených častíc sa musí blížitiť stovke. Túto požiadavku spĺňajú vysávače vybavené filtrami typu HEPA triedy 12 a vyššej, prípadne inou technológiou s podobnou účinnosťou. O túto jemnú filtráciu sa môže starať buď výstupný filter, alebo prachové vrecko.

Vzduchotesná konštrukcia: Všetok vzduch musí prechádzať cez filter a nesmie unikať žiadnymi škárkami v hadici ani samotnom tele prístroja.

Nasávací výkon: Ide o schopnosť vysávača nasávať nečistoty. Udáva sa vo wattoch alebo pomocou tried označených písmenami A až G, pričom A je najlepšia. Nasávací výkon nezávisí len od príkonu vysávača, ale aj od kvality jeho konštrukcie. Preto aj úsporné vysávače môžu mať skvelý nasávací výkon.

Regulovateľnosť: Hodí sa možnosť znížiť výkon na vysávanie chúlостivejších textílií a predmetov.

••• Nenechajte sa oklamať

Mnoho predajcov tvrdí, že v lôžkovinách s polyesterovou výplňou, penových matracoch alebo deke z ovčej vlny sa roztoče množiť nebudú. To však nie je pravda. Roztoče sú schopné rýchlo obsadiť akýkoľvek materiál, v ktorom sa môžu pohybovať. Prednosťou niektorých vankúšov a prikrývkov je možnosť prania pri teplote 60 alebo viac stupňov, ktorá neutralizuje roztočové alergény. Časté pranie lôžkovín je však časovo a finančne náročné, a tak sa obvykle vyplatí skôr investícia do protiroztočových potahov, ktorých údržba je omnoho jednoduchšia.