

25 Νοεμβρίου 2016

Σε αυτά τα σημεία του σπιτιού μας “κρύβονται” οι αιτίες της αλλεργίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το

φθινόπωρο είναι εποχή έξαρσης των αλλεργιών. Η αλλαγή συνηθειών και η πολύωρη παραμονή σε κλειστούς χώρους επιβαρύνει την κατάσταση, καθώς μας φέρνει ξανά σε επαφή με αλλεργιογόνα που βρίσκονται στο σπίτι και στην εργασία, όπως σε έπιπλα, υφάσματα, χαλιά, καθαριστικά κ.α.

Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του, προσωπικό όριο ανοχής στα κοινά αλλεργιογόνα, αλλά αυτό μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή, διότι οι αλλεργίες μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά και εξίσου αιφνίδια να εξαφανιστούν.

Πολλοί από τους παράγοντες που προκαλούν αλλεργία βρίσκονται στο σπίτι μας. Εντούτοις, η οικιακή σκόνη δεν έχει την ίδια σύσταση σε κάθε σπίτι. Μπορεί να απαρτίζεται από ακάρεα, κύτταρα δέρματος, πιτυρίδα ζώων, κύτταρα κατσαρίδων, ίνες υφασμάτων και διάφορους μικροοργανισμούς.

Από τους πάσχοντες από αλλεργίες, που υπολογίζονται στο 30% του πληθυσμού, οι περισσότεροι έχουν αλλεργία στα ακάρεα της οικιακής σκόνης και, ειδικότερα, στα περιττώματά τους. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να χρησιμοποιούμε στο σπίτι μας ειδικά καθαριστικά που εξοντώνουν τα περιττώματα των ακάρεων, αλλιώς δεν πρόκειται να περιορίσουμε τις αλλεργίες. Είναι επίσης απαραίτητο να χρησιμοποιούμε στο πλύσιμο και στο καθάρισμα πολύ ζεστό νερό (η θερμοκρασία πρέπει να ξεπερνάει τους 70 βαθμούς Κελσίου).

Πολύ σημαντικό είναι ακόμα να έχουμε όσο το δυνατόν λιγότερα χαλάκια, κουρτίνες, βαριά υφάσματα και λούτρινα αντικείμενα (π.χ. ζωάκια, κουκλάκια) μέσα στο σπίτι, διότι αποτελούν εστίες αλλεργιογόνων. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, πρέπει να τα καθαρίζουμε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, καθώς δεν αρκεί μόνο ο αερισμός τους.

Επιπρόσθετα, τα μαξιλάρια, τα υφάσματα, τα στρώματα, τα παπλώματα και τα κλινοσκεπάσματα που δεν χρησιμοποιούνται πρέπει να αποθηκεύονται σε θήκες πυκνής ύφανσης που σφραγίζουν εντελώς.

Σχολαστικοί θα πρέπει να είμαστε και με τον καθαρισμό των κλιματιστικών. Τα σωματίδια που συγκεντρώνονται στα φίλτρα των κλιματιστικών διαχέονται σε όλο το σπίτι, γι' αυτό καλό είναι να πλένονται συχνά με ειδικό υγρό που κάνει ταυτόχρονα απολύμανση.

Επειδή και η υγρασία προκαλεί προβλήματα στα άτομα με επιρρέπεια στις αλλεργίες, μπορείτε να προμηθευτείτε έναν μετρητή υγρασίας και έναν αφυγραντήρα, για να διατηρείτε υπό έλεγχο τα επίπεδα υγρασίας στο σπίτι σας.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τέλος και τα απορρυπαντικά του πλυντηρίου, γιατί περιέχουν φωσφορικές ενώσεις και άλλα χημικά συστατικά που προκαλούν δερματικές αλλεργίες. Επομένως, αν έχουμε ιστορικό αλλεργιών, θα πρέπει να αποφεύγουμε τα κοινά απορρυπαντικά και να χρησιμοποιούμε οικολογικά και υποαλλεργικά.

Πηγή: capital.gr