

TÁJÉKOZTATÓ HÁZIPORATKA ALLERGIÁSOK RÉSZÉRE

A kis házimókus

A háziporatkák egészen apró (0,5 mm) szabad szemmel nem látható rovarok. Lakókörnyezetünkben mindenütt megtalálhatók, előfordulásuk nem függ össze a tisztasággal. Egészséges ember számára ártalmatlanok, az erre allergiások életét viszont nagyon megkeserítik ezek a kis társbélők.

Az allergiát okozó anyag (allergén) a háziporatkák ürülékében található. A fűtési időszak alatt a szárazabb levegőn ez az apró szemcsés ürülék elporlik, és erősen megkötődik a textilszálakon, majd innen időről időre a levegőbe jut. Ez történik többek között szőnyegpadlón való járáskor, kárpitozott bútorokra való leüléskor, felálláskor, ágynemű felrázásakor.

Az atkák kedvenc búvóhelye

Az atkák legszívesebben az ágyban, kárpitozott bútorokban, szőnyegekben, plüssjátékokban laknak. Háziállatok alvóhelye ugyancsak kedvenc búvóhelyük. Sajnos a háziporátka „szezon” egész éven át tart, de különösen télen a fűtési időszak alatt okoz panaszokat.

A háziporatkák tápláléka emberi és állati hámfoszlányok, baktériumok és gombaspórák. Legjobban 20-30 °C közötti hőmérsékleten, 65-80 %-os relatív páratartalomban érzik magukat, s szaporodnak. Naponta az emberről kb. 1,5 gramm hám válik le, mely egymillió atka számára elegendő táplálék 1 napra, 1 gramm porban akár 200 háziporátka is élhet.

Lakoltassuk ki hívatlan vendégeinket

- Ellenőrizze lakása atkafertőzöttségét, (erre szolgál az egyes gyógyszertárakban kapható Acarex nevű teszt.)
- Lakásában a levegő relatív páratartalmát tartsa 60 % alatt, hőmérsékletét pedig 20 °C alatt.
- Naponta kiadósan szellőztesse szobáit, különösen a hálósobát! Lehetőleg egyformán fűtse szobáit, s a levegőpárásítót ne tegye a fűtőtest közelébe!
- Hálósobája legyen száraz, penészgombamentes!
- Ágyneműit hetente cserélje, s legalább 60 °C-on mossa!
- Cserélje ki állati vagy növényi anyagból (gyapjú, stb.) készült matracait, kárpitjait szivacsra, szintetikus anyagokra!
- Kaphatók olyan matrac és ágyneműhuzatok, melyek szintetikus anyagból készültek, atkák számára átjárhatatlanok, s mégis jól szellőznek.

Legfőbb követelmény: „tisztasági mánia”

- Poros ruháit és cipőit soha ne a lakószobában cserélje le!
- Soha ne fésülködjön a hálósobában!
- Ne engedjen be háziállatot a lakásba, főképp ne a hálósobába!
- Semmilyen növényt ne tartson hálósobájában, még vízkultúrát sem!
- Bútorain a kárpit lehetőleg szintetikus anyagú legyen! Egyébként a bőrhuzat előnyösebb, mint a természetes anyagból

készült szövet (nyersbőrrel nincs egységes álláspont).

- A szőnyeget lehelőség szerint cserélje ki linóleumra vagy résmentesen fugázott parkettára, melyek könnyen tisztíthatók!
- Azokat a kárpitokat és szőnyegeket, amelyeket nem tud kicserélni, kezelje **atkairtó szerrel** (Acarosan, kapható egyes gyógyszer- tárházakban)!

Dokumentáció kódja: KJSZ-BET-3

- Lehetőség szerint minden „porfogót” távolítson el, mint pl. szőnyeg, falvédő, párna, plüssállat, textil lámpaernyő, textil anyagú tapéta, stb.!
- Minden mosható textiliát mosson ki 60 °C-on, a nem moshatókat pedig adja tisztítóba!
- Portörüléshez mindig nedves ruhát használjanak, s ha lehet inkább ne Ön végezze a portörlést! Ha ez nem megoldható, tegyen orra és szája elé egy maszkot!
- Porszívójához használjon mikrofiltert!
- Ha van szárítógépe, a gyapjúból készült anyagokat még száraz állapotban tegye be 2 óra hosszára 60 °C-ra, majd hideg, vagy kézmeleg vízben mossa ki!
- Ha van szaunája, a matracokat beteheti néhány órára szárazgőzbe 80 °C-ra.
- Csak mosható plüssjátékokat vegyen, melyek szivaccsal vannak kitömve! Ezeknek a játékoknak tisztítására megoldás lehet befagyasztásuk is 2 napra, ugyanis -18 °C-on az atkák elpusztulnak.
- Ha van szellőztető vagy légkondicionáló berendezése, ezeket lássa el légszűrővel és ezt rendszeresen cserélje!
- Kirándulás, üdülés, utazás, üzleti út és hotelban tartózkodás esetére vigye magával szükséges gyógyszereit!
- Ha teheti magas hegyekbe menjen üdülni, ugyanis 1600 m tengerszint felett nincsenek atkák!

Mindezen szabályok betartása ellenére a háziporatkával való kontaktust nem lehet teljes mértékben elkerülni, mivel a háziporatkákat sajnos nem lehet véglegesen kiirtani. Háziporátka allergia esetén már kisebb atkamennyiség is súlyos panaszokat okozhat. Megoldást jelenthet az úgynevezett specifikus immunterápia, mely során szervezete hozzászokik az allergénhez. Ez a kezelési mód olyan hatékony, hogy hamarosan ismét zavartalanul élvezheti az otthon tartózkodást. **Kérje orvosa tanácsát!**