

ALERGIE NA ROZTOČE

Odstranění alergenů a prevence alergických reakcí (režimová opatření)

Alergie na roztoče se obvykle projevuje svěděním a slzením očí, vodnatou rýmou, ucpaným nosem, kýcháním, astmatickým kašlem nebo ekzémem. Potíže trvají víceméně celoročně a příznaky jsou nejsilnější hlavně v noci a po probuzení.

Roztoči jsou okem neviditelní členovci („pavoučci“), kteří se živí šupinkami odumřelé kůže a jiným organickým odpadem. V každé domácnosti jich žijí desítky milionů. Najdeme je v prachu, kobercích, nebo sedacích soupravách, ale nejlépe se jim daří v našem lůžku. Tam totiž mají vlhko a teplo, které jim svědčí a ve kterém se rychle množí. Alergenem nejsou ani tak tělíčka roztočů jako jejich výkaly. Jeden roztoč jich vyprodukuje stovky denně. Podrobnosti o roztočích najdete na portálu www.proalergiky.cz.

Jak se vyhnout roztočům?

Antiroztočová opatření nejen v ložnici

Protiroztočové povlaky

V posteli trávíme všichni přibližně třetinu svého života. Právě zde se ale vyskytuje z celé domácnosti nejvíce roztočů a jejich alergenů. Proto je třeba v první řadě věnovat pozornost úpravě lůžka. Prvním důležitým krokem je zabránit roztočovým alergenům, aby k nám pronikaly z matrace a lůžkovin. K tomu slouží speciální protiroztočové povlaky. Roztočům uvězněným v těchto povlacích brzy dojde potrava, jejich stav se začne snižovat a alergické reakce na ně budou ustupovat.

Antiroztočové lůžkoviny

Pokud si protiroztočové povlaky nemůžeme pořídit, situaci mohou zlepšit antiroztočové lůžkoviny. Ty jsou opatřeny speciální úpravou, která aktivně snižuje množství roztočů a jejich alergenů v lůžku i v jeho okolí.

Prací přípravek proti alergenům

Dalším náhradním řešením je pravidelně jednou za dva měsíce prátky polštáře a peřiny minimálně na 60 °C. Povlečení je doporučeno měnit každý týden. Do čistého

by se měl převléct i pacient. Do praní lze přidávat přípravek určený k odstranění alergenů. Pozor! Matrace, které prátky nelze, však zůstanou zdrojem alergenů!

Odstranění textilních a plyšových hraček

Textilní a plyšové hračky se rychle znečistí prachem a roztoči, proto by měly být odstraněny z postele. Můžeme je nahradit prátelnými nebo omyvatelnými hračkami.

masku. Ze stejných důvodů by neměl ležet na koberci ani skákat v posteli a házet si s polštáři.

- Nejen v ložnici, ale nejlépe v celém bytě je vhodné udržovat vzdušnou vlhkost na úrovni 40–50 %. Toho lze docílit použitím zvlhčovačů nebo naopak odvlhčovačů vzduchu. Vlhkost vzniklou při koupání, sušení prádla nebo vaření se snažíme co nejdříve vyvětrat. V ložnici vyvětráme pravidelně před ustláním lůžka.
- V bytě se snažíme omezit lapače prachu a roztočových alergenů – koberce, přehozy, závěsy apod. Zvláště ty, které nelze pravidelně prátky. Při nákupu sedacích souprav upřednostňujeme ty nečalouněné. Aby se alergen neusazoval ani na našem oblečení, ukládáme ho po svlečení do skříně.

- Pokud se koberců nebo jiných lapačů prachu nemůžeme zbavit, alespoň z nich často a důkladně odstraňujeme alergeny. Koberce a čalouněný nábytek vysáváme kvalitním vysavačem s vysokým stupněm filtrace. Ostatní textilie pravidelně pereme na vysokou teplotu, případně je ošetřujeme čistícím přípravkem proti alergenům.
- Podlahy i ostatní plochy, na které se praší, stíráme vlhkou utěrkou nebo speciálními prachovkami, aby nedocházelo k víření prachu.
- Alergik by neměl být úklidu přítomen, aby nebyl vystaven zvýšenému množství alergenů. Jestliže to není možné, měl by použít obličejovou filtrační

Produkty pro vás

Produkty doporučené pro redukcii alergických reakcí při alergii na roztoče

Protiroztočové povlaky	● ●
Antiroztočové ložní soupravy	●
Vysavač s vysokým stupněm filtrace	● ●
Čistící a prací přípravky proti alergenům	●
Filtrační masky	●
Čistička vzduchu	●
● ● Doporučeno	● Vhodné jako doplněk

Víte, že...



Lůžkoviny z dutého vlákna protiroztočové povlaky nenahradí. Roztoči se drží v lůžkovinách všech materiálů. Argument, že ve výplni z dutého vlákna roztoči nežijí, a proto je vhodná pro alergiky, je mylný. Jedinou předností dutého vlákna z hlediska protiroztočové ochrany je snadná údržba a možnost praní na vyšší teplotu. Při teplotě 60 °C dojde k zahubení roztočů a při dokonalém máchání k vyplavení mrtvých roztočů a exkrementů. Časté praní lůžkovin je ale velice nepraktické a vzhledem k pořizovací ceně lůžkovin a spotřebovávané energii i finančně náročné.

Veškeré informace o alergii na roztoče najdete na:

ProAlergiky.cz

Specializovaný portál pro alergii, astma a atopický ekzém

- vše o alergiích
- bezplatná odborná poradna
- adresář lékařů a dalších kontaktů pro alergiky
- specializovaný internetový obchod pro alergiky
- podrobné informace o tom, jak předcházet alergickým reakcím