

**Fontos tudnivalók háziporotka allergiások részére*****A kis házimimumus***

A háziporatkák egészen apró (0,5 mm) szabadszemmel nem látható állatkák. Lakókörnyezetünkben mindenütt megtalálhatók, előfordulásuk nem függ össze a tisztasággal. Egészséges ember számára ártalmatlanok, az erre allergiás egyének életét viszont nagyon megkeserítik ezek a kis társbérők.

Az allergiát okozó anyag (allergén) a háziporatkák ürülékében található.

A fűtési idő 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 szőnyegpadló való járáskor, kárpitozott bútorokra való leüléskor, felálláskor, ágynemű felrázásakor, illetve szellőztetéskor.

***Az atkák kedvenc búvó helye***

Az atkák legszívesebben az ágyban, kárpitozott bútorokban, szőnyegekben, plüssjátékokban laknak. Háziállatok alvóhelye ugyancsak kedvenc búvóhelyük. Sajnos a háziporotka „szezon” egész éven át tart, de különösen télen a fűtési időszak alatt okoz panaszokat. Élőhelyük az ember környezete – a házipor. A háziporatkák tápláléka az emberi és állati hámfosztrányok, baktériumok és gombaspórák. Legjobban 20-30 °C közötti hőmérsékleten, 50-60 %-os páratartalomban érzik magukat, s szaporodnak. Naponta az emberről kb. 1 gramm hám válik le, s 1 gramm porban akár 200 háziporotka is élhet.

***Hogyan szabaduljunk meg a háziporaktától?***

- Ellenőrizze lakása atkafertőzöttségét! (Erre szolgál a gyógyszertárakban kapható Acarex nevű teszt.)
- Tartsa minél alacsonyabb szinten a szobalevegő páratartalmát és hőmérsékletét!
- Naponta kiadósan szellőztesse szobáit, különösen a hálószobát! Lehetőleg egyformán fűtse szobáit, s a levegő párásítót ne tegye a fűtőtest közelébe!

***Lakoltassuk ki hivatlan vendégeinket!***

- Hálószobája legyen száraz, penészgombamentes!
- Ágyneműit hetente cserélje, s legalább 60 °C-n mossa!
- Cserélje ki állati vagy növényi anyagból (gyapjú stb.) készült matracait, kárpitjait szivacsra, szintetikus anyagokra!
- Kaphatók olyan ágyneműhuzatok, melyek szintetikus anyagból készülnek, az atkák számára átjárhatatlanok, s mégis jól szellőznek.

***Legfőbb követelmény a tisztaságmánia!***

- Poros ruháit és cipőit soha ne a hálószobájában cserélje le!
- Soha ne fésülködjön a hálószobában!
- Ne engedjen be háziállatot a lakásba, főképp ne a hálószobába!
- Semmilyen növényt ne tartson a hálószobájában, még vízkultúrát sem!
- Bútorain a kárpit lehetőleg szintetikus anyagú legyen! Egyébként a bőrhuzat előnyösebb, mint természetes anyagból készült szövet (nyersbőrből nincs egységes álláspont).
- A padlószőnyegeit lehetőség szerint cserélje ki linóleumra vagy résmentesen fugázott parkettára, melyek könnyen tisztíthatók!



- Azokat a kárpitokat és szőnyeget, amelyeket nem tud kicserélni, kezelje atkairtó szerrel (Acarosan kapható egyes gyógyszertárakban)!
- Lehetőség szerint minden „porfogót” távolítson el, mint pl. szőnyeg, falvédő, párna, plüssállat, textil lámpaernyő, textilanyagú tapéta stb.!
- Ideálisnak nevezhetők a szintetikus anyagok, melyek moshatók 60 °C-on.
- Minden mosható textíliát mosson ki 60 °C-on, a nem moshatóakat pedig adja tisztítóba!
- Portörüléshez mindig nedves ruhát használjon, s ha lehet ne Ön, végezze a portörlést! Ha ez nem megoldható, tegyen orra és szája elé maszkot!
- Porszívójához használjon mikrofiltert!
- Ha van szárítógépe, a gyapjából készült anyagokat még száraz állapotban beteheti 2 óra hosszára 60 °C-ra, majd hideg vagy kézmeleg vízben mossa ki!
- Ha van szaunája, a matracokat beteheti néhány órára szárazgőzbe 80 °C fokra.
- Csak mosható plüssjátékokat vegyen, melyek szivaccsal vannak kitömve! Ezeknek a játékoknak tisztítására megoldás lehet a fagyasztásuk is - 2 napra tegye be a fagyasztóba – 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 esetén vigye magával szükséges gyógyszereit!
- Ha teheti magas hegyekbe menjen üdülni, ugyanis 1600 m tengerszint felett nincsenek atkák!

Mindennek ellenére a háziporatkával való kontaktust nem lehet teljes mértékben elkerülni, mivel a háziporatkákat sajnos nem lehet véglegesen kiirtani. Háziporotka allergia esetén már a legkisebb 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!

