

## Ogrzewanie a alergia

Nadszedł czas zimy, co prawda nie pyli, ale to wcale nie oznacza, że alergicy nie mają w tym czasie żadnych dolegliwości.



Osoby uczulone na roztocza kurzu domowego wcale nie teraz mają zaostrzenia objawów chorobowych. Roztocza żywi się naszym (i naszych zwierząt domowych) naskórkiem, więc towarzyszą nam przez cały rok zamieszkując sofa, kanapy, dywany itp. Jednak najczęściej dokuczają nam w okresie jesienno-zimowym, co związane jest głównie ze zwiększoną cyrkulacją powietrza spowodowaną pracującymi grzejnikami. Okna mamy zamknięte, w domu zwykle jest dość ciepło, poza tym znacznie więcej przebywamy w domu w porównaniu z okresem letnim, co sprzyja objawom alergicznym.

Myślę, że podstawowym problemem jest to, że w naszych mieszkaniach jest teraz za ciepło i za sucho. Rozumiem, że niektórzy uwielbiają w okresie zimowym chodzić po mieszkaniu w bluzce z krótkim rękawem, ale niestety to nie sprzyja zdrowiu. Wysuszone, przegrzane łóżeczki nie spełniają swojej roli w ochronie przed zarazkami, a szczególnie dotyczy to łóżeczek osób z alergią, które są zwykle w stanie przewlekłego stanu zapalnego.

Temperatura powietrza w domu nie powinna przekraczać 20 stopni, a w sypialni 18 stopni. Ważna jest też odpowiednia wilgotność. Odpowiednio częste wietrzenie nie przegrzanych pomieszczeń bywa bardzo wskazane pod warunkiem dobrej jakości powietrza za oknem.

Sucho gorące powietrze w okresie grzewczym szkodzi nie tylko alergikom cierpiącym na

alergiczny nieżyt nosa czy astmę, ale również, a może nawet bardziej osobom z alergicznymi problemami skórnymi. Atopowe zapalenie skóry zwykle w tym okresie zaostrza się, gdy skóra atopowa wymaga szczególnie starannego nawilżenia i natłuszczenia i bardzo źle reaguje na przegrzanie i pot.

Mieszkańcy domów jednorodzinnych czy niewielkich kamienic mają zwykle większy wpływ na wysokość temperatury i wilgotności w pomieszczeniach mieszkalnych, niestety w blokach często mimo zakręcenia kaloryferów nadal jest zbyt ciepło i pozostaje czyste wietrzenie. W obszarach dużego natężenia smogu przydatne są oczyszczacze powietrza. Można też używać nawilżaczy powietrza, rozwieszać mokre tkaniny.

Ci, którzy akurat teraz budują czy remontują własne mieszkanie, zastanawiaj się jakie ogrzewanie wybrać aby było najzdrowsze dla rodziny: klasyczne czy podłogowe. Ogrzewanie podłogowe uchodzi za przyjazne dla alergików gdyż nie ma tu tak dużej cyrkulacji powietrza a wraz z nią roztoczy. Wielu budowlańców przekonuje, że tego typu ogrzewanie jest najlepsze dla zdrowia.

Ja się z tą opinią nie zgadzam. Nie mam na potwierdzenie tego żadnych poważnych prac naukowych, chyba takie nie były wykonywane, ale zawsze uważałam, że podstawą hartowania i zdrowia jest nie przegrzewanie stóp. Nie bez powodu zalecane jest chodzenie boso po rosie. Dzieci instynktownie biegają boso i zwykle wychodzi im to na zdrowie. Nie wyobrażam sobie aby chodzenie stale po cieplej podłodze mogło dobrze przygotowywać do wyjścia na mróz i nie zżapania natychmiast jakiejś infekcji.