

Poratka allergia

A köznyelvben házipor-allergiának, vagy porallergiának hívott betegség okozója valójában nem a házipor, de még nem is a háziporatka, hanem annak mikroszkopikus méretűre feltöredezett, így a levegőben szálló beszáradt széklete. Poratka ürülék az, amit belélegezve, megérintve a jellegzetes allergiás tüneteket kiváltja. A lakáson belüli allergének közül a poratka okoz leggyakrabban légúti allergiát.

Poratka allergia jellemzői



Házipor vagy házipor-atka?

A köznyelvben házipor-allergiának hívott betegség okozója valójában nem a házipor, de még nem is a háziporatka, hanem annak mikroszkopikus méretűre feltöredezett, így a levegőben szálló beszáradt széklete. A *poratka ürülék* az, amit belélegezve, megérintve *a jellegzetes allergiás tüneteket kiváltja*. A lakáson belüli allergének közül a házipor-atka okoz leggyakrabban légúti allergiát.

A poratka

Háziporatka alatt a gyakorlatban két ízeltlábút értünk: *Dermatophagoides pteronyssus* és *Dermatophagoides farinae*. Méretük szerint kb. 0,3 mm hosszú, a pókokkal állnak közeli rokonságban.

Az atkák száma késő tavasszal, nyár végén és kora ősszel a legnagyobb, mivel a lakások levegőjének nedvességtartalma a fűtés hiánya miatt ilyenkor a legnagyobb. Télen, kora tavasszal és késő ősszel a fűtött lakások relatív páratartalma 60 % körüli, ami az atkák számára kedvezőtlen, számuk - különösen télen - a legalacsonyabb. Ezt a kedvezőtlen időszakot csak azok a példányok élik túl, amelyek naponta legalább néhány órán keresztül megfelelő körülmények között, pl. ágy melegben tartózkodnak. A túlélésüket sokszor mi is segítjük a lakások túlfűtésével, túlpárásításával.

Poratka allergia tünetei

Poratka ürülékével elsősorban a légútjaink találkoznak, így allergiás nátha, asztma alakulhat ki. Érzékeny személyeknél a házi porral való érintkezés, vagy annak belégzése az orr nyálkahártyájának és a szem kötőhártyájának gyulladást (a pollenallergiához hasonló tüneteket, mint erős könnyezés, szemvörösség, -viszketés, orrfolyás, -dugulás, -viszketés, tüszögés, szájpadviszketés) idézheti elő. Később száraz, majd erőltetett köhögés jelentkezik, illetve a hörgők görcséből adódóan légúti elváltozások (nehézlégzés, fulladási roham, asztma) alakulnak ki.

Másik jelentős találkozási felületünk a bőrünk, ahol csalánkiütés és különféle ekcémás elváltozás jelentkezhet, vörös, sokszor száraz felületű foltok formájában. A tünetek többsége jellemzően éjszaka, illetve hajnalban jelentkezik, köszönhetően annak, hogy a legtöbb allergén az ágyneműben található, és alvás során találkozik bőrünk a bőrtünetek okozóival.

Poratka allergia kiváltó okok

Sokan téves következtetéseket vonnak le, amikor összekapcsolják az allergiás tüneteket megjelenését a lakásban található por mennyiségével, mert bármennyire is azt hisszük - a leggondozottabb lakás sem pormentes! A lakásba beáramló levegő láthatatlan porszemcsék millióival kerül életterünkbe, mely egy másik téves következtetéshez vezet, hogy a poratka-allergia egyet jelent a háziporra való érzékenységgel.

A probléma hátterében valójában nem a házipor, hanem egy aprócska élőlény - a poratka áll. A poratka mikroszkopikus méretűre feltöredezett, így a levegőben szálló ürüléke az, ami a jellegzetes allergiás tüneteket kiváltja, ha belelegezzük, megérintjük; s a lakáson belüli allergének közül a házipor-atka vezet leggyakrabban légúti allergiához. Az atkák az ember elhált, lehullt hámsejtjeivel táplálkoznak, emiatt ott fordulnak elő nagy számban, ahol a hámsejtjeink felhalmozódnak: ágynemű, párna, bútorhuzatok, bútortestek, szőnyegek, plüssállatok.

Megelőzés

Az atkák száma késő tavasszal, nyár végén és kora ősszel a legnagyobb, mivel a lakások levegőjének nedvességtartalma a fűtés hiánya miatt ilyenkor a legnagyobb. Télen, kora tavasszal és késő ősszel a fűtött lakások relatív páratartalma 60 % körüli, ami az atkák számára kedvezőtlen, számuk - különösen télen - a legalacsonyabb. Ezt a kedvezőtlen időszakot csak azok a példányok élik túl, amelyek naponta legalább néhány órán keresztül megfelelő körülmények között, pl. ágyemelegben tartózkodnak. A túlélésüket sokszor mi is segítjük a lakások túlfűtésével, túlpárasításával.

A lakás levegőjének relatív páratartalmát tartsa 60 % alatt, hőmérsékletét pedig 20 C° alatt. Naponta kiadósan szellőztesse a szobákat, különösen a hálószobát! Lehetőleg egyformán fűtse a szobákat, s a levegőpárasítót ne tegye a fűtőtest közelébe!

A hálószoba legyen száraz, penészgombamentes!

Ágyneműit hetente cserélje, s legalább 60 C°-on mossa!

Cserélje ki állati vagy növényi anyagból (pl. gyapjú) készült matracait, kárpitjait szivacsra, szintetikus anyagokra!

Használjon olyan matrac- és ágyneműhuzatot, mely az atkák számára átjárhatatlan, s mégis jól szellőzik.

Poros ruháit és cipőit soha ne a lakószobában cserélje le!

Soha ne fésülködjön a hálószobában!

Ne engedjen be háziállatot a lakásba, főképp ne a hálószobába!

A szőnyeget lehetőség szerint cserélje ki linóleumra vagy résmentesen fugázott parkettára, melyek könnyen tisztíthatók!

Azokat a kárpitokat és szőnyegeteket, amelyeket nem tud kicserélni, kezelje atkairtó szerrel!

Lehetőség szerint minden "porfogót" távolítson el, mint pl. szőnyeg, falvédő, párna, plüssállat, textil lámpaernyő, textil anyagú tapéta, stb.!

Lakása ne legyen túlszűfölvá növényekkel!

Lehetőleg ne tartson akváriumot!

Minden mosható textíliát mosson ki 60 C°-on, a nem moshatókat pedig adja tisztítóba!

Portörléshez mindig nedves ruhát használjon! Egy csepp eukaliptuszolaj segít elűzni az atkákat.

Csak mosható plüssjátékokat vegyenek, melyek szivaccsal vannak kitömve!

Ha van szellőztető vagy légkondicionáló berendezés, ezek legyenek speciális atkaszűrő technikával ellátottak! Kirándulás, üdülés, utazás, üzleti út és hotelban tartózkodás esetére vigye magával szükséges gyógyszereit, illetve párnáját és ágyneműhuzatát!

Ha teheti magas hegyekbe menjen üdülni, ugyanis 1600 m tengerszint felett nincsenek atkák!