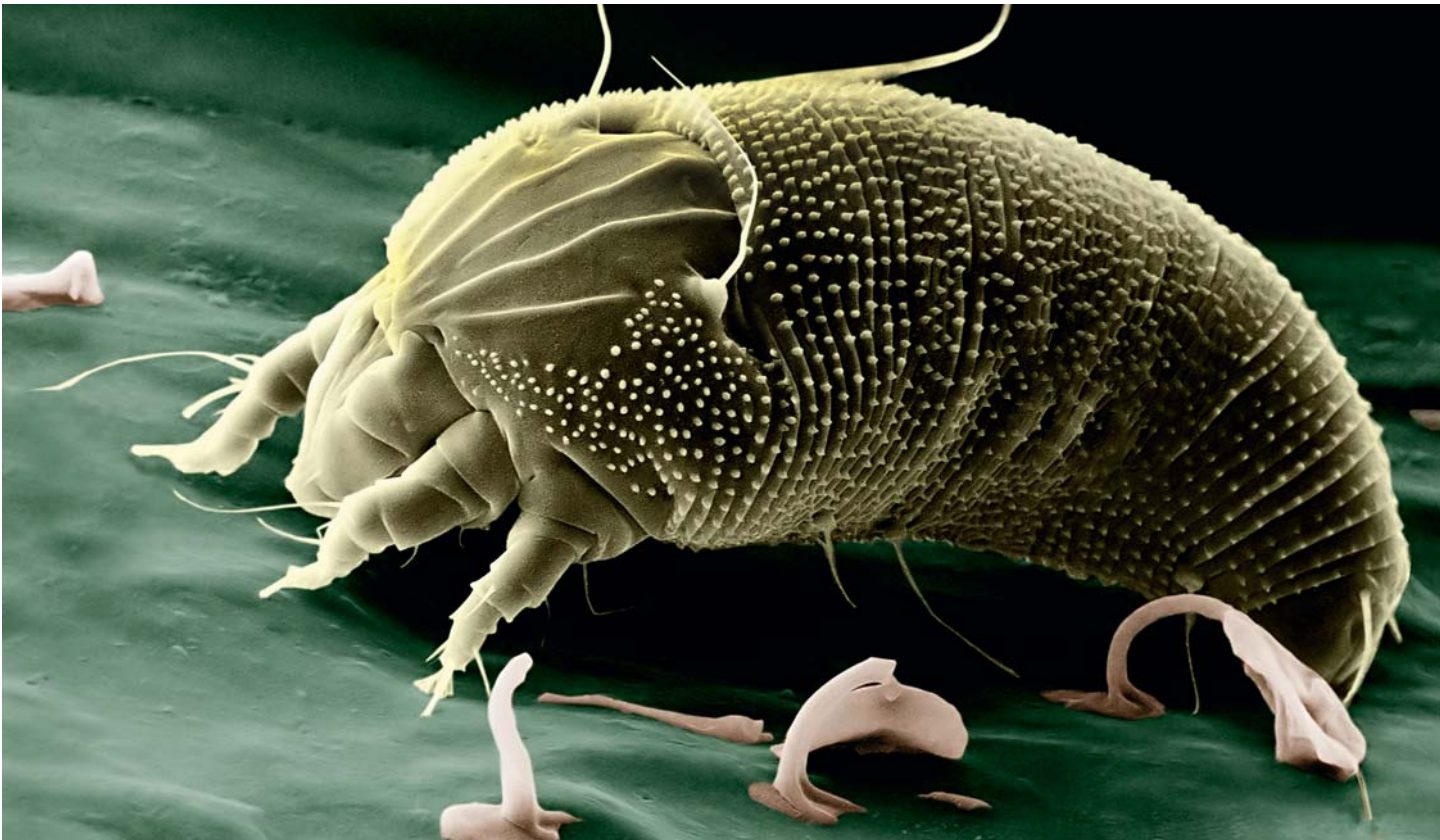


Veřejný nepřítel číslo 1: **roztoč**



Ráno vynést peřiny na sluníčko, potom je natřepat a odpoledne vrátit do postele. I když to naše babičky možná netušily, používaly to nejlepší protiroztočové opatření. To je platné i v dnešní době.

Alergie na roztoče patří k nejčastějším typům alergií, podle některých zdrojů jimi trpí až 85 % všech alergiků. Kolem roztočů a způsobů, jak je vyhubit, přitom panuje spousta mýtů, které mohou mít až nebezpečné následky. Místo snížení počtu alergenů v prostředí si můžete doma vytvořit doslova jejich farmu.

Roztoči jsou blízkými příbuznými klíšťat a pavouků. Jsou miniaturních rozměrů, dosahují pouhých desetin milimetru. Přitom jsou nesmírně aktivní, za svůj život vyprodukují až 200krát tolik trusu, než kolik sami váží. A právě tento trus, lépe řečeno enzymy v něm obsažené, bývají příčinami alergií. Dříve se jim říkalo alergie na bytový prach. „Hlavní alergizující složkou bývají právě roztoči, ale mohou tam být ještě alergenys plísní nebo zvířat,“ říká vedoucí ústavu imunologie MUDr. Petr Panzner z FN Plzeň. Přestože existuje asi 40 000 různých druhů roztočů, kteří žijí například

v zemědělských provozech nebo ve skladech potravin, z hlediska alergií jsou nejvýznamnější právě roztoči bytového prachu, jak se tato vysoce alergická skupina členovců nazývá.

Poznejte nepřitele

Roztoči bytového prachu potřebují ke svému životu tmu, teplo, vlhko a samozřejmě živiny. Vše jim v hojné míře poskytují lidé svým pobytem v posteli, případně posezením či poležením na čalouněném nábytku. Teplo kolem 25 stupňů Celsia jim dodává lidské tělo, dostatek vlhkosti naše plíce a případně pot. A samozřejmě potřebují také potravu. Tu roztoči získávají v podobě částeczek kůže, které se oddělují z lidského těla – sice v malém množství, ale vzhledem k velikosti roztočů je i to dostatečující, aby nezahynuli hladem.

Lůžkoviny *z dutých vláken* nejsou pro alergiky!

Během svého života, který trvá zhruba jeden až tři měsíce, procházejí roztoči pěti vývojovými stadii od vajíčka po dospělého jedince. Po dosažení pohlavního života, což znamená kolem 25. dne života, naklade samička 40–80 vajíček. Z toho je vidět, že nejúčinnější protiroztočová opatření budou taková, která se provádějí pravidelně minimálně jednou za čtrnáct dnů, než doroste nová generace členovců. „Roztoče nemůžete nikdy zcela vymýtit, ale zvláštními opatřeními jejich počet snížíte na snesitelnou úroveň,“ říká MUDr. Panzner.

Jak se k nám dostanou?

Roztočové alergenů vdechujeme, což vyvolává alergickou reakci. Nejlepší možnost působení mají roztoči v domovském prostředí, v posteli. Lidé jim poskytují živiny a roztoči „na oplátku“ uvolňují exkrementy, které člověk vdechuje. Zatímco nízké koncentrace roztočových alergenů většinou nevadí, zvýšené množství zaručí alergikovi bezesnou noc. V té chvíli již nepomohou žádná radikální opatření, proti roztočům je třeba bojovat průběžně.

Ale není to jen spánek, kdy jsou nemocní vystaveni roztočovým alergenům. Stačí rozvířit výměšky natřepáním lůžkovin, vysáváním, nebo když po posteli začnou skákat děti. Alergeny se okamžitě dostanou do vzduchu a nějakou dobu jim trvá, než se usadí. Alergik přitom dostane další záchvat. Do čtvrt hodiny se usadí asi 80% roztočových výměšků, do hodiny více než 99,9 procenta.

Do boje

Alergik často udělá cokoli, aby svou situaci zlepšil. Proto si byt vybaví speciálními tkaninami, pravidelně uklízí a nakupuje nejlepší a nejnovější prostředky k boji proti roztočům. Ovšem ne všechna tato opatření bývají ku prospěchu.

Například lůžkoviny z dutých vláken. Vzhledem ke svým rozměrům jsou roztoči menší než dutinky vláknů, takže místo aby jim znepříjemňovaly život, poskytují jim skvělou skrýš. „Vběžném polštáři z dutých vláken žije až desetkrát více roztočů než v klasickém péřovém,“ říká MUDr. Jiří Novák z dětského oddělení nemocnice v Litomyšli. Nepomůže ani doporučené pravidelné praní peřin a polštářů, protože při nedostatečném vysušení se v nich vytvářejí plísňe. Řešením je používat polštáře buď klasické péřové nebo vl-

něné, pokud na ně nemáte alergii, nebo naopak ty ze speciálních dutých vláken s certifikací. Ale samotné peřiny a polštáře mnoho nepomohou, pokud nebudou povlečené a povlečení nebudete pravidelně prát. „Povlečení si pořídte takové, aby vydrželo praní na 60 °C, kdy se roztoči spolehlivě vyhubí,“ říká Jiří Novák.

Podobně neúčinné je pořizování speciálních matrací v naději, že tím zamezíte množení roztočů. „Roztoči postupně osídlí všechny druhy matrací, ať již z přírodních, nebo umělých materiálů,“ komentuje Jiří Novák. „Jediným správným řešením je používat bariérové povlaky na matraci, pravidelně prát povlečení a jednou za čas nechat peřiny proschnout na sluníčku.“ Bariérové povlaky jsou mikrovláknové potahy se speciální atestací. Na rozdíl od normální látky je prostor mezi vlákny jejich mikrovláknů menší, než jsou rozměry roztočů, takže se přes povlak do matrace nedostanou. Tyto povlaky se dají prát až při teplotě 60 °C. Výrobci někdy nabízejí také povlaky z jiných látek, například lisovaných, ale ty tak dobře nefungují.

Hlavně omezit textil

Ostatní textilie v bytě je dobré zásadně omezit. Prach se usazuje v kobercích, čalouněném nábytku, závěsech i plyšových zvířátkách. Dětská postel by proto zásadně neměla být čalouněná, z hlediska zdravotního je ideálním materiálem dřevo nebo kov.

Posledním, či spíše prvním pomocníkem je pořádný úklid. Doporučuje se pravidelně vysávat, přičemž je třeba používat vysavač s účinným HEPA filtrem. Zatímco starší vysavače většinu malých prachových částic pustí zpět do vzduchu, dvojitý HEPA filtr zachytí velké množství malého prachu. Kromě vysávání, včetně čalouněného nábytku, je třeba ostatní nábytek utírat navlhčenými utěrkami. Tím se zamezuje víření prachu a rozptylu alergizujících látek.

Použitím všech těchto opatření sice nezlikvidujete roztoče zcela, ale výrazně je omezíte. Zatímco běžný výskyt alergizujících látek je 20–40 mikrogramů alergenů na gram prachu, při důsledném dodržování pravidel se můžete dostat až na koncentraci 0,1–0,01 µg/g. Běžná alergizující hodnota je 5 µg/g, u velmi citlivých jedinců 0,5 µg/g. Zbytečným vystavováním alergiků roztočovým alergenům je neimunitizujete, ale naopak jim škodíte. ■

Každý by měl znát *svou hladinu cholesterolu...*



OTÁZKA PRO...

MUDr. Helenu Kučerovou, HonDG ze soukromé psychiatrické ambulance, Hranice na Moravě

Deprese trápí také lidi vyššího věku. Jak jim nejlépe pomoci?

Minule jsem zmiňovala tzv. velkou či endogenní depresi. Ta propuká nejčastěji okolo 30. roku věku, ale někdy i později. Ve stáří může nastat její recidiva, pokud pacient touto poruchou trpěl dříve, nebo se mohou objevit jiné formy depresivních stavů. Souvisejí s tím, že organismus není již tak svěží, mnoho aktivit, na které lidé dříve byli zvyklí, již nemohou provozovat, dospělí děti odejdou z domova, onemocní nebo zemře životní partner a nejdou onemocní nějakou tělesnou chorobou senior sám. Tyto formy depresí mají charakter podobný depresím exogenním, tedy souvisejícím se zevními vlivy. Bývají odklonitelné – dají se zmírnit chozením do společnosti, za kulturou, pěstováním různých koníčků apod. Větším problémem jsou deprese při závažnějších tělesných chorobách, jako jsou choroby srdce a cév, cukrovka či stavy po cévních mozkových příhodách. Zde je třeba dbát na to, aby choroby byly co nejlépe kompenzovány, což je věcí lékařů příslušných odborností. Co psychiatrům patří jednoznačně, jsou depresivní stavy při demencích. Zásadou je přiznat si, že s psychikou není něco v pořádku, a obrátit se na odborníka. Dnes již existují kvalitní léky, kterými je možno jak deprese, tak samotnou demenci zlepšit, nebo alespoň zmírnit.



OTÁZKA PRO...

MUDr. Janku Škrobákovou, kardioložku z Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze

O tom, jak škodlivý je cholesterol, ví každý. Ale co to vlastně cholesterol je?

Cholesterol je látka tělu vlastní a pro jeho správné fungování nezbytná – ovšem ve správném množství. Slouží jako stavební materiál při tvorbě buněčných membrán, pohlavních hormonů, vitaminů, žlučových kyselin. Tvoří se v játrech, ale třeba i v kůži a ve střevě. Rozeznáváme dva typy cholesterolu: „špatný“ LDL cholesterol a „dobrý“ HDL cholesterol. Molekuly LDL se jako dodávky napěchované kapénkami tuku proplétají krevním řečištěm a zásobují zkapalněným cholesterolem cévní buňky. Problém vzniká, když se do krve dostane příliš mnoho částic LDL. Ulpívají na cévních stěnách a buňky je vtáhnou pod endotel, tj. buňky vystylající vnitřní stranu věnčitých tepen. Tam vytvářejí základ pro pláty usazenin ohrožující srdce. Vysoké množství LDL cholesterolu v krvi tedy zvyšuje riziko aterosklerózy. Naopak HDL cholesterol koluje krevním řečištěm a zachycuje molekuly LDL cholesterolu a transportuje je do jater, kde se dále zpracují. Skutečným klíčem k hladině cholesterolu je správná rovnováha mezi LDL a HDL cholesterolem. Hladinu cholesterolu v krvi lze zjistit z krevního odběru v ordinaci lékaře. Domnívám se, že každý by měl znát svoji hladinu cholesterolu, zvláště pokud se u jeho příbuzných vyskytly kardiovaskulární nemoci.



Jak na roztoče

Nábytek a hlavně postele by měly být bez čalounění. Dlažba nebo plovoucí podlahy mají přednost před koberci. Alergikům zásadně pomohou bariérové povlaky na matrace. Ložní prádlo by se mělo prát alespoň dvakrát měsíčně, prach utírat vlhkým hadrem. Peřinám také prospěje nechat je v létě občas vysušit na sluníčku a v zimě naopak vymrazit. Při vysávání se doporučuje používat přístroj s kvalitním filtrem HEPA. www.BEZ-ALERGIE.CZ