

VIZITKA

MUDr. Martin Lešťan - pediater, alergiológ a imunológ, vedúci lekár Alergo-imunologického centra v Prešove a Sabinove, predseda občianskeho združenia Alergoimun. Do roku 2003 pôsobil v Detskej nemocnici Košice. Je autorom vzdelávacieho programu Škola astmy a prímorských pobytov pre alergikov...

Nepříjemní spolubývatelé

Nedávny výskum, ktorý prebehol v desiatich krajinách a zameral sa na deti vo veku päť až dvanásť rokov zistil, že tretina z nich strávi vonku menej ako pol hodinu denne. Väčšina z nás dospelých na tom určite nie je o nič lepšie. A práve príliš dlhý čas strávený v interiéri môže byť problém. "Aj malé zvýšenie koncentrácie škodlivín v malom priestore môže mať po čase veľmi výrazný vplyv," upozorňuje alergiológ MUDr. Martin Lešťan z Alergo-imunologického centra v Prešove a Sabinove. Ku škodlivinám, ktoré často vôbec nevnímame, no sú takmer všade okolo nás, patria spóry plesní. "Nemusíte ich registrovať, až kým nezačnú škodiť vášmu dieťaťu alebo vám," varuje lekár.

Základ je vetrať

Plesne sa prirodzene nachádzajú v pôde, na rastlinách, v tlejúcom lístí... Samé osebe nie sú nebezpečné. Škodlivé pre naše zdravie sú však mikroskopické spóry, ktoré sa z nich uvoľňujú, aby sa mohli ďalej rozmnožovať. "Spóry sa tvoria v obrovských množstvách. Keďže sú veľmi malé, ľahko sa vznášajú a presúvajú vetrom na veľké vzdialenosti. Človek ich ľahko vdýchne, čím sa stávajú výrazným alergénom, ale i patogénom pre naše dýchacie ústrojenstvo," objasňuje nebezpečnosť plesní MUDr. Lešťan. Hoci sa plesne delia na vnútorné a vonkajšie, nejde o veľmi presnú definíciu, lebo vnútorné sa môžu pokojne množiť aj vo vonkajšom prostredí, a naopak vonkajšie vnútri. Prakticky nemáte šancu zabrániť, aby sa spóry plesní dostali vzdušnou cestou aj do vášho obydlija. No máte možnosť udržiavať byt či dom v takom stave, aby ste plesniam čo najviac skomplikovali podmienky na ich uchytenie a množenie sa. "Najdôležitejšie je udržiavať vlhkosť v interiéri do 50 percent a dobre ho vetrať," v krátkosti opisuje hlavné protiplesňové pravidlo alergiológ.

Húževnatý protivník

Plesne majú rady vlhkosť nad 65 percent a teplotu, najlepšie 25 až 30 stupňov. Preto plesňová sezóna vonku vrcholí koncom leta a začiatkom jesene. V interiéroch sa plesniam najlepšie darí v zime. Najmä tam, kde sa obyvateľom nechce púšťať dnu studený vonkajší vzduch, keď si vnútri príjemne vykúria. No v nevetranom priestore, v ktorom normálne fungujeme - dýchame, varíme, perieme, sprchujeme sa a

podobne, rýchlo stúpa ako teplota, tak aj vlhkosť. Ak vlhkosť nemá kam uniknúť, spravidla si nájde najchladnejšie miesto a tam sa vyzráža. Stačí, aby sa na takéto vlhké miesto so stojatým vzduchom dostala jediná spóra plesne, a za päť-šesť dní sa z nej vyvinie miliarda ďalších. Oblúbené zákutia, kde na plesne najčastejšie v bytoch narazíte, sú škáry medzi obkladačkami či kúty v kúpeľniach a kuchyniach, no nevyhýbajú sa ani obytným priestorom. Aj tu sa im páči v rohoch, ale tiež za nábytkom, pod oknami, na okenných rámoch, v zatuchnutých textíliach, pod kobercami, tapetami, v matracoch, v kvetináčoch. Ide o veľmi odolného nepriateľa, ktorý ak sa raz objaví, dokáže prežiť aj extrémne nepriaznivé podmienky a vždy znova a znova "vstať z popola". "Pleseň je jedna konkrétna trieda húb. V interiéroch sa môžu nachádzať desiatky rôznych druhov plesní. Pre rast im stačí teplota 20 až 30 stupňov Celzia, dostatok vody, malé množstvo kyslíka a stopové množstvo cukru. Spóry niektorých plesní utlmene prežívajú aj pri teplotách 55 až 60 stupňov a nula percent vlhkosti," vraví MUDr. Lešťan. A vydržia aj opačné, mínusové teploty, niektoré až do mínus 80 či 90 stupňov. Z bytu ich teda nevykúrite, ani nevyfrazíte, treba zvoliť iný postup.

Jeden zo sedemnástich

Okrem estetického hľadiska je tu však oveľa vážnejší dôvod na to, aby sme sa plesne v byte snažili zlikvidovať. "Minimálne 80 druhov húb spôsobuje respiračnú alergiu. Zdravý imunitný systém si dokáže s mnohými plesňami poradiť a vie udržať ich množenie pod kontrolou. No štatisticky až šesť percent z nás trpí alergiou na huby, respektíve na spóry plesní. Ak máte atopický ekzém, pravdepodobnosť je až tridsať percent," vraví lekár. K prejavom podráždenia spórami či dokonca alergie patrí najmä opuch nosovej sliznice a pocit plného nosa, vodnatá nádcha, kýchanie, kašľanie, červené zapálené oči, únava, svrbenie kože až ekzém. U alergikov môže vdychnutie spór plesní vyvolať aj astmatické vzplanutie. "Okrem alergických reakcií huby spôsobujú aj ochorenia dýchacích ciest, napríklad alergickú bronchopulmonálnu mykózu či hypersenzitívnu pneumonitídu," dodáva alergiológ. Ďalším problémom, ktorý spôsobujú plesne, sú kožné infekcie a mykózy. Nakoľko spóry z plesní v byte sa rady uchytia a bleskovo rozmnožia aj na potravinách, treba dávať mimoriadny pozor na miesta, kde uskladňujete chlieb, ovocie, zeleninu, načaté zaváraniny, na vnútorné priestory chladničky či špajze. "Mnohé huby produkujú nebezpečné toxíny, pričom niektoré z nich môžu mať až rakovinotvorné účinky," dôrazne varuje MUDr. Lešťan. Preto odporúča bez zľutovania vyhodiť každú potravinu, na ktorej objavíte čo len trochu plesne. "Nestačí odstrániť len viditeľné plesnené miesto!"

Prestavať alebo presťahovať?

Pokiaľ ide o odstránenie plesní zo stien či iných miest v byte, je to oveľa komplikovanejšie, ako s vyhodnotením poškodenej paradajky, "chlpatej" mrkvy či zeleného chleba. Odborníci varujú, že nákladné rekonštrukcie bytov a domov niekedy prinesú viac zlého, ako dobrého. "Máme veľa pacientov, u ktorých sa po výmene starých drevených okien za plastové a po zateplení klasickej tehlovej budovy objavili nepriaznivé zdravotné následky," konštatuje alergiológ. Aj dnešné moderné omietky, ktoré obsahujú organické prísady, sú pre huby dobrou živnou pôdou. Bežne dostupné prípravky sľubujúce, že ich stačí

na plesň nastriekať a problém máte vyriešený, ju v skutočnosti nezlikvidujú. Mnohé plesne len vybielia, takže sa stane na istý čas neviditeľná. Existuje aj prípravok obsahujúci mikroorganizmy, ktoré plesne "zožerú". I tie však fungujú len dočasne. Ak neodstránite príčinu výskytu plesne - vlhkosť - záranky určite nečakajte. Niekedy stačí banalita, spomínali sme ju hneď na začiatku - dôkladné a časté vetranie interiéru. Alebo prestanete sušiť bielizeň vnútri, budete poctivo používať pri varení odsávač pary, vyhodíte odparovače či zvlhčovače a kúpите naopak odvlhčovač. No neraz je nutný aj nákladný stavebný zásah - odizolovať dom odspodu, nájsť a opraviť miesto, kde zateká zo strechy, spod zateplenia či spoza zle osadeného okenného rámu. Mykológovia odporúčajú po vysušení natrieť stenu preventívne aj niekoľkými vrstvami anorganického vápna, ktoré má silné protiplesňové účinky. "Niektorým našim pacientom však pomohlo až to, že sa odsťahovali z problematického priestoru," otvorene vraví MUDr. Lešťan.

Kedy treba lieky

Ak máte často či dokonca permanentne problémy s pokašliavaním, posmrkávaním, svrbia vás oči či pokožka, kýchate, máte zapchatý nos, môže ísť aj o alergiu na plesne. Potvrdiť ju dokáže jedine lekár, no diagnostika nie je jednoduchá. "Dôležité je aby ste si všimli, kedy a kde sa vám ťažkosti objavujú. Napríklad za akých okolností nastúpi alergická nádcha, začnete kašľať a podobne," vysvetľuje postup zisťovania alergie na huby lekár. Popýta sa vás na choroby a alergie v príbuzenstve, pracovné aj bytové podmienky vrátane vlhkosti budov. „Po dôslednej anamnéze a fyzikálnom vyšetrení sa alergiológ snaží otestovať možnú alergiu na huby kožnými testami, ale aj vyšetreniami špeciálnych IgE protilátok z krvi,“ konkretizuje MUDr. Lešťan. Vzhľadom na veľkú variabilitu húb je niekedy diagnostika značne zdĺhavá. Navyše, u pacientov nejde o sezónne, ale celoročné príznaky, pretože alergiológicky významné huby sa množia vonku aj vnútri, teda nezávisia od počasia. Pri potvrdení alergie na huby je najdôležitejšie vyhýbať sa prostrediu, kde sú plesne. Lekár vám naordinuje lieky, ktorými by ste prejavy alergie mali udržať pod kontrolou a zároveň zamedziť ďalšiemu rozvoju ochorenia, najmä aby alergická nádcha neprešla do astmy. Ide o inhalačné spreje s kortikosteroidmi, ktoré liečia alergický zápal, a tiež antihistaminiká a antileukotriény, ktoré blokujú histamín a leukotriény vznikajúce pri alergickej reakcii. "Vo vážnejších prípadoch musí pacient postupovať imunoterapiu vakcínami," dodáva MUDr. Martin Lešťan. Jej cieľom je privyknuť pacienta na alergén tak, aby sa znížila alebo úplne vymizla jeho reakcia naň.

Čo robiť, aby sa k vám nenastáhovali plesne

- nárazovo dôkladne vetrajte, aspoň 10 minút s oknom dokorán, dva- trikrát denne

- nevetrajte priebežne cez okno vyklopené len na škáru - studený vzduch zvonku ochladzuje stále tie isté miesta, na ktorých sa môže začať zrážať vlhkosť a chytať plesne
- nevetrajte počas dažďa alebo ak je vonku hmla
- nesušte bielizeň v byte, nepoužívajte odparovače na radiátory, elektrické zvlhčovače
- mimoriadne dbajte na vetranie a vysušenie kúpeľne a kuchyne, najmä po sprchovaní a varení
- ak máte akvárium či veľa kvetov, ešte viac dbajte na vetranie a odstraňovanie vlhkosti, pozor na plesnivenie zeminy v kochlíkoch
- dôkladne utierajte prach, odstraňujte ho aj z kobercov, závesov, matracov, huby sa koncentrujú a rastú v prachu a rozletujú spolu s ním na ďalšie miesta
- nešetríte na kúrení, inak sa na studených stenách začne zrážať vlhkosť, optimálnych je aspoň 20 stupňov
- kúpte si vlhkomer a sledujte, aby ste udržiavali vlhkosť v rozmedzí 40 až 50 percent

Nebezpeční spolubývajúci

Alternaria alternata – jej rezervoárom je hlavne pôda, ale rastie aj na odumretých rastlinách, darí sa jej vo vtáčích hniezdach, na potravinách, dokonca aj v textíliách. Na vlhkých okenných rámoch ju môžete pozorovať ako čierne škvrny, podobne na paradajkách. Hojne sa vyskytuje v domácom prachu. Je považovaná za rizikový faktor pri vzniku najmä detskej astmy.

Aspergillus – tvorí čierne, hnedé, žlté alebo biele kolónie, podľa druhu. nachádza sa v pôde, v hniúcich potravinách, vo vtáčom truse, môže vyvolať pľúcne infekcie, aspergilózu, môže kolonizovať pokožku, ale aj dýchaciu sústavu, čo u ľudí s oslabenou imunitou môže skončiť fatálne.

Cladosporium herbarum - objavuje sa v rozkladajúcom sa lístí, v pôde, v nevetraných bytoch, na potravinách, v neudržiavaných chladničkách, na vlhkých okenných rámoch, v zatuchnutých textíliách. Je častou príčinou alergií aj astmy.

Penicilium notatum - darí sa jej vo vonkajšom aj vnútornom prostredí, okrem pôdy a tráv rastie aj v našich obydliach, v ovocí, zelenine, orieškoch, v pečive, chlebe. Z tejto plesne sa vyrába aj liek penicilín.

Alica Herzová