

Lakásunk levegője

A lakásban lévő levegő különböző szennyeződések tartalmazhat, melyek az arra érzékenyeknél növelhetik a megbetegedések gyakoriságát, vagy allergiát válthatnak ki.

Az allergiák mellett az őszi-téli időszakban jelentkező légúti megbetegedések kockázatát is csökkenthetjük a belső levegő minőségének javításával.

Mindennapi mérgeink

A belső levegő minőségét több tényező határozza meg. Az első és azonnal észrevehető kü-



lönbség, ha a lakásban élők a zárt falak közt dohányoznak. A dohányfüst több száz mérgező anyagot tartalmaz, mely a levegőbe kerülve már a nem dohányzók egészségét is veszélyezteti. Kutatók igazolták, hogy dohányfüst közelében felnövő csecsemők másfél-kétszer gyakrabban válnak asztmássá és a nem asztmás gyermekek légzésfunkciós teljesítménye is elmarad a füstmentes környezetben élőktől.

A lakásban lévő bútorok és azok festékanyagai is jelentős mértékű illékony szerves oldószert tartalmazhatnak, főzés közben pedig az égés melléktermékei, a szén-dioxid és szén-monoxid károsíthatják egészségünket. Szellőztetés során, vagy az utcáról belépve számos pollen-szemet, baktériumot és vírust juttathatunk a lakásba, a fürdőszoba nedves környezete pedig ideális feltételeket teremt a penészgomba megtelepedéséhez.

A gyerekekre még nagyobb veszélyt jelent

A téli időszakban rendszerint több időt töltünk a lakásban, így ilyenkor még több figyelmet kell fordítanunk arra, hogy a belső levegő minősége megfelelő legyen.

Minden ember számára fontos, hogy életét egészséges légtérben töltsse el, de ez a törekvés még jelentősebb azon gyerekek esetében, akik genetikailag hordozzák az allergiás légúti és bőrbetegségekre, valamint a nem allergiás légúti betegségekre (nem allergiás asztma, krónikus hörghurut) való hajlamot. Ha az öröklött hajlam mellett jelen vannak azok a negatív külső tényezők is, amelyek a betegség kialakulásáért felelősek, akkor jóval nagyobb arányban fejlődhet ki a



betegség, mint az erre kevésbé hajlamosaknál. Ne feledkezzünk meg a már asztmás, allergiás, ekcémás betegekről sem. Nekik különösen fon-

tos a megfelelő páratartalmú, füst-, irritáló anyag- és allergénmentes szobalevegő. -hívja fel a figyelmet dr. Somogyi Éva, a Budai Allergia-központ gyermektüdőgyógyásza.

Harc a rejtett kórokozók ellen

A szobalevegő minőségének említése során szót kell ejtenünk a különböző allergénekről, tudván azt, hogy az allergiás megbetegedések előfordulása fokozatosan növekszik.

A lakásban tartott kisállatok szőre, tolla, bőrhámja, nyála ott kering a levegőben és allergizálhat. A belső légtérből az allergén elimináció csak az állat eltávolításával lehetséges, de a néhány mikron nagyságú részecskék még hónapokig a szobalevegőben lehetnek és tüneteket okozhatnak.

Számos szobanövény kiváló levegőtisztító, azonban nedves környezetben a cserepes növények virágföldjén penészesedés indulhat, innen a levegőbe kerülő penészgombák szintén allergiás reakciókat válthatnak ki. Tartásukat éppen ezért különösen a konyhában, vagy a fürdőszobában nem javasoljuk.

A lakások porában az atkák jelenléte általános. 1g por kb. 1000 atkát tartalmaz. Elporladt testük, ill. ürülékük allergizál. A porszívózás, a párnacsaták felkavarva a szoba levegőjét fokozzák a háziporátka belégzését, ezzel az allergiás tünetek megjelenését, felerősödését.

A hagyományos porszívók helyett szerezzünk be HEPA-szűrővel ellátott készüléket, vagy víz-szűrős porszívót, melyek a felszívott port és szennyeződések a szerkezet belsejében –a



szűrőben, vagy a vízben- megkötik, s így nem kavarnak fel a port használat során. A különösen érzékeny allergiás, asztmás betegeknek nem ritka, hogy már egy-egy porszívózás is rohamot provokál, így célszerű lehet speciálisan számukra kifejlesztett takarító berendezést beszerezniük. A háziporatkák koncentrációja az ágybetét légmentes, műanyag borításával, az ágyneműk, plüssállatok, függönyök melegvizes (60°C) mosásával, vizes felmosással is jelentősen csökkenthető.

A lakás levegőjét különböző illóolajokkal is tisztíthatjuk, de vigyázzunk az asztmás, allergiás, ekcémás egyéneknek a különféle illóolajok irritáló, allergizáló hatásúak lehetnek, tüneteket okozhatnak. Légfrissítő hatású a citromolaj, az édesnarancs, az eukaliptusz, és a grapefruit. A kámfor szintén kiválóan alkalmas a légtér fertőtlenítésére és frissítésére, azonban 3 éves kor alatt és várandósság időszakában kerüljük alkalmazását!

A kevesebb, néha több

A nagy mennyiségben és koncentrációban használt aeroszolozos kozmetikumok (hajlakk), háztartási tisztítószer, mosószerek telíthetik a szobalevegőt és irritálhatják az erre érzékenyeket, az asztmások légúti tüneteit kiválthatják, fokozhatják, de az ekcémások bőrtüneteit is ronthatják és heves viszketést provokálhatnak. Kerüljük éppen ezért túlzott használatukat és takarítás után gondoskodjunk a lakás alapos szellőztetéséről.

Forrás: www.orvostkeresek.hu

Éjszakázás vagy csak egy kis alváshiány? Egyformán károsak!

Ha túl sokáig maradunk fent minden este, az ugyanolyan rossz, mintha egész este egy percet sem aludtunk volna. A krónikus alváshiány agyra gyakorolt hatásai nagyon hasonlítanak az akut alváshiányos állapothoz, derül ki egy új kutatásból.

Dr. Chiara Cirelli, a Wisconsin Orvosi és Egészségügyi Egyetem munkatársa kollégáival együtt patkánykísérleteket végzett. Az állatok 5 egymást követő éjszaka során mindössze 4 órát aludtak, és az agyukban ugyanolyan változások voltak megfigyelhetők, mint egy álmatlanul eltöltött éjszaka után.



Korábbi kutatások kimutatták, hogy az alváshiánynak számos negatív pszichológiai és fizikai következménye van, mint például a csökkent kognitív (megismerési-tanulási) funkciók, labilis érzelmek, megnövekedett vércukorszint, súlygyarapodás, nagyobb kockázat a szerhasználatra és a szülés utáni (posztnatális vagy postpartum) depresszióra. Cirelli elmondta, hogy még a néhány éjszaka át tartó, viszonylag enyhe alváskorlátozás is hatással lehet az ember kognitív feladatok megoldóképességére. "Emberekben végzett vizsgálatok kimutatták, hogy 5 nap négyórás alvásokkal halmozott hiányosságokat eredményez az éberséget és a tanulási-megismerési folyamatokat illetően, és ezeket nem tudja pótolni még egy teljesen átaludt éjszaka sem, még ha valaki 10 órát alszik is." - tette hozzá.

forrás: *Proceedings of the National Academy of Science*
<http://drinfo.hu>

5 étel, ami sabotálhatja az éjszakai pihenést

Ha nem tudunk elaludni, egy kis éjszakai nassolás jó ötletnek tűnhet. De vigyázzunk, mert bizonyos ételek fogyasztása tovább csökkentheti az elalvás esélyét!

Alvászrontó ételek

1. Tartósított és füstölt húsok: A sonka, a szalonna, a kolbász és a különböző füstölt húsok rengeteg tiramint tartalmaznak, ami norepinefrin kibocsátására készíti az agyat és így csökkenti az elalvás esélyét.

2. Csokoládé: Egy bögre kakaó elalvás előtt? Jobb, ha óvatosan bánunk vele, a csokoládé ugyanis rengeteg koffeint és tirozint tartalmaz, ami stimulálóan hat az agyra.

3. Energiitalok: A Red Bull és más energiitalok a koffeinen kívül taurint is tartalmaznak, ami serkentően hat szervezetünkre és növeli az adrenalin szintet.

4. Paradicsomszósz, chili, pizza és más fűszeres ételek: Az alvásproblémák gyakran szoros összefüggésben vannak az emésztési gondokkal. A savas és fűszeres ételek refluxot, gyomorégést és más olyan tüneteket okozhatnak, amelyek meggátolják a nyugodt alvást.

5. Alkohol: Egy-két ital segíthet ellazulni egy fárasztó nap után, később azonban károsan hathat az éjszakai pihenésre. Az alkohol dehidratál és növeli a vizeletelési ingert, ami megnehezítheti az elalvást. A borban ezen kívül nagy koncentrációban fordul elő a stimuláló hatású tirozin.

forrás: drinfo.hu

Kapcsoljuk le a villanyt

Ha lefekvés előtt a szobában erős a fény, az rosszabb, kevésbé pihentető alvást eredményezhet – állítja egy tanulmány, amely a *Journal of Endocrinology and Metabolism* című folyóiratban jelent meg. Ennek az az oka, hogy a fény hatására a szervezet kevesebbet termel a melatonin nevű hormonból, amely elengedhetetlen az alváshoz.

Bár a mai életmód elcsúszott a természetes ébrenlét-alvás ciklustól, a kutatók szerint szervezetünk nem követte ezt a változást. Ennek köszönhető az is, hogy korábbi tanulmányok során már megfigyelték, hogy azoknak a szervezetek, akik több műszakban dolgoznak, kevesebb melatonin termel.

A melatonintermelés ugyanis leáll abban a pillanatban, ahogy otthonunkban sötétedés után erős fényű lámpákat kapcsolunk fel. Márpedig az alváshiányt már összefüggésbe hozták több, komoly betegség kialakulásával is: többek között elősegítheti a rák, a magas vérnyomás és a cukorbetegség kialakulását is.

A szakemberek ezért azt javasolják, hogy elalvás előtt már ne kapcsoljunk villanyt, maradjon inkább sötét a szoba. Emellett érdemes kerülni azt is, hogy a lámpa egész éjszaka égve maradjon.

Forrás: *OrientPress Hírügynökség*