

Tisková informace

DOMOV MŮŽE BÝT RÁJEM PRO ALERGIKY

Čím dál více se ve větších městech rozmáhají alergie způsobené moderním životním stylem. Podle epidemiologických studií zaviní znečištěné ovzduší úmrtí až 300 tisíc občanů EU ročně. Lidé se špatnou aktivací protilátek na prach nebo pyl ale mají možnost najít útočiště v nízkoenergetických domech a bytech. Ty nešetří jen spotřebu energie, ale i zdraví svých obyvatel.

Alergiemi trpí přes 2 miliony lidí v České republice. Nejrozšířenějším typem je pylová alergie, která sice patří ke slabým formám alergií, ale i tak dokáže potrápít. Dalším alergickým onemocněním dýchacích cest je astma, kterým u nás trpí statisíce lidí. Jedná se o závažné plicní onemocnění, při kterém dochází k dlouhodobému zánětu sliznic v dýchacím ústrojí, ve většině případů je vyvolané zúžením dýchacích cest. Astma je nejčastějším chronickým onemocněním v dětství. Trpí jím zhruba desetina dětí, většinou chlapců. V dospělosti naopak převažují mezi nemocnými ženy. Astmatici často trpí na prach a roztoče, jak venku tak i v domácím prostředí. Vysoký výskyt vzniku astmatu je spojován s pasivním kouřením, znečištěním vzduchu výfukovými plyny, prašností a nadměrnou koncentrací ozónu.

U rodiče trpícího alergií je 30 % riziko, že se onemocnění projeví i u jeho dítěte. Pokud jsou alergiky oba rodiče, riziko se zvyšuje na celých 60 %. Stává se také, že se dědičný základ předá z prarodičů na vnoučata.

ALERGENY U NÁS DOMA

Alergii může vyvolat i velmi malé množství alergenu. Výsledkem reakce není ochrana před škodlivinou, ale spíše poškozování organismu. Alergeny, se kterými se můžeme setkat u sebe doma, jsou především roztoči, nenápadní škůdci dosahující jen 0,3 mm. Živí se kožním odpadem a nejvíce se jich nachází v lůžku, které jim poskytuje nejpříznivější prostředí. Nejvíce alergizují jejich exkrementy, které znečišťují jemné prachové částičky. Po jejich vdechnutí nebo kontaktu s kůží vyvolávají alergickou reakci. Mikroskopicky malé částice prachu se vznášejí ve vzduchu a neustále se usazují na nejrůznějších plochách. Absolutní

odstranění alergenního prachu je prakticky nemožné, ale s výměníky na pylové a prachové filtry v pasivních bytech toho lze dosáhnout v maximální možné míře.

Nebezpečné jsou i plísně. Ty vznikají především ve sklepích, prádelnách a koupelnách, kde mají dostatečnou vlhkost a teplotu. Při nedostatečném větrání dochází ke zvýšené vlhkosti, při nadměrném větrání může naopak dojít k nadměrnému snížení vlhkosti. Vysoká vlhkost zvyšuje riziko alergických a revmatických onemocnění, dochází ke vzniku plísni. *„Plísniím se dobře daří i ve starých budovách, chatách a chalupách. Často je zde najdeme pod koberci, ve starých textiliích, čalouněních a spižírnách. Poznáme je i podle charakteristického zápachu,“* konstatovala MUDr. Marie Špičáková, lékařka privátního centra Alergologie a klinické imunologie pro děti, mládež a dospělé v Praze - Podolí. Ve vnitřním prostředí některých budov plísně dokonce předčí výskyt roztočů. Ideální podmínky pro množení plísni v bytě nastávají v době, kdy se snižují venkovní teploty. V bytech se začíná topit a méně se větrá. *„Plísně domácí se na rozdíl od těch venkovních vyskytují v prostředí člověka celoročně a způsobují tak zdravotní potíže trvale. Ke svému růstu potřebují rovněž vhodné podmínky s relativní vyšší vlhkostí vzduchu přes 50% a vhodnou teplotu. Vdechování spor plísni může způsobit i u nealergického jedince trvalý dráždivý kašel a rýmu, u alergika závažnější projevy průduškového astmatu a alergické rýmy s celoročním průběhem,“* varuje lékařka.

Takovým problémům se dá předejít správným výběrem domova. Nízkoenergetické a pasivní budovy celoročně zajišťují nejen příjemné vnitřní mikroklima, ale i celkový komfort v moderním bydlení. V České republice je leaderem ve výstavbě nízkoenergetických a pasivních bytů společnost JRD. Jejich systém větrání zpřijemňuje život zdravým lidem i alergikům.

Díky přiváděnému vzduchu systémem řízeného větrání, který prochází přes prachový filtr. Vzduch je již ohřán a přiváděn takovým způsobem, že nevzniká průvan. Omezení prašnosti přináší pro obyvatele zdravotní výhody a snižuje potřebu luxování. Větrací systém dokáže odstranit problémy běžných bytů s vlhkostí bez nutnosti instalovat odvlhčovače či zvlhčovače vzduchu. Přináší řešení i pro alergiky. Stačí prachový filtr nahradit pylovým a alergikům se dýchá mnohem lépe, protože mají k dispozici čistý vzduch zbavený nežádoucích pylů.

NEBEZPEČÍ ALERGIÍ VE MĚSTECH

Alergie se vyskytují nejčastěji ve městech, protože kvalita ovzduší je zde výrazně horší. Mezi největší nepřátele čistého vzduchu patří automobilová doprava, teplárny a tepelné elektrárny. Některé evropské země, mezi které patří například Švédsko nebo Německo, zavádějí v centrech velkých měst takzvané nízkoemisní zóny. Vjezd do nich mají povolen jen automobily, které produkují jen malé množství škodlivin. Ve Švédsku se tato zóna zavedla již před patnácti lety a emise prachových částic se tak podařila snížit zhruba o 40 %. Během výzkumu v New Yorku se prokázala spojitost mezi inteligencí dětí a znečištěním ovzduší, kterému byly vystaveny jejich matky během těhotenství. Děti z nejvíce znečištěných oblastí měly v IQ testech výsledky až o pět bodů nižší.

Na základě vyhlášek hlavního města Prahy se za smogové situace vyhláší regulace zdrojů znečišťování. Ministerstvo životního prostředí již více než dva roky intenzivně pracuje na novém zákoně o ochraně ovzduší. K novým nástrojům navrhovaného zákona mimo jiné patří zpřísnění emisních limitů a technických požadavků na provoz zdrojů znečišťování ovzduší v oblastech se zhoršenou kvalitou ovzduší, a nízkoemisní zóny, které by umožňovaly regulaci dopravy při zhoršení kvality ovzduší.

IDEÁLNÍ DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ PRO ALERGIKY

Před alergeny, které na nás neustále útočí z okolního prostředí, se dá ukrýt v moderním bydlení. Ve městech se alergenům nevyhneme, ale v bytě omezit jdou. V současné době se dostávají do podvědomí byty, které jsou šetrnější k životnímu prostředí. Nízkoenergetické a pasivní byty udržují příjemnou teplotu po celý rok a zajišťují bez průvanu a zbytečného úniku energie kvalitní čerstvý vzduch. Navíc je zde vzduch filtrován a zbavován tak škodlivých nečistot a prachu. V bytě je stále příjemně vlhký vzduch zabraňující vzniku plísní. Navíc tyto stavby nezatěžují životní prostředí tolik jako běžné novostavby. Potřeba tepla na vytápění nízkoenergetického bytu třídy A nepřevyšuje 50 kWh/m².a. U společnosti JRD jsou dokonce standardy nízkoenergetických bytů třídy A 30 kWh/m².a. Běžné novostavby se pohybují mezi 80 - 140 kWh/m².a.

Kvalitní vnitřní prostředí v nízkoenergetických stavbách zajišťuje systém řízeného větrání s rekuperací tepla, který odstraňuje pachy. V nízkoenergetickém bytě se nesetkáte se suchým vzduchem, nevyhovující teplotou ani s vydýchaným vzduchem způsobujícím únavu, bolest hlavy i špatný spánek. Nevhodná vlhkost ovzduší má za následek vysoušení sliznic a vznik

plísni. To vede k časté nevolnosti, alergiím, bolesti kloubů a nervovým potížím obyvatel. Podle studií má kvalita vzduchu přímý vliv i na pracovní výkonnost. Systém řízeného větrání dodává rekuperací tepla potřebné množství vzduchu pokojové teploty, odvětrává pachy, filtruje vzduch od pylu a prachu a zbavuje vnitřní prostředí plynů a odérů. Neustálé proudění vzduchu navíc zabraňuje oxidu uhličitému, aby zvyšoval svou koncentraci. Ten vzniká především přirozeným procesem dýchání, důsledkem je vydýchaný vzduch, který způsobuje pocit únavy a ospalosti. Výsledkem překračování koncentrace oxidu uhličitého je slabé okysličování mozku vedoucí ke snížení koncentrace a produktivity. Nejzávažnější zdravotní potíže může způsobit oxid uhelnatý, který mimo jiné vzniká kouřením.