

Pleśń i wilgoć a płuca

Niniejsza ulotka informacyjna przedstawi wpływ, jaki pleśń i wilgoć mają na zdrowie płuc, oraz sposoby ochrony płuc.

Czym są pleśń i wilgoć?

Pleśń to rodzaj grzyba tworzącego się w wilgotnych miejscach. Uwalnia niewielkie cząsteczki zwane sporami, które mogą być groźne, jeśli dostaną się do układu oddechowego.

Pleśń i wilgoć występują w budynkach nadmiernie zawilgoconych, bez odpowiedniej wentylacji oraz/lub bez dostępu do światła słonecznego. Przyczyny ich pojawienia się mogą być różne:

- Przekiekające rury, dachy lub futryny okienne;
- Zawilgocenie – w miejscach, gdzie woda gruntowa wsiąka w ściany pomieszczeń piwnicznych lub znajdujących się na parterze;
- Skraplanie – w miejscach, gdzie wilgotne powietrze (o wysokiej zawartości pary wodnej) napotyka zimne powierzchnie wewnątrz pomieszczeń i skrapla się;
- Woda wykorzystywana do prac wykończeniowych budynku (na przykład w tynku), która jeszcze dokładnie nie wyschła;



Czy spędzanie znacznej ilości czasu w wilgotnych pomieszczeniach wpływa negatywnie na zdrowie płuc?

Badania wykazały, że mieszkanie, praca lub nauka w wilgotnych pomieszczeniach może być przyczyną wielu problemów.

Należą do nich:

- Astma – nasilenie objawów choroby u osób już chorujących oraz możliwy rozwój choroby

- Kaszel
- Świszczący oddech
- Przeziębienie lub grypa
- Zakażenia układu oddechowego wywołane wdychaniem drobnych cząsteczek pleśni (np. wdychanie pleśni o nazwie *Aspergillus* może wywołać chorobę nazywaną aspergilozą)
- Duszność lub trudności w oddychaniu
- Nieżyt nosa – obrzęk błony śluzowej nosa wywołujący kichanie, katar i zatkany nos
- Alergiczne zapalenie pęcherzyków płucnych – gdy tkanka w płucach reaguje alergicznie na wdychaną substancję i dochodzi do zapalenia (obrzęku). Jednak występowanie tego schorzenia na skutek przebywania w wilgotnych pomieszczeniach jest dość rzadkie.
- Roztocza domowe bytują również w ciepłym i wilgotnym środowisku i mogą wywoływać reakcje alergiczne (np. objawy astmy, egzemę i nieżyt nosa).



Na ryzyko narażone są osoby cierpiące z powodu chorób płuc, niemowlęta i dzieci, osoby starsze oraz z osłabionym układem odpornościowym.

Nie wiadomo dokładnie, co takiego w pleśni i wilgoci powoduje problemy zdrowotne – jednak można podjąć pewne środki, co do których udowodniono, że zmniejszają nasilenie objawów oraz chronią płuca.

„Gdy odczuwam reakcję na pleśń, najpierw oddalam się od jej źródła. Następnie przyjmuję znaczną dawkę sterydów oraz stosuję inhalator, aby lepiej mi się oddychało”.

Nona, Włochy

Skąd mam wiedzieć, że w moim budynku występuje problem?

W przypadku gdy w mieszkaniu, miejscu pracy lub szkole może występować niepokojący problem pleśni i wilgoci, należy zwrócić uwagę na następujące elementy:

- Wiek budynku – uszkodzone, starsze budynki mogą być bardziej podatne na wystąpienie wilgoci ze względu na zawilgocenie lub wycieki. Z drugiej strony, w nowych budynkach źródłem wilgoci może być skraplanie lub nadal wysychająca woda wykorzystana do budowy.
- Wilgoć w piwnicy – może być oznaką zawilgocenia
- Zalanie – spowodowane wyciekiem
- Widoczne oznaki lub zapach pleśni i wilgoci

Co robić, aby chronić płuca?

Pozbywanie się wilgoci i pleśni

Należy pozbyć się wilgoci i pleśni. Można tego dokonać samemu albo zwrócić się o pomoc do specjalisty.

1. Wilgoć

Budynek może wymagać napraw, aby mieć pewność, że wilgoci nie powodują wycieki wody.

Zarówno ogrzewanie jak i wentylacja są niezwykle ważne.

Należy zadbać o odpowiednią wentylację budynku – regularnie otwierając okna lub stosując system wywietrzników. Biorąc prysznic, kąpiel lub gotując należy otwierać okna, włączać wyciąg oraz zamykać drzwi do łazienki lub kuchni.

W ograniczeniu ilości pary wodnej w powietrzu może pomóc osuszacz.

Należy również unikać suszenia ubrań we wnętrzach, jako że powoduje to dodatkowy wzrost wilgotności. Powinno się natomiast korzystać z suszarki lub wywieszać pranie na zewnątrz. Jeśli jedyna możliwość to suszenie ubrań w mieszkaniu, należy stosować osuszacz.

Temperatura w budynku powinna mieć odpowiednią wysokość. Według Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization) zalecana temperatura to 16-20°C w sypialni oraz 19-22°C w pozostałych pomieszczeniach. Gdy nikt nie przebywa w mieszkaniu, należy utrzymywać temperaturę na poziomie 15°C.

2. Pleśń

Po zlikwidowaniu wilgoci, czas na usunięcie pleśni.

Materiały znajdujące się w pobliżu źródła pleśni (np. ubrania, zasłony, dywany, pościel, materace i zabawki) mogły ulec zakażeniu. Wszystkie przedmioty pokryte pleśnią należy zdezynfekować albo, co byłoby najbardziej korzystne, wymienić.

Podczas czyszczenia pleśni uwalnia ona do powietrza mikroskopijnej wielkości spory. Dlatego skażony pokój należy oddzielić od reszty pomieszczeń zamykając drzwi, aby nie dopuścić do rozprzestrzeniania się sporów. Podczas czyszczenia pleśni należy otworzyć okna i zamknąć je dopiero po pewnym czasie. Po zakończeniu czyszczenia pleśni należy dokładnie wyczyścić wszystkie powierzchnie w pokoju, aby usunąć spory.



„Zalecam unikanie pleśni i wilgoci, a nawet rozważenie zmiany klimatu, jednak zdaję sobie sprawę, że trudno jest opuścić znajomych i rodzinę. Można rozważyć stosowanie oczyszczacza powietrza, jednak należy uważać, aby wybrany system nie stał się hodowlą pleśni”.

Ralf, Niemcy

Właścicielem budynku jest ktoś inny

Mieszkanie, praca lub nauka w budynku wpływającym na stan zdrowia mogą być frustrujące – szczególnie jeśli samemu nie odpowiada się za jego konserwację.

Należy porozmawiać z właścicielem, spółdzielnią mieszkaniową lub zarządcą budynku, pracodawcą lub administracją szkoły na temat problemu, aby umożliwić podjęcie odpowiednich kroków mających na celu rozwiązanie problemu. W każdym przypadku osoby te mają obowiązek zadbania o użytkownika budynku.

Pomoc lekarska

W przypadku zaobserwowania objawów, które ustępują z dala od miejsca, w którym występuje wilgoć i pleśń, należy poinformować o tym lekarza, aby mógł ocenić, czy mają one wpływ na złe samopoczucie.

Lekarz prawdopodobnie zaleci podjęcie starań mających na celu ograniczenie ekspozycji na wilgoć i pleśń. Lekarz może również przepisać leki na złagodzenie objawów, jednak nie zlikwidują one przyczyny podstawowej, czyli wilgoci i/lub pleśni.



„Przeprowadź prace remontowe; każdy element budynku zawierający pleśń musi zniknąć. Zadbaj również o jak najczęstsze wentylowanie/wietrzenie pomieszczeń”.

Liss, Norwegia

Pozostałe formularze informacyjne fundacji ELF są dostępne na stronie www.europeanlung.org

- Zanieczyszczenie powietrza wewnątrz pomieszczeń



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Europejska Fundacja na rzecz Zdrowia Płuc (European Lung Foundation, ELF) została założona przez Europejskie Towarzystwo Chorób Płuc (European Respiratory Society, ERS) w celu połączenia pacjentów, społeczeństwa i specjalistów chorób płuc w działaniach na rzecz postępów medycyny układu oddechowego. Fundacja ELF działa na rzecz zdrowia układu oddechowego na terenie całej Europy i gromadzi wiodących europejskich ekspertów w dziedzinie medycyny, aby dostarczać informacje pacjentom i podnosić świadomość społeczną w zakresie chorób układu oddechowego.

Materiał został opracowany z udziałem Komisji ds. Środowiska i Zdrowia Europejskiego Towarzystwa Chorób Płuc (ERS). Chcielibyśmy złożyć podziękowania za wniesiony wkład Nonie Evghenie, Ralfowi Schmiedelowi, Liss-Mari Sletti i Line Bednarczyk.