

Kaip kovoti su namų dulkių erkėmis

Namų dulkių erkės yra maži, žmogaus akiai nematomi voragyviai. Alergiją dažniausiai sukelia dvi jų rūšys – *Dermatophagoides farinae* ir *Dermatophagoides pteronyssimus*. Jos mėgsta šiltą ir drėgną aplinką, todėl gyvena ir veisiasi patalynėje, kilimuose, užuolaidose, minkštuose žaisluose. Namų dulkių erkių visiškai pašalinti neįmanoma, tačiau galima sumažinti jų kiekį. Kaip?

Kontroliuokite aplinką

Kova su namų dulkių erkėmis – tai nuolatinės pastangos sumažinti aplinkos drėgmę ir dulkių kiekį. Visa tai vadinama aplinkos kontrole. Jai taikyti reikia kantrybės, kadangi net pasiekus gerų rezultatų, alergijos simptomams susilpnėti prireiks kelių mėnesių. Pirmiausia reikėtų pradėti nuo miegamąjo, paskui, jei reikia, imtis svetainės ir kitų namų patalpų.

- Geriau naudoti sintetinius čiužinius. Galima įsigyti specialių, namų dulkių erkių alergenų nepraleidžiančių čiužinių, pagalvių, antklodžių užvalkalų. Vien tik tinkami užvalkalai nepalengvins simptomų, tačiau naudojami su kitomis aplinkos kontrolės priemonėmis mažins sąlytį su namų dulkių erkėmis.
- Kabinkite medvilnines, lengvai skalbiamas užuolaidas, kurias skalbkite ne žemesnėje nei 60°C temperatūroje, arba lengvai valomas žaliuzes.
- Knygas ir drabužius laikykite uždaroje lentynose ar spintose; nepalikite drabužių ant grindų ar kabančių ant kėdės.
- Rinkintės lengvai valomą grindų dangą: parketą, plyteles ar linoleumą. Netieskite daug kilimų, kadangi juos sunku švariai išvalyti.
- Minkštus žaislus reguliariai skalbkite 60°C temperatūroje. Galima minkštus žaislus, įdėjus į maišelį, palaikyti šaldiklyje 24 valandas.
- Nelaikykite ant lovos nereikalingų daiktų ir leiskite patalams vėdintis. Patalynę (paklodes, pagalvių ir antklodžių užvalkalus) skalbkite ne rečiau kaip kas 2 savaites ne žemesnės kaip 60°C temperatūros vandenyje. Kartą per metus karštai išvalykite ar išskalbkite pūkines pagalves ir antklodes.
- Drėgnai valykite namus, kiekvieną savaitę valykite kambarius dulkių siurbliu, naudodami didelio efektyvumo oro filtrą (HEPA 13 arba 14). Ypač stenkitės išsiurbti dulkes iš kampų ir plyšių.
- Sumažinkite drėgmę namuose, įrengę oro džiovintuvą. Nuolat tikrinkite, kad nebūtų vandens nuotėkio iš kriauklės, tualetu, vonios. Sutaisykite atsiradusius nuotėkius lietvamzdžiuose, kad nedrėktų sienos.
- Kiekvieną dieną, net ir žiemą, po 30 minučių vėdinkite visus gyvenamuosius kambarius. Palaikykite oro temperatūrą kambariuose apie 18-20°C, santykinę oro drėgmę apie 45-50%.
- Jei turite naminių gyvūnų, neleiskite jų į miegamąjį. Gyvūnai palieka savo pleiskanų, kuriomis maitinasi namų dulkių erkės.
- Cheminės medžiagos namų dulkių erkėms naikinti nėra labai efektyvios.

Parengė gydytoja alergologė ir klinikinė imunologė Neringa Buterlevičiūtė