

Roztocza a astma – niewidoczny czynnik wpływający na oddychanie

Roztocza kurzu domowego to mikroskopijne organizmy, niewidoczne gołym okiem, które są jednym z najczęstszych alergenów wywołujących i nasilających objawy astmy oraz alergicznego nieżyty nosa. Choć niewidoczne, ich obecność można skutecznie ograniczyć.

Czym są roztocza i gdzie żyją

Roztocza kurzu domowego to mikroskopijne pajęczaki, żywiące się głównie złuszczonej naskórkiem ludzkim i zwierzęcym, które najlepiej rozwijają się w ciepłym i wilgotnym środowisku. Ich ulubionym siedliskiem są materace, poduszki, kołdry, dywany, tapicerowane meble oraz pluszowe zabawki – miejsca, w których gromadzi się kurz i utrzymuje odpowiednia wilgotność. To nie same roztocza, lecz białka zawarte w ich odchodach i szczątkach ciała, są głównym alergenem wywołującym reakcję układu odpornościowego.

Jak roztocza wpływają na astmę

U osób uczulonych na roztocza, ich obecność w otoczeniu może wywoływać przewlekłe podrażnienie dróg oddechowych, prowadząc do nasilenia kaszlu, kichania, kataru oraz typowych objawów astmy – duszności i świszczącego oddechu, szczególnie nasilonych w nocy i rano, gdy ekspozycja na alergeny z pościeli jest największa. Uczulenie na roztocza jest jednym z najczęstszych czynników wywołujących astmę przewlekłą, szczególnie w klimacie umiarkowanym.

Jak ograniczyć ekspozycję na roztocza

Kilka prostych działań może znacząco zmniejszyć liczbę roztoczy w otoczeniu.

- stosuj pokrowce antyalergiczne na materace i poduszki, nieprzepuszczalne dla roztoczy
- pierz pościel w temperaturze co najmniej 60°C raz w tygodniu
- utrzymuj wilgotność powietrza w domu poniżej 50%, np. za pomocą wietrzenia lub osuszaczy
- regularnie odkurzaj dywany i tapicerkę odkurzaczem z filtrem HEPA
- ogranicz liczbę dywanów, zasłon i pluszowych zabawek w sypialni

Podsumowanie

Choć roztoczy nie da się całkowicie wyeliminować z otoczenia, konsekwentne stosowanie działań ograniczających ich liczbę może znacząco poprawić kontrolę astmy u osób na nie uczulonych. Warto połączyć te działania z regularnym leczeniem zaleconym przez lekarza.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.