

Μούχλα, υγρασία και πνεύμονες

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο αναφέρεται στην επίδραση της μούχλας και της υγρασίας στην υγεία των πνευμόνων – και τι μπορεί να γίνει για την προστασία των πνευμόνων.

Τι είναι η μούχλα και η υγρασία;

Η μούχλα είναι τύπος μύκητα που αναπτύσσεται σε υγρές περιοχές. Απελευθερώνει μικροσκοπικά σωματίδια που ονομάζονται σπόρια που μπορεί να είναι επιβλαβή αν εισπνευσθούν.

Η μούχλα και η υγρασία απαντώνται σε κτίρια με αυξημένη υγρασία, κακό εξαερισμό ή/και απουσία ηλιακού φωτός. Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται σε κάποιο από τα ακόλουθα:

- Διαρροές από σωλήνες, οροφές ή πλαίσια παραθύρων
- Ανοδική υγρασία – όπου νερό από το έδαφος απορροφάται στους τοίχους σε υπόγεια ή ισόγεια
- Συμπύκνωση – όπου υγρός αέρας (αέρας που περιέχει υψηλά επίπεδα υδρατμών) έρχεται σε επαφή με κρύες εσωτερικές επιφάνειες και συμπυκνώνεται σε σταγόνες νερού
- Νερό που χρησιμοποιείται για οικοδομική εργασία (για παράδειγμα, στον γύψο) και δεν έχει ακόμη στεγνώσει εντελώς



Η παραμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα σε υγρούς εσωτερικούς χώρους είναι επιβλαβής για την υγεία των πνευμόνων;

Η έρευνα έχει δείξει ότι η διαβίωση, η εργασία ή φοίτηση σε σχολείο σε υγρό εσωτερικό περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα.

Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Άσθμα – εξάρσεις σε άτομα που ήδη έχουν τη νόσο και πιθανόν την έναρξη άσθματος

- Βήχα
- Συριγμό
- Εμφάνιση κρουρολογημάτων ή γρίπης
- Εμφάνιση λοιμώξεων του θώρακα που προκαλούνται από την εισπνοή μικροσκοπικών σωματιδίων μούχλας (π.χ. η εισπνοή ενός είδους μούχλας που ονομάζεται *Aspergillus* μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη που ονομάζεται ασπεργίλλωση)
- Λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή
- Ρινίτιδα – διόγκωση της εσωτερικής επένδυσης της μύτης που προκαλεί φτάρνισμα και καταρροή ή βουλωμένη μύτη
- Πνευμονίτιδα από υπερευαισθησία – όταν ο ιστός των πνευμόνων σας εμφανίζει αλλεργική αντίδραση σε ουσία που εισπνέεται και παρουσιάζει φλεγμονή (οίδημα). Είναι, ωστόσο, πολύ σπάνιο να αποκτήσετε αυτή την πάθηση εξαιτίας υγρού εσωτερικού περιβάλλοντος.
- Τα ακάρεα της οικιακής σκόνης επίσης ευδοκίμούν σε ζεστά, υγρά περιβάλλοντα και μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ. συμπτώματα άσθματος, έκζεμα και ρινίτιδα)



Άτομα με παθήσεις των πνευμόνων, βρέφη και παιδιά, ηλικιωμένα άτομα και άτομα με ασθενές ανοσοποιητικό σύστημα αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Δεν είναι ξεκάθαρο τι ακριβώς στην υγρασία και τη μούχλα προκαλεί προβλήματα στην υγεία των πνευμόνων – όμως υπάρχουν κάποια μέτρα που μπορείτε να λάβετε, που έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τα συμπτώματα και προστατεύουν την υγεία των πνευμόνων.

“Όταν παρουσιάζω αντίδραση σε μούχλα, πρώτα απομακρύνομαι από την εστία του προβλήματος. Στη συνέχεια παίρνω μια επαρκή δόση στεροειδών και τις εισπνοές μου ώστε να βοηθηθώ με τη δύσπνοια”.

Nona, Ιταλία

Πώς θα ξέρω αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα στο κτίριο μου;

Αν ανησυχείτε ότι μπορεί να υπάρχει κάποιο πρόβλημα μούχλας και υγρασίας στο σπίτι, τον χώρο εργασίας ή το σχολείο σας, αναζητήστε τα εξής:

- Ηλικία του κτιρίου – κατεστραμμένα, παλαιά κτίρια έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάζουν προβλήματα υγρασίας λόγω προβλημάτων όπως ανοδική υγρασία ή διαρροές. Από την άλλη πλευρά, τα νέα κτίρια μπορεί επίσης να έχουν υγρασία λόγω συμπύκνωσης ή αν το νερό που χρησιμοποιήθηκε κατά την κατασκευή δεν στέγνωσε ακόμη.
- Υγρό υπόγειο – μπορεί να αποτελεί σημάδι ανοδικής υγρασίας.
- Ζημιές από νερό – λόγω διαρροών.
- Ορατά σημάδια ή οσμή μούχλας και υγρασίας.

Τι μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τους πνεύμονες μου;

Απαλλαγείτε από την υγρασία και τη μούχλα

Απαλλαγείτε από τη μούχλα και την υγρασία. Μπορείτε να το κάνετε μόνοι σας ή μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια από κάποιον επαγγελματία.

1. Υγρασία

Το κτίριο μπορεί να χρειάζεται επισκευές ώστε να διασφαλιστεί ότι δεν υπάρχουν διαρροές νερού που προκαλούν προβλήματα υγρασίας.

Η θέρμανση και ο εξαερισμός έχουν μεγάλη σημασία.

Βεβαιωθείτε ότι το κτίριο αερίζεται καλά – είτε ανοίγοντας τακτικά τα παράθυρα ή χρησιμοποιώντας ένα σύστημα εξαερισμού με ανεμιστήρα. Όταν κάνετε ντους, μπάνιο ή μαγειρεύετε, ανοίγετε κάποιο παράθυρο, χρησιμοποιείτε συσκευή εξαερισμού και κλείνετε την πόρτα του μπάνιου ή της κουζίνας.

Ένας αφυγραντήρας μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση των υδρατμών στον αέρα.

Πρέπει επίσης να αποφεύγετε να στεγνώνετε ρούχα κρεμώντας τα στον εσωτερικό χώρο, διότι αυτό προσθέτει υγρασία στον αέρα. Αντί αυτού, χρησιμοποιείτε στεγνωτήριο ή κρεμάστε τα πλυμένα ρούχα σε εξωτερικό χώρο. Αν το στέγνωμα των ρούχων σε εσωτερικό χώρο είναι η μόνη σας επιλογή, χρησιμοποιήστε στο δωμάτιο έναν αφυγραντήρα.

Διατηρείτε το κτίριο σε κατάλληλη θερμοκρασία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά στα υπνοδωμάτια θερμοκρασία μεταξύ 16–20°C και στο υπόλοιπο σπίτι μεταξύ 19–22°C. Όταν βρίσκεστε εκτός του κτιρίου, διατηρείτε τη θερμοκρασία πάνω από τους 15°C.

2. Μούχλα

Αφού έχει αντιμετωπιστεί η υγρασία, είναι ώρα να απομακρύνετε τη μούχλα.

Τα υφάσματα που βρίσκονται κοντά στην εστία της μούχλας (π.χ. ρούχα, κουρτίνες, χαλιά, κλινοσκεπάσματα, στρώματα και παιχνίδια) μπορεί να επιμολυνθούν. Όλα τα προσβεβλημένα μέρη θα χρειαστεί να απολυμανθούν ή καλύτερα να αντικατασταθούν.

Καθώς απομακρύνεται η μούχλα, απελευθερώνει στον αέρα μικροσκοπικά κομμάτια μούχλας που ονομάζονται σπόρια. Συνεπώς, πρέπει να σφραγίσετε τον χώρο που έχει προσβληθεί κλείνοντας κάθε πόρτα, για να σταματήσετε τη διασπορά των σποριών σε άλλα δωμάτια. Ανοίξτε τα παράθυρα ενώ καθαρίζετε τη μούχλα και μετά αφήστε τα ανοιχτά για λίγο. Αφού τελειώσετε με τον καθαρισμό της μούχλας, καθαρίστε καλά όλες τις επιφάνειες του δωματίου για την απομάκρυνση τυχόν σποριών.



“Θα συνιστούσα να αποφεύγετε τη μούχλα και να προσπαθείτε να αποφεύγετε την υγρασία. Ίσως να εξετάζατε το ενδεχόμενο να μετακομίσετε κάπου αλλού σε άλλο κλίμα, αλλά γνωρίζω ότι είναι δύσκολο για κάποιον να αφήσει τον κοινωνικό του περίγυρο και την οικογένεια του. Θα μπορούσε κάποιος να εξετάσει το ενδεχόμενο της χρήσης καθαριστή αέρα, όμως θα πρέπει να διαλέξετε προσεκτικά ένα σύστημα που δεν αναπαράγει τη μούχλα”

Ralf, Γερμανία

Αν το κτίριο δεν σας ανήκει

Η διαβίωση, η εργασία ή η φοίτηση σε ένα κτίριο που επηρεάζει την υγεία σας μπορεί να είναι προβληματική – ιδίως αν δεν είστε ο άμεσα υπεύθυνος για τη συντήρηση.

Πρέπει να μιλήσετε στον ιδιοκτήτη, τον στεγαστικό οργανισμό ή τον υπεύθυνο κτιρίου, τον εργοδότη ή τη διεύθυνση του σχολείου σχετικά με το θέμα, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες για την επίλυση του προβλήματος. Σε κάθε περίπτωση, τα άτομα αυτά έχουν καθήκον επιμέλειας απέναντι σας.

Ζητήστε ιατρική βοήθεια

Αν παρατηρήσετε ότι έχετε συμπτώματα που καλυτερεύουν όταν βρίσκεστε μακριά από τον χώρο που έχει υγρασία και μούχλα, πρέπει να το αναφέρετε στον επαγγελματία υγείας σας, ώστε να εξετάσει αν αυτό σας επηρεάζει.

Ο επαγγελματίας υγείας σας κατά πάσα πιθανότητα θα συστήσει τη λήψη κάποιων μέτρων για μείωση της έκθεσής σας σε υγρασία και μούχλα. Μπορεί επίσης να σας χορηγήσει φάρμακα που θα βοηθήσουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων σας, ωστόσο αυτά δεν αναμένεται να αντιμετωπίσουν τη βασική αιτία (υγρασία ή/και μούχλα).

“Ανακαινίστε τους χώρους που έχουν προσβληθεί, κάθε μέρος του κτιρίου με μούχλα πρέπει να καθαριστεί. Επίσης, πρέπει να εξαερίζετε/αερίζετε τον χώρο όσο το δυνατόν περισσότερο”.

Liss, Νορβηγία



Άλλα ενημερωτικά δελτία του ELF – διατίθενται στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.europeanlung.org

- Ρύπανση του αέρα των εσωτερικών χώρων



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (ELF) ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (ERS) με σκοπό να φέρει σε επαφή ασθενείς, το ευρύτερο κοινό και επαγγελματίες του αναπνευστικού, ώστε να επηρεάσουν θετικά την πνευμονολογία. Το ELF είναι αφοσιωμένο στην υγεία των πνευμόνων σε ολόκληρη την Ευρώπη και συγκεντρώνει τους κορυφαίους Ευρωπαίους ειδικούς γιατρούς με στόχο την παροχή πληροφοριών σε ασθενείς και την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τις παθήσεις των πνευμόνων.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Το υλικό αυτό συντάχθηκε από την επιτροπή της ERS για την υγεία και το περιβάλλον. Ευχαριστούμε πολύ τους Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti και Line Bednarczyk για τη συνεισφορά τους.