

СЕНСИБИЛИЗАЦИЯ К КЛЕЩАМ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ



Памятка для родителей

Клещ домашней пыли

это главный аллергенный компонент домашней пыли

- В большинстве случаев именно он является причиной аллергии на домашнюю пыль.
- Найдено много видов клещей, но преобладают 2 вида: *Dermatophagoides pteronyssinus* и *Dermatophagoides farinae*.
- Клещ домашней пыли обитает в каждом доме. Это микроскопическое паукообразное, неразличимое невооруженным глазом.
- Он живет в пыли и питается слущенным эпидермисом - отмершими частичками кожи человека и животных.

КЛЕЩ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ

- Он не кусает человека и не разносит никаких инфекций, но частички его панциря и выделения - фекальные шарики - могут вызывать аллергические реакции у предрасположенных людей. За сутки клещ выделяет до 20 фекальных шариков.
- Они не столь летучи, как аллергены животных, но легко поднимаются в воздух и попадают в дыхательные пути.
- За свою жизнь клещ производит фекальных шариков в 2000 раз больше, чем весит сам.
- Клещ предпочитает тепло, влагу, изобилие пищи. И поэтому **основное место его обитания - постель: подушки, матрасы и одеяла.**
- Старая подушка может на 10-40% состоять из клещей и их выделений.
- Клещ обитает и в мягкой мебели, коврах и т.д., поэтому для его устранения необходим целый комплекс

КАК ОГРАДИТЬ СЕБЯ И РЕБЕНКА ОТ АЛЛЕРГЕНОВ КЛЕЩА ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ

- Убрать меховые шкуры, ковры, балдахины, шторы заменить на вертикальные жалюзи или занавески из легко стирающейся ткани (в этом случае стирать их надо 1 раз в неделю в горячей воде).
- Мебель с тканевой обивкой заменить на кожаную, пластиковую или деревянную. Желательны вещи простого дизайна: декоративные детали (складки, пуговицы) - места излюбленного обитания клеща.
- Статуэтки и сувениры следует хранить в закрытых буфетах, книги - на застекленных полках. Вещи в шкафах желательно помещать в пластиковые пакеты.
- Детям не следует брать мягкие игрушки в постель.
- Не пускайте домашних животных в спальню и в постель, даже если на них аллергии нет.

2. ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ПРОТИВОАЛЛЕРГЕННЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ЧЕХЛЫ

- ❑ Замените обычные постельные принадлежности на специальные гипоаллергенные, например, из полого силиконизированного полиэстера
- ❑ Уход за постельными принадлежностями: Со временем клещ может поселиться и в гипоаллергенных подушках и одеялах. Чтобы этого избежать, постельные принадлежности необходимо часто (не реже 1-2 раз в месяц) стирать в горячей воде (60 градусов и выше). При использовании специальных акарицидных средств для уничтожения клещей и их аллергенов при стирке, например, добавки в стирку Аллергофф - можно стирать реже (1 раз в 3 месяца) и при более низкой температуре.
- ❑ Постельные принадлежности, которые нельзя стирать (например, матрас) следует обрабатывать спреем Аллергофф 1 раз в 6-7 месяцев.

2. ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ПРОТИВОАЛЛЕРГЕННЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ЧЕХЛЫ

- ❑ Чехлы из материалов, непроницаемых для клещей и их аллергенов - наиболее эффективная мера. Чехлы должны закрывать постельные принадлежности со всех сторон и застегиваться на мелкую молнию с широкой защитной планкой, чтобы избежать проникновения клеща. Теоретически в такие чехлы можно поместить даже обычные постельные принадлежности, предварительно обработав их акарицидным препаратом - средством для уничтожения клещей и их аллергенов (спреем Аллергофф). Чехлы стирают по мере загрязнения, обычно 2 раза в год.
- ❑ Постельное белье (наволочки, простыни, пододеяльники) стирайте еженедельно в горячей воде (не менее 80 градусов). При стирке цветного белья используйте добавку в стирку Аллергофф.

3. ОБРАБОТКА

- Клещ обитает не только в постели. Его немало в коврах, мягкой мебели и т.д. Для его уничтожения рекомендуется аскарицидная обработка (например, обработка спреем Аллергофф 1 раз в 6-7 месяцев).
- Мягкие детские игрушки следует стирать, обрабатывать спреем Аллергофф или выдерживать при температуре не выше -18 градусов не менее 2 часов, летом - на солнце (не менее 4 часов).

4. УБОРКА

- ❖ Влажную уборку следует делать ежедневно, уборку с помощью пылесоса - не менее 2 раз в неделю в отсутствие больного (если это невозможно, используйте респиратор).
- ❖ Пылесосить надо очень тщательно: по 1,5-2 минуты на каждые 0,5 м² поверхности, особенно разные декоративные строчки, складки и пуговицы, которые могут служить укрытиями для клещей.
- ❖ Используйте специальные пылесосы с HEPA-фильтрами, чтобы избежать повторного попадания частиц пыли в воздух. Пылесос для аллергика должен иметь HEPA-фильтр класса HEPA12, фильтр после мотора, желателен аквафильтр (например, пылесосы Karcher).

4. УБОРКА

Что такое HEPA-фильтр.

Это сокращение от английского «High Efficiency Particulate Air filter», что означает «Фильтр высокоэффективной очистки воздуха от частиц».

5. Очистка воздуха.

Уменьшить запыленность воздуха и количество аэроаллергенов можно с помощью использования очистителей воздуха с HEPA-фильтрами или фотокаталитические очистители многоступенчатой очистки, например, Daikin. В первую очередь следует установить очиститель в спальне и в детской комнате.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОЧИСТИТЕЛЕЙ:

- ❖ Кондиционер или ионизатор не может заменить фильтровые очистители.
- ❖ Очиститель должен соответствовать объему помещения (рекомендованный объем указан на приборе).
- ❖ Фильтры надо менять вовремя.
- ❖ Эффективный очиститель должен задерживать не менее 99% частиц размером от 0,3 мкм. Современные очистители задерживают более 99,97% частиц от 0,3 мкм.
- ❖ Условия работы: свободная циркуляция и свободный приток воздуха к воздухозаборным панелям очистителя; возможность использовать очиститель в постоянном режиме (он не должен вырабатывать вредных веществ).

При наличии ионизаторов или электростатических фильтров - расстояние не менее 2 метров от любой бытовой аппаратуры и от места постоянного пребывания человека.

6. КОНТРОЛЬ ВЛАЖНОСТИ

Избыточная влажность способствует размножению клещей и плесневых грибов. В сухом воздухе больше пыли, трудно дышать. Оптимальный уровень влажности - 35-50%. Поэтому необходима влажная уборка и контролируемое увлажнение, особенно в отопительный сезон.

УМЕНЬШЕНИЕ КОНТАКТА С БЫТОВЫМИ АЛЛЕРГЕНАМИ

- ⦿ постарайтесь удалить из комнаты, где Вы спите и проводите большую часть времени, ковры, мягкие игрушки, шкафы для хранения книг, коробки, шторы из толстых тканей, телевизор, компьютер (около них концентрация пыли значительно повышается);
- ⦿ замените ковровые покрытия на легкомоющийся ламинат, линолеум или деревянные покрытия;
- ⦿ покрытие стен: следует предпочесть моющиеся обои или крашенные стены;
- ⦿ замените пуховые, перьевые и шерстяные подушки, матрасы и одеяла на синтетические или ватные;

УМЕНЬШЕНИЕ КОНТАКТА С БЫТОВЫМИ АЛЛЕРГЕНАМИ

- покрывала для кроватей должны быть из легко-стирающихся тканей без ворса;
- стирайте подушки и одеяла каждый месяц; подушки и одеяла меняйте каждый год, матрасы - не реже раза в 10 лет, используйте защитные чехлы для матрасов;
- не реже чем 2 раза в неделю проводите влажную уборку; используйте моющие пылесосы с одноразовыми пакетами и фильтрами или пылесосы с резервуаром для воды;
- установите в квартире кондиционер или воздушный фильтр; следите за регулярной сменой фильтров;

УМЕНЬШЕНИЕ КОНТАКТА С БЫТОВЫМИ АЛЛЕРГЕНАМИ

- ⦿ поддерживайте в квартире влажность не более 40% - это уменьшает интенсивность размножения клещей и плесневых грибов;
- ⦿ не держите домашних животных, птиц или рыбок (даже если у вас нет повышенной чувствительности к эпидермальным аллергенам);
- ⦿ не держите комнатных растений;
- ⦿ не храните вещи под кроватью и на шкафах;
- ⦿ не курите;
- ⦿ не используйте духи и другие резко пахнущие вещества, особенно в спреях;

УМЕНЬШЕНИЕ КОНТАКТА С БЫТОВЫМИ АЛЛЕРГЕНАМИ

- уборку лучше проводить в отсутствие больного; если Вам придется убираться самим - при уборке используйте специальный респиратор;
- не разбрасывайте одежду по комнате; храните одежду в закрытом стенном шкафу; шерстяную и меховую одежду убирайте в чехлы на молнии;
- избегайте открытых книжных полок; книги должны храниться «за стеклом»;
- используйте аскарицидные средства - специальные средства, которые уничтожают клещей.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

**ЗАСИМОВА СВЕТЛАНА АНАТОЛЬЕВНА,
ВРАЧ-ПЕДИАТР, АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ.**

E-MAIL: S.ZASIMOVA@MAIL.RU

БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ! 😊

