

## Операція «кліщі». Як врятуватися від алергії на домашній пил?

За даними ВОЗ алергією страждає від 15 до 30 відсотків населення Землі. Одиначні випадки алергії наголошувалися ще в Давньому Єгипті - брат цариці Нефертіті раптово помер від бджолиного укусу. У епоху Відродження, британського єпископа лікар зцілив від бронхіальної астми, умовивши його відмовитися від пухової перини і спати на тканинній підстилці.

Ще 30 років тому алергічні захворювання здавалися неактуальними і малонебезпечними. Але в останніх 10-15 років кількість страждаючих ними різко зросло.

Важлива роль в розвитку, підтримці і провокації загострень алергічних захворювань належить побутовим алергенам, і перш за все домашньому пилу. Але домашній пил неоднорідний і містить безліч компонентів: різні волокна, шматочки епідермісу (верхніх шарів шкіри) людини, шерсть домашніх тварин, спори цвілевих і дріжджових грибів, шматочки хітинових покривів тарганів, а також мікроскопічних кліщів і продукти їх життєдіяльності.

Кліщ домашнього пилу - один з найважливіших, широко поширених алергенів. Він живе практично в кожному будинку цілорічно, але періодично чисельність його різко зростає. У одному грамі домашнього пилу може міститися до 15000 кліщів, але зазвичай чисельність їх не перевищує 100-200 екземплярів. Вважається, що вони потрапили в житло людини з пухом і пером птахів, а деякі види - з продуктами сільського господарства. З квартири в квартиру кліщі переносяться протягами, заносяться на одязі, взуттю або з уживаними м'якими меблями, килимами, м'якими іграшками.

Проте не у всіх людей з алергією причиною нездужання є саме кліщ домашнього пилу. Для уточнення діагнозу слід звернутися до лікаря алергологаі.

### Найголовніше про кліща домашнього пилу:

- кліщ дуже малий, його не можна побачити неозброєним оком. Розмір дорослого кліща - 0,1-0,4 мм;

- основним місцем проживання кліщів є ліжко, де для них достатньо їжі, а умови близькі до оптимальних (температура 25-28 С і відносна вологість повітря 70-80 %);

- окрім ліжка, кліщів домашнього пилу немало в килимах, м'яких меблях, гардинах, пледах, м'яких іграшках, одягу і так далі;
- алергенами є фекалії кліща і хітинові панцирі живих і мертвих кліщів;
- основна їжа кліщів - лусочки шкіри людини і цвілеві гриби. Кліщ домашнього пилу не кусає людей і не розносить ніяких інфекцій;
- кліщ любить тепло і підвищену вологість (більшість видів), не переносить тривалого заморожування;
- кліщ прозорий і не виносить прямих сонячних променів, причому ультрафіолетове випромінювання не тільки вбиває кліщів, але і розкладає за дві години що містяться в них і їх екскрементах алергени.

### **Що змінити у Вашому будинку, щоб умови стали більш відповідними для Вас і менш відповідними для кліща?**

Найбільш простим способом боротьби з пилом є ретельне, регулярне прибирання приміщень. У квартирі, де є алергічні хворі, необхідне сухе прибирання пилососом, зокрема матрацев, м'яких меблів, килимів. Постільне приладдя з пера, волоса і вати доцільно замінити на рівноцінних з синтетичних матеріалів, таких, що легко піддаються пранню. Подушки, ковдри, перини рекомендується не рідше за один раз на рік віддавати в хімчистку.

Ефективна термічна обробка постільного приладдя протягом 24 годин при температурі 400 С, 10 хвилин - при 600 С. Бажано піддавати постільне приладдя дії прямих сонячних променів, як влітку, так і зимою. При «виморожуванні» кліща або провітрюванні на яскравому сонці термін дії повинен перевищувати 3 години.

Не слід захаращувати житлові кімнати, особливо спальні, меблями і килимами.

Не слід тримати тварин в квартирі, оскільки їх лупа - додаткове джерело їжі для кліщів.

Кімнатні рослини володіють дивовижною здатністю притягати пил. Наприклад, герань, яка очищає повітря не гірше за люстру Чижевського, припорошена пилом, не тільки втрачає цілющі властивості, але і стає злісним розсадником алергенів.

Слід пам'ятати, що деякі види кліщів мешкають в місцях зберігання харчових продуктів. У комплекс заходів включаються: виключення відкритого зберігання овочів і круп в квартирі (муку і крупи можна зберігати тільки в закритих скляних банках з пробками, овочі - поза квартирою або в нижніх відділеннях холодильників).

**Пам'ятаєте: виконуючи такі нескладні правила, можна захистити себе від кліщів пилу і уникнути неприємних наслідків їх дії.**