**Hol szárítsuk télen a ruhákat, hogy ne legyen tele allergénekkel a ház?**

* érintett témák
* [allergia](https://babafalva.hu/cimke/allergia/)
* [asztma](https://babafalva.hu/cimke/asztma/)
* [páratartalom](https://babafalva.hu/cimke/paratartalom/)



**A téli időszakban, különösen többgyermekes családokban okoz gondot a nagy mennyiségű, frissen mosott ruha szárítása. A száradó ruhákból távozó pára nagymértékben növeli a lakások páratartalmát, így kedvező feltételeket biztosít a penészgomba és a poratka elszaporodásához. Mit tehetünk ellene?**

**Allergének a lakásban**

Az őszi-téli időszakban jelentkező allergiás panaszokat a lakáson belüli allergének okozzák. A tünetekért a legtöbb esetben **a penészgomba és a poratka** a felelős – magyarázza dr. Potecz Györgyi tüdőgyógyász, a Tüdőközpont orvosa. A **nedves környezet mindkét allergén számára kiváló életfeltételt biztosít**, ha a lakás páratartalma huzamosabb időn át meghaladja a 60 százalékot, előbb-utóbb számíthatunk a megjelenésükre. Penésszel a legtöbb esetben az épületek rosszul szigetelt külső falain, vagy hőhidak mentén találkozhatunk, de megjelenhetnek a lakás nedvesebb pontjain is, a fürdőszobai, konyhai mosdó körül, vagy a cserepes virágok földjén. A házi poratka emberi hámmal táplálkozó, mikroszkópikus méretű élőlény. Legnagyobb mennyiségben a lakás kárpitozott bútorain –  
ágynemű, [matrac](https://pepita.hu/matracok-c1197), kanapé, szőnyeg – fordul elő.

[5 gyakori allergénforrás a lakásban](https://babafalva.hu/5-gyakori-allergenforras-a-lakasban/)

**A gyerekekre fokozottan veszélyes**

A lakásban nagy számban jelenlévő allergének súlyosbíthatják a már meglévő betegségeket: **gyakrabban jelentkezhet asztmás roham, erősödhetnek az allergiás tünetek.** Csecsemők, kisgyermekek esetében különösen nagy veszélyt rejt az allergénekkel teli környezet. Esetükben ezáltal nem csak az allergia és az asztma kialakulásának veszélye sokszorozódik meg, de **gyakoribb légúti fertőzésekkel** is számolhatunk. Visszatérő köhögés, elhúzódó légúti betegségek esetén vizsgáljuk át alaposan a gyermekszobát, mert előfordulhat, hogy a panaszokat esetleg penészgomba  
jelenléte okozza.

hirdetés

[Gyakran beteg a gyermek? A szobájában lévő allergének is okozhatják](https://babafalva.hu/gyakran-beteg-a-gyermek-a-szobajaban-levo-allergenek-is-okozhatjak/)

**Szabaduljon meg a párától!**

Rosszul szellőző, hűvösebb, északi szobában, teregetés után akár 30 százalékkal is emelkedhet a levegő páratartalma. Mivel mindkét allergén a párás környezetet kedveli, így elsődleges cél, hogy a lakás páratartalmát csökkentsük, ill. 40-60% között tartsuk. Egy korábbi vizsgálatban, az *“Environmental Assessment of Domestic laundering”* projektben résztvevő kutatók célja az volt, hogy olyan megoldást találjanak a problémára, mely egyaránt figyelembe veszi mind az egészségi, mind pedig a környezeti szempontokat. A skót kutatók szerint energetikai szempontból ellentmondásos, hogy a háztartások többségében rezsicsökkentés céljából inkább mellőzik a szárítógépek használatát  
és a radiátorra teregetnek. A gyorsabb száradásért feltekerik a radiátort, majd a belső levegő hőmérsékletét az ablak nyitásával igyekeznek kompenzálni.

**Alternatív megoldások**

A kutatók a fenti szempontokat figyelembe véve azt tanácsolják, hogy **téli időszakban is teregessünk inkább a szabadban: erkélyen, teraszon.** Némi beruházást igényel ugyan, de hosszú távon jó választás a **kondenzátoros szárítógép** vásárlása, mely a szárítás során keletkező nedvességet a szabadba vezeti.  
A készülék kiválasztásánál fontos szempont a jó energiaosztály besorolás is, így a havi kiadásainkat sem növeli meg jelentős mértékben. **Ha mégis a lakásban teregetünk, a szárítót helyezzük déli fekvésű ablak elé**, természetes módon csökkentve a száradási időt. Léteznek egyéb megoldások is a lakás páratartalmának csökkentésére: **elektromos páraelszívó, páramentesítő készülék, vagy szellőző  berendezés** beépítésével.

***Forrás:*** [***Tüdőközpont***](https://www.tudokozpont.hu/)