

- če žimnice, blazine ali odeje dobijo vonj po plesnivem, jih zamenjajte z novimi;
- če so omare in sedežne garniture stare in kažejo znake plesnivosti, (zadostuje že značilen vonj po plesni), jih temeljito prečistite s čistili, ki uničujejo in zavirajo rast plesni, še bolje pa jih je zamenjati z novimi in očistiti ali zavreči vse obleke, ki kažejo zanke plesnivosti;
  - iz spalnice odstranite vse sobne rastline, v dnevni sobi pa zmanjšajte število njihovo število in vedno pregledujte tako rastline kot njihovo zemljo, če se pojavi plesen, jih odstranite;
    - čimprej sanirajte stene, okenske okvire in talne obloge, če se na njih pojavi plesen;
    - vlažilce zraka na radiatorjih redno čistite in pogosto menjavajte vodo v njih, če uporabljate klimo, mora imeti ustrezen filter za glive;
    - vsaj v spalnico nastavite čistilec zraka, ki ima poseben filter tudi za glive.

#### V pralnici:

- v zabojnik za umazano perilo odlagajte samo suho perilo in suhe obleke,
- oprano perilo takoj obesite ali posušite v sušilcu,
- opranega perila ne sušite v stanovanju, ampak zunaj na zraku, ali v sušilcu.

#### V kleti in drvarnici:

- klet redno čistite in odstranjujte vso shranjeno hrano, ki je začela plesniti,
- preverite vlažnost drv in jih, če je potrebno, presušite, preden jih spravite v drvarnico,
- sanirajte izvore vlage in nadzorujte vlažnost.

#### Dodatni nasveti:

- pred nakupom stanovanja preverite, da v njem ni prikritih izvorov gliv,
- preverite, če tudi na delovnem mestu prihajate v stik z alergeni gliv,
- preverite, v kakšnem stanju so vikendi in počitniške hišice, kjer boste letovali, saj so zelo pogosto izvor alergenov gliv, ker so slabo zračeni v času, ko v njih nihče ne prebiva.



#### OB POSTAVITVI DIAGNOZE ASTME:

**N**a prvem pregledu vedno seznanite zdravnika, v kakšnem okolju živite, če je stanovanje vlažno in če ste že imeli težave zaradi sanacije plesni v njem, če povezujete svoje težave z delom v okolju, kjer je možna izpostavljenost plesnim in kvasnicam (na kmetijah, na farmah, v živilski proizvodnji, v sirarnah ...).

#### OB POSLABŠANJU ASTME:

**K**adar se bolezen poslabša, morajo bolniki sočasno, ko se jim poveča odmerke zdravil ali celo uvede dodatna, močnejša zdravila, v svojem bivalnem okolju poiskati morebitne nove izvore gliv, saj so prav ti lahko prispevali k poslabšanju bolezni. Včasih morata bolnik in zdravnik skupno poiskati, če morda ni prišlo tudi do okužbe z glivami. V takem primeru bo zdravnik dodatno uvedel še zdravila za zdravljenje te okužbe.

Plesni predstavljajo hrano za pršice. Zato priporočamo, da vse opisane ukrepe za preprečevanje izpostavljenosti glivam izvajajo tudi bolniki, ki so alergični na pršice.

#### ZA KONEC

**U**krepi za preprečevanje izpostavljenosti alergenom gliv so pomembni in jih je možno izvajati. Zato ne obupajte, čeprav so glive povsod, ampak začnite z izvajanjem ukrepov že danes. Vaš trud ne bo zaman.

Dr. Barbara Salobir,  
dr. Marjeta Terčelj,  
mag. Branka Wraber, dr. med.

UKC, pulmološki oddelek, Inštitut za mikrobiologijo Ljubljana



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenija  
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana  
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443  
e pošta: dpbs@siol.net, www.dpbs.si  
TRR: 02045-0018294003  
davčna št.: SI80238955

## KAKO ZMANJŠAMO GLIVE V BIVALNEM OKOLJU?

**A**li ste kronični bolnik z astmo ali alergijski bolnik?

**A**li ste opazili, da imate več težav s svojo boleznijo pozno spomladi in jeseni?

**A**li ste opazili v stanovanju plesen – glive?

**Č**e ste odgovorili na eno vprašanje z DA, preberite zloženko do konca.

**G**live (latinsko Mycophyta, Fungi) so posebna vrsta preprostih rastlin, ki se razmnožujejo s trosi in sporami, ki jih dež in veter raznašata po zraku, podobno kot pelode drugih rastlin. V naravi so zelo pomembne, saj predstavljajo enega izmed glavnih razkrojevalcev organskih snovi, uporabljamo pa jih tudi v številnih industrijskih procesih, med drugim za pripravo nekaterih vrst hrane (na primer siri, alkoholne pijače) in nekaterih zdravil.

V bivalnem okolju predstavljajo hrano za pršice in alergen za nekatere bolnike z astmo.

## KJE SO GLIVE?

**P**risotne so praktično povsod. Zelo rade se razmnožujejo v temnih, vlažnih in toplih okoljih. Najdemo jih v gozdovih, odpadlem listju, odmrlih rastlinah, v vlažni zemlji na poljih in v vrtovih, na kompostih, gnojščih, v kopicah pokošenega sena ali pograbljenega odpadlega listja. V hišah se rade razrastejo, če so hiše stare in vlažne ali slabo in prehitro sezi-dane, da se stene niso imele časa dobro osušiti; če so hiše slabo vzdrževane in postavljene v vlažnem, temačnem okolju ob rekah, jezerih, v bližini gozdov ali sredi vrtov z zelo bujnim zelenjem, ki preprečuje dostop sončni svetlobi. V takih prebivališčih najdemo plesni praktično povsod: v kletah, drvarnicah, na vlažnih zidovih, v vlažnih kopalnicah, na okenskih okvirih, skrite so pod tapetami. Zelo rade se v vlažnih hišah naselijo v žimnicah, usnjenem in oblažinjenem pohištvu, v neprezračenih omarah. Še posebej hitro se množijo, če imajo ljudje v takih prebivališčih veliko sobnih rastlin ali na prostem puščajo hrano, ki je odlično gojišče za glive, še posebej hitro splesnijo kruh, siri, sadje in zelenjava. Odlično gojišče pa so tudi vsi naravni materiali, penjena guma in celo star papir. Ugodno okolje za razrast plesni v prebivališčih, ki nimajo problema s prekomerno vlago, pa so slabo vzdrževani hladilniki, neustrezno spravljena hrana, ki se jo pušča na sobni temperaturi, sobne rastline, posode za vlaženje zraka in klimatske naprave, ki nimajo ustreznih filtrov za glive.

## V KATEREM LETNEM ČASU JE V OKOLJU NAJVEČ GLIV?

**K**er se glive najbolje razmnožujejo v vlažnih in toplejših dneh, je njihovih spor in trosov največ v zraku v pozni pomladi in jeseni. Koncentracija spor in trosov v zraku je visoka predvsem v času, ko je toplo in vlažno po dežju in med viharji.

## GLIVE IN ZDRAVJE

**N**a glive lahko razvijemo alergijo – preobčutljivost. Kadar imajo bolniki z astmo tudi alergijo na glive, ima astma pogosto težji potek. Žal gliv ni mogoče popolnoma odstraniti iz našega okolja. Vseeno pa lahko bolniki z ustreznimi ukrepi dosežejo hitrejšo in dolgotrajnejšo izboljšanje svoje boleznin in manjšo porabo zdravil.

## OSNOVNA NAVODILA:

• **Zmanjšati in nadzorovati vlažnost stanovanja.** To dosežemo z odstranitvijo vseh virov vlage, kar je v primerih, da vlaga vdira v hišo iz okolja ali tal, včasih težko in zahteva strokovno svetovanje. Ustrezno vlažnost vzdržujemo z rednim zračenjem stanovanja, dvakrat dnevno po 30 minut, nastavitvijo prezračevalnikov ali naprav za odstranjevanje vlage v prostore, ki jih ne moremo prezračevati zaradi pomanjkanja oken (kopalnice, kuhinje, pralnice). Vlažnost nadzorujemo z merilci vlažnosti in naj ne bi presejala 40 odstotkov.

• **Vzdrževati enakomerno temperaturo in ustrezno osvetlitev stanovanja.** To dosežemo tako, da v zimskih mesecih ogrevamo vse prostore. Primerno osvetlitev dosežemo z odstranitvijo prekomernega zelenja pred okni, z odstranitvijo težkih zaves ali zamenjavo s prosojnimi in z dodatno umetno osvetlitvijo.

• **Zmanjšati količino trosov in spor gliv v stanovanju.** To dosežemo na eni strani z odstranitvijo plesni - gliv v stanovanju (še posebej pozorno v kopalnici, spalnici in kuhinji), na drugi strani z rednim čiščenjem (tudi s posebnimi čistili, ki glive uničujejo in zavirajo njihovo rast), uporabo klimatskih naprav, ki vsebujejo filtre za glive. Včasih to ne zadostuje in je treba nastaviti v sobe, kjer se veliko zadržujemo in spimo, naprave za aktivno odstranjevanje trosov in spor iz zraka.

• **Zmanjševati tik s trosi in sporami zunaj stanovanja.** To dosežemo z gibanjem in delom v naravi le v obdobjih, ko koncentracije spor in trosov v zraku niso visoke in z nošenjem zaščitne maske in rokavic pri delu v okoljih, kjer je koncentracija spor in trosov v zraku velika (v hlevu, na vrtu, na polju, v gozdu).

## PRAKTIČNI NASVETI V STANOVANJU:

### V kuhinji:

- uporabljajte kuhinjsko napo za odvajanje pare, posodo med kuhanjem pokrijte;
- redno čistite hladilnik, še posebej vzdržujte gumijasto tesnilo na vratih in rezervoar za zbiranje vode, ki nastaja pri samoodtajanju, čistite s čistili, ki uničujejo glive in zadržujejo njihovo rast;
- redno odstranjujte odpadke, še posebej organskega izvora, posoda za smeti naj bo vedno očiščena in pokrita s pokrovom;
- hitro pokvarljiva hrana, sadje, zelenjava in kruh naj ne bodo na sobni temperaturi dalj od treh dni, še posebej, če so spravljani v plastične vrečke;
- redno preverjajte omare, v katerih je shranjena hrana, in ne delajte prevelikih zalog, če nimate za to primernih shramb.

### V kopalnici:

- redno zračite, če to ni možno nastavite napravo za odstranjevanje vlage,
- po umivanju vedno do suhega zbršite vse zmočene površine,
- redno menjujte brisače, mokrih ne sušite v kopalnici, ampak zunaj na zraku ali v sušilnem aparatu,
- brisače in obleke, ki dobijo vonj po plesni zavržite,
- redno čistite s čistili, ki uničujejo glive in zavirajo njihovo rast,
- če se na zavesah pojavi plesen, jih odstranite, zdravite stene, če so plesnive.

### V spalnicah, otroških in dnevnih sobah:

- zjutraj pustite posteljo razstlano, da se posuši vlaga, ki nastane preko noči zaradi potenja med spanjem, in prostor dobro prezračite;
- vse prostore redno zračite vsak dan dvakrat, če je treba tudi večkrat, še posebej, če imajo bolniki inhalacijsko terapijo; če še vedno obstaja problem z vlago, pa nastavite odstranjevalec vlage;
- uporabljajte vodotesne prevleke, če imajo otroci ali starejše osebe težave z zadrževanjem urina in močijo posteljo, ali pa pod rjuho ovijte žimnico v plastično folijo ali pustite v originalni plastični vreči, če je nova;
- posteljnino menjavajte enkrat tedensko, ob močnem potenju ali močenju v posteljo pogosteje, tudi vsak dan;

