

### Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
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](mailto:dpbs@siol.net), [www.dpbs.si](http://www.dpbs.si)  
TRR: 02045-0018294003  
davčna št.: SI80238955

## DIŠAVE, ASTMA IN ALERGIJE

Danes je naše okolje zelo odišavljeno in proizvodnja odišavljenih proizvodov je od leta 1970 izredno porasla. Parfumi in kolonjske vode so postali del dnevne rabe. Kozmetika, toaletni proizvodi, čistila in praški so prav tako zelo odišavljeno, saj uporabljajo močne in trajne vonje, ki počasi izvenijo. Njihov namen je vzbujati občutek svežine, prijetnosti in čistosti.

Vonjave so večinoma sestavljene iz več stotin sintetičnih hlapnih sestavin, ki se hitro sproščajo v zrak, vplivajo na naša dihalna in povzročajo onesnaženost zraka. Čeprav se uporabljajo v bivalnem okolju, zaradi zračenja prehajajo tudi v zunanji zrak. Proizvodi, kot so šamponi, praški in druga čistila, odtekajo v kanalizacijo, vendar jih čistilni sistemi ne odstranijo in s tem onesnažujejo okolje.

### KAKO VPLIVAJO VONJI NA ZDRAVJE

Vonjalne poti so direktno povezane z možgani. Vonjave vplivajo na pulz, tlak, gibljivost črevesa in na razpoloženje ljudi.

Najbolj pogosti stranski učinki močnih dišav so draženje kože in alergija. Povzročajo lahko tudi občutljivost na sonce (kontaktni dermatitis). Okoli 1-2 odstotka ljudi ima tovrstne težave, nekateri poklici, ki so bolj ogroženi, so frizerke, medicinske sestre ...

Ko snovi vstopijo v telo, lahko vplivajo na katerikoli sistem ali organ. Topilo v dišavah, kot npr. toluen, deluje tudi na živce in lahko sproži migrenski glavobol.

Največ težav z vonjavami pa imajo **pljučni in alergijski bolniki – astmatiki**. Do 72 odstotkov astmatikov navaja vonjavo kot sprožilec astmatskega napada. Še bolj pa so občutljivi na vonjave, ko so v fazi poslabšanja svoje osnovne bolezni.

Na podlagi medicinskih raziskav danes uvrščamo tobačni dim, vonjave in formaldehid v skupino snovi, ki sprožajo astmo pri otrocih in odraslih.

### ZAKAJ JE TEŽKO GOVORITI O PROBLEMU VONJAV

Sestavine vonjav so **poslovna skrivnost** in jih ni treba opisati na nalepki proizvoda. Večina testiranja je na koži, medtem ko se testiranje za dihalne in sistemske učinke **ne izvaja rutinsko**. Nobene zakonske zahteve ni za **testiranje** vonjav. Prav tako ljudje nimamo odnosa do vonjav, saj jih razumemo kot samooizraz in ne kot nekaj potencialno nevarnega. Industrija čistil in kozmetike je namreč spremenila tudi naše predstave. Naši domovi, telesa in prostori morajo biti odišavljeni, da jih vidimo kot čiste. Zato veliko ljudi s težavami ne govori o tem, ker imajo občutek, da so sitni in zahtevni. O težavah, ki jih imajo po stiku z dišavami, govorijo šele takrat, ko jih o tem vprašamo.

### ČE IMATE TEŽAVE Z DIŠAVAMI

**N**ajprej morate ugotoviti, kaj uporabljate v **gospodinjstvu**. To zajema dišave in začimbe v kuhinji, kozmetiko, čistila in pralne praške. Posamezne proizvode odstranite iz svojega okolja in se 2 tedna opazujete, kako to vpliva na vaše zdravje. To je posebej pomembno za starše z otroki, ki imajo astmo, ker otroci ne morejo povedati, kaj jih moti. Vsak bolnik ni zelo občutljiv na vonjave. Če uporabljate odišavljene pripomočke za zrak, jih uporabljate v prostorih, ki jih lahko zračimo. Domača okolja lažje nadziramo kot šola, delovno mesto ali druga mesta.

Naučite se **uporabljati naravna čistila** (soda, kis in voda) in naravne dišave za zrak – domače dišavnice ali začimbe, če si želite odišavljenega zraka in jih prenašate.

V obvladovanju dišav je najpomembnejše zračenje in dobro čiščenje. Sesanje preprog je treba opraviti več ur pred vstopom bolnika, da vse vonjave izzvenijo. Odstranite lahko tudi sredstva za pranje in uporabljate naravna sredstva, ki jih lahko dobite v ekotrgovinah.

V skrajnem primeru lahko uporabljate masko z ogljikovim filtrom.

Povzeto po FPINVA (Fragranced Products Information Network), ki osvešča uporabnike o učinkih vonjav.

