DOMOV BEZ NEMOCÍ

Doma se musíte cítit bezpečně. Pod střechou na nás sice nefouká ani neprší, uzavřené prostory ale mohou přinášet řadu jiných rizik ohrožujících zdraví.

8-11 tema 2_lv.indd 8 17.01.21 16:52

Naši předci hodně pobývali venku, domů chodili přespat. A my? Jsme naopak generace „indoorová“, tedy ta, která většinu života tráví za dveřmi, uvnitř budov: v kancelářích, nákupních centrech, ale i doma na home office nebo před obrazovkou televize. Někdy je v takových případech naším jediným problémem nedostatek pohybu. Mnohdy se k tomu ale přidává i nezdravé vnitřní prostředí. Ovzduší, které dýcháme uvnitř budov, má dvakrát až pětkrát větší koncentraci škodlivin než to venkovní. Pokud bychom ho podrobili laboratorním testům, našli bychom prach, viry, bakterie, plísně, roztoče, ale i rozpouštědla nebo těkavé organické sloučeniny. V létě se do tohoto koktejlu přidá pyl, v zimě zase smog.

Únava na gauči

Špatná kvalita vnitřního vzduchu ovlivňuje nejen náš zdravotní stav, ale i únavu, snižuje kvalitu odpočinku, schopnost koncentrace, a tím i pracovní nasazení. „Stav venkovního ovzduší hlídá konkrétní zákon o jeho ochraně, ale pro to vnitřní, ve kterém dnes a denně žijeme, žádné normy neexistují,“ upozorňuje Tomáš Sysel z Institutu zdravého bydlení, nezávislé platformy, která si dala za cíl zvýšit povědomí o problematice zdraví, staveb a škodlivin v našem prostředí.

Má vaše dítě nebo vnouče alergii nebo atopický ekzém? Trpíte vy sami zdravotními obtížemi v podobě častého kašle, únavy, chronického nevyspání a bolestí hlavy, zatímco sedíte v poklidu svého obývacího pokoje či kanceláře? Možná za to může právě nezdravý interiér. Ukážeme vám, kde všude hrozí rizika.

Víte, že...

Podle předpokladů Světové zdravotnické organizace roste riziko rozvoje astmatu a dalších chronických onemocnění dýchacích cest až o 75 % u lidí, kteří jsou dlouhodobě vystaveni plísním.

8-11 tema 2_lv.indd 9 17.01.21 16:51

Začíná to stavbou

1 Mnohé vědecké analýzy ukazují, že jednou z příčin vzniku chronických zdravotních problémů jsou použitý materiál a vlastní provedení stavby. „To, jak precizně dům postavíte a jak kvalitní materiály zvolíte, bude mít v konečném důsledku přímý vliv na vaše zdraví," zdůrazňuje Tomáš Sysel. Příčiny, proč může budova negativně ovlivnit zdravotní stav našeho organismu, leží pod povrchem použitých materiálů. Důležité také je, jak se dům postaví. Třeba špatně namontovaná okna způsobí, že interiér nevětrá, stoupá vzdušná vlhkost, v níž se nesmírně dobře daří plísním. Laik bohužel nemá šanci na první pohled při stavbě budoucí problém rozpoznat.

CO DĚLAT

Vyberte si profesionální stavebníky a nešetřete na kvalitních materiálech. Jinak budete odsouzeni nikoliv levně řešit důsledky, které se mohou projevit až po delší době.

Kvalitní vzdušný koktejl

2 Hlavně ve velkých městech se často bojíme větrat, abychom do bytu nevpustili škodlivé látky. Průzkumy ale ukazují, že vzduch ve vnitřních prostorách může mít až pětkrát horší kvalitu než ten venkovní. Vůbec nejhorší bývá v dětských pokojích, kde se vedle znečištění bojíme i chladu. Samostatnou kapitolou jsou pak moderní kanceláře, ve kterých okna ani otevřít nejdou a cirkulaci vzduchu zajišťuje pouze vzduchotechnika. Problematický je nejen příliš vlhký vzduch, ale také příliš suchý. Obojí totiž může být příčinou mnoha onemocnění dýchacích cest, podráždění pokožky, pálení očí, bolestí hlavy nebo zvýšené únavy. Velmi nepříjemné jsou oba extrémy pro alergiky, kterým se projevy alergie jako rýma, kožní vyrážky nebo astma ještě zhoršují.

CO DĚLAT

Relativní vlhkost v místnosti by se měla pohybovat v rozmezí 45 až 60 procent. To je optimální stav a málokde ho najdete. „Pokud je potřeba vzduch v bytě, kanceláři nebo kdekoli jinde upravit, jsou k tomu ideální

Zajímavost BLESK zdraví

Výzkumné městečko

Vymyslet stavební materiál, který pomáhá vytvářet zdravé ovzduší v interiéru, je pěkná věda! Firma Baumit proto nedaleko Vídně postavila největší evropské vývojové centrum Viva Park. Mají tu 13 domů se stejnými rozměry, stejnou orientací ke světovým stranám, a tedy i se stejným klimatickým zatížením. Stejná jsou i okna a dveře. Jediný rozdíl představují různé materiály obvodového pláště a vnitřních povrchů. Pokusnými králíky nejsou lidé, nahrazuje je vyspělá technika, která nepřetržitě simuluje dopady typického domácího provozu ve čtyřčlenné rodině. Od ranního sprchování a vaření snídaně přes odpolední návrat rodiny domů až po přípravu večeře, větrání a snížení teploty před spaním. Vědci pak vyhodnotí silné a slabé stránky jednotlivých konstrukcí a navrhují materiály, které jsou pro stavbu nejvhodnější.

TEXT: lac **FOTO:** iStock.com

8-11 tema 2_lv.indd 10 19.01.21 13:31

zvlhčovače, odvlhčovače nebo čističky vzduchu. Pracují rychle a jsou účinné, klima je díky nim zdravější a lidé se cítí o dost lépe," vysvětluje Kamila Trávníčková, manažerka české značky elektrospotřebičů Concept.

Hlavně se neuvařit

3 Abychom bez potíží fungovali v každodenním životě, potřebujeme ideálně teplotu mezi 19 až 20 stupni Celsia. Na tento fakt poukázala rozsáhlá studie provedená v roce 2003 v Anglii. Už tehdy upozornila, že stoupne-li okolní teplota o pět stupňů, schopnost člověka podávat plnohodnotný výkon klesne o celou čtvrtinu. Když přesáhne třicítku, výkon se sníží téměř o polovinu. Vliv vysokých teplot ohrožuje nejen tepelný komfort organismu, ale v extrémních případech dokonce i jeho existenci. U většiny lidí má tepelný stres za následek nejen pokles výkonnosti a celkové zpomalení tempa, ale i zhoršení koordinace pohybů a oslabení psychiky.

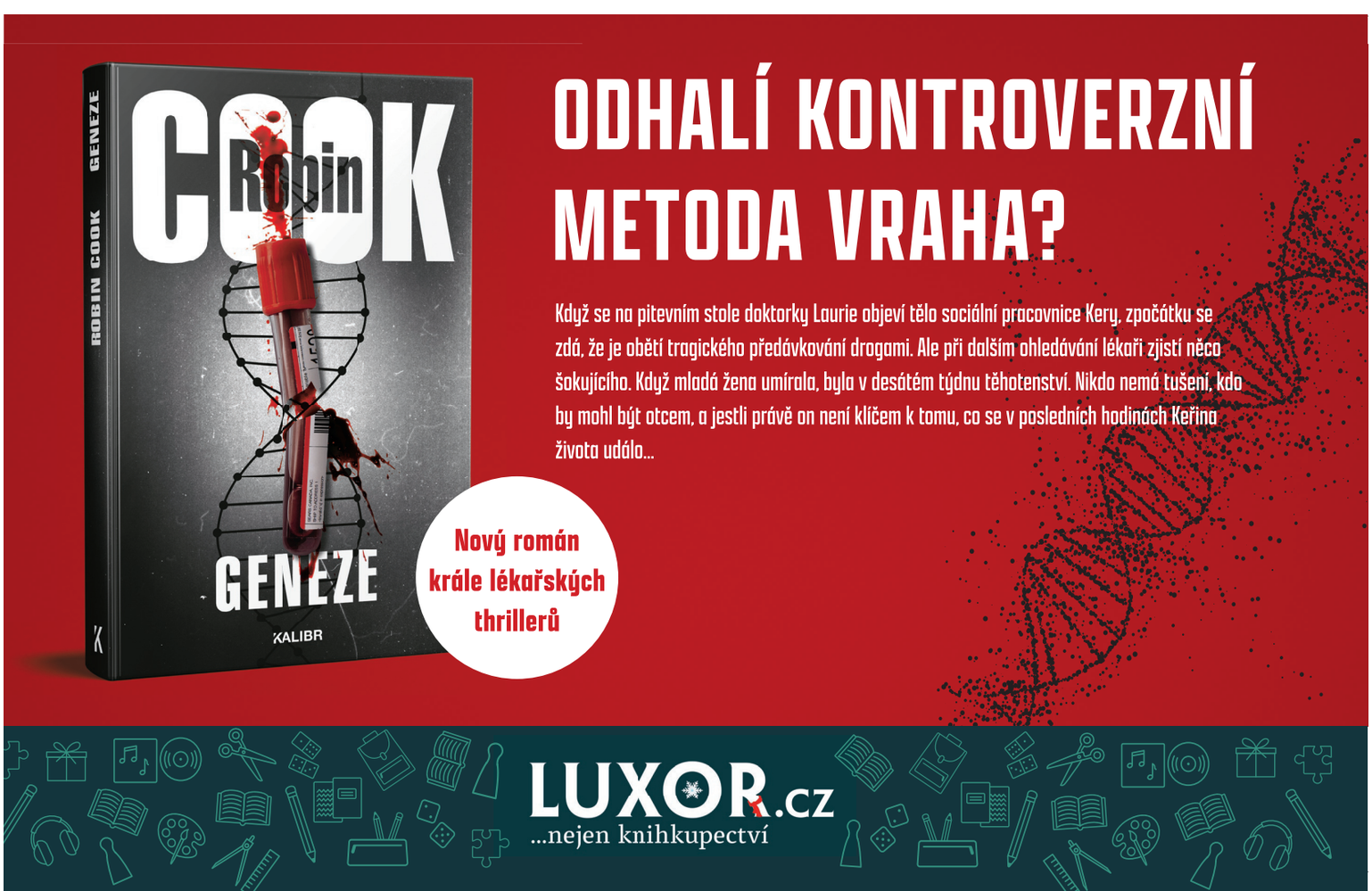
CO DĚLAT

V zimních měsících je zásadní v bytech nepřetápět, protože suchý vzduch špatně působí na sliznice i průběh alergií. Než přijde horké léto, je dobré včas myslet na důkladné zastínění a vhodné větrání vnitřních prostor. „Určitě se vyplatí investovat do stínění vyrobeného na klíč. Jeho výběr totiž závisí na typu budovy či na orientaci místností na světové strany, " vysvětluje Jan Žižlavský ze společnosti Isotra.

Prachová rozbuška

4 Alergii na roztoče se také říká alergie na prach, jehož jsou součástí. Potrápit umí na podzim a v zimě, kdy začne topná sezona. Největší populace roztočů domácích se vyskytuje v ložnici, roztoči žijí většinou v matracích, polštářích a lůžkovinách. Udává se, že tvoří zhruba 5–10 % váhy lůžkovin! „I když jsou roztoči kanibalové a požírají se navzájem, alergeny jsou obsaženy v jejich exkrementech a v tělesné schránce," říká Iva Pončáková z Centra alergologie a klinické imunologie Nemocnice Na Homolce v Praze. Roztoči dokážou přežít v různých klimatických podmínkách bez ohledu na roční období, a proto je velmi obtížné se jich zbavit. Ani luxování, speciální prostředky proti roztočům nebo chemické čištění v čistírně je nedokážou úplně zlikvidovat. Problém se dá řešit alespoň minimalizací kontaktu s alergenem a změnou každodenních návyků.

CO DĚLAT

Snažte se zbytečně nevířit prach. Alespoň jednou týdně ho otřete z nábytku. Místo prachovky použijte vlhké hadříky a pak je vyperte. Dejte přednost vysávání před zametáním, vysavače volte s vysokým sacím výkonem a takové, které umí zachytávat alergeny a vyfukují čistější vzduch. Některé, třeba Dyson V11, lze využít i jako ruční a díky tomu lze vysát prach také v těžko dostupných místech. ■

▼ INZERCE