

# ALERGIE NA ROZTOČE

## Odstranění alergenů a prevence alergických reakcí (režimová opatření)

Alergie na roztoče se obvykle projevuje svěděním a slzením očí, vodnatou rýmou, ucpaným nosem, kýcháním, astmatickým kašlem nebo ekzémem. Potíže trvají víceméně celoročně a příznaky jsou nejsilnější hlavně v noci a po probuzení.

Roztoči jsou okem neviditelní členovci („pavoučci“), kteří se živí šupinkami odumřelé kůže a jiným organickým odpadem. V každé domácnosti jich žijí desítky milionů. Najdeme je v prachu, kobercích, nebo sedacích soupravách, ale nejlépe se jim daří v našem lůžku. Tam totiž mají vlhko a teplo, které jim svědčí a ve kterém se rychle množí. Alergenem nejsou ani tak tělíčka roztočů jako jejich výkaly. Jeden roztoč jich vyprodukuje stovky denně. Podrobnosti o roztočích najdete na portálu [www.proalergiky.cz](http://www.proalergiky.cz).

## Jak se vyhnout roztočům?

## Antiroztočová opatření nejen v ložnici

Nezbytná opatření

### Protiroztočové povlaky

V posteli trávíme všichni přibližně třetinu svého života. Právě zde se ale vyskytuje z celé domácnosti nejvíce roztočů a jejich alergenů. Proto je třeba v první řadě věnovat pozornost úpravě lůžka. Prvním důležitým krokem je zabránit roztočovým alergenům, aby k nám pronikaly z matrace a lůžkovin. K tomu slouží speciální protiroztočové povlaky. Roztočům uvězněným v těchto povlácích brzy dojde potrava, jejich stavy se začnou snižovat a alergické reakce na ně budou ustupovat.

### Antiroztočové lůžkoviny

Pokud si protiroztočové povlaky nemůžeme pořídit, situaci mohou zlepšit antiroztočové lůžkoviny. Ty jsou opatřeny speciální úpravou, která aktivně snižuje množství roztočů a jejich alergenů v lůžku i v jeho okolí.

### Prací přípravek proti alergenům

Dalším náhradním řešením je pravidelně jednou za dva měsíce prátk polštáře i peřiny minimálně na 60 °C. Povlečení je doporučeno měnit každý týden. Do čistého

by se měl převléct i pacient. Do praní lze přidávat přípravek určený k odstranění alergenů. Pozor! Matrace, které prátk nelze, však zůstanou zdrojem alergenů!

### Odstranění textilních a plyšových hraček

Textilní a plyšové hračky se rychle znečistí prachem a roztoči, proto by měly být odstraněny z postele. Můžeme je nahradit pratelnými nebo omyvatelnými hračkami.

masku. Ze stejných důvodů by neměl ležet na koberci ani skákat v posteli a házet si s polštáři.

Další vhodná opatření

- Nejen v ložnici, ale nejlépe v celém bytě je vhodné udržovat vzdušnou vlhkost na úrovni 40–50 %. Toho lze docílit použitím zvlhčovačů nebo naopak odvlhčovačů vzduchu. Vlhkost vzniklou při koupání, sušení prádla nebo vaření se snažíme co nejdříve vyvětrat. V ložnici vyvětráme pravidelně před ustláním lůžka.
- V bytě se snažíme omezit lapače prachu a roztočových alergenů – koberce, přehozy, závěsy apod. Zvláště ty, které nelze pravidelně prátk. Při nákupu sedacích souprav upřednostňujeme ty nečalouněné. Aby se alergenů neusazovaly ani na našem oblečení, ukládáme ho po svlečení do skříně.
- Pokud se koberců nebo jiných lapačů prachu nemůžeme zbavit, alespoň z nich často a důkladně odstraňujeme alergen. Koberce a čalouněný nábytek vysáváme kvalitním vysavačem s vysokým stupněm filtrace. Ostatní textilie pravidelně pereme na vysokou teplotu, případně je ošetřujeme čistícím přípravkem proti alergenům.
- Podlahy i ostatní plochy, na které se práší, stíráme vlhkou utěrkou nebo speciálními prachovkami, aby nedocházelo k víření prachu.
- Alergik by neměl být úklidu přítomen, aby nebyl vystaven zvýšenému množství alergenů. Jestliže to není možné, nasadíme mu obličejovou filtrační

Veškeré informace o alergii na roztoče najdete na:

**proalergiky.cz**

NEJVĚTŠÍ ON-LINE SPECIALISTA NA ALERGIE, ASTMA A ATOPIKÝ EKZÉM

## Produkty doporučené pro redukcii alergických reakcí při alergii na roztoče

Protiroztočové povlaky	● ●
Antiroztočové ložní soupravy	●
Vysavač s vysokým stupněm filtrace	● ●
Čistící a prací přípravky proti alergenům	●
Filtrační masky	●
Čistička vzduchu	●

● ● Doporučeno    ● Vhodné jako doplněk

Víte, že...



Lůžkoviny z dutého vlákna protiroztočové povlaky nenahradí. Roztoči se drží v lůžkovinách všech materiálů. Argument, že ve výplni z dutého vlákna roztoči nežijí, a proto je vhodná pro alergiky, je mylný. Jedinou předností dutého vlákna z hlediska protiroztočové ochrany je snadná údržba a možnost praní na vyšší teplotu. Při teplotě 60 °C dojde k zahubení roztočů a při dokonalém máchání k vyplavení mrtvých roztočů a exkrementů. Časté praní lůžkovin je ale velice nepraktické a vzhledem k pořizovací ceně lůžkovin a spotřebovávané energie i finančně náročné.

- vše o alergiích
- bezplatná odborná poradna
- adresář lékařů a dalších kontaktů pro alergiky
- specializovaný internetový obchod pro alergiky
- podrobné informace o tom, jak předcházet alergickým reakcím

## ProAlergiky.cz radí: Jak vybírat produkty vhodné při alergii na roztoče

Protiroztočové povlaky

**Protiroztočové povlaky** jsou určeny pro osoby trpící roztočovou alergií. Používají se na matraci, polštář a příkrývku. Jsou vyrobeny ze speciální textilie, u které je díky speciální technologii tkaní dosaženo minimálních mezer mezi vlákny, tzn. roztoči a jejich alergenem přes ni neprojdou.

Je tedy odstraněna příčina alergie a jsou minimalizovány alergické reakce. Protiroztočové povlaky tak fungují rychle a spolehlivě.

Kritéria pro výběr

- ⊙ **Nepropustnost tkaniny pro alergen.** Mezery mezi vlákny musejí být tak malé, aby jimi neprošli jak roztoči, tak zejména jejich trus, který bývá i pouhých několik mikrometrů velký. Výrobce nebo prodejce by měl mít k dispozici výsledky nezávislých testů.
- ⊙ **Materiál a prodyšnost.** Moderní povlaky jsou vyrobeny ze 100% bavlny nebo jiných příjemných materiálů, a tak uživatele svou přítomností nijak neruší. Povlaky by měly být schopny propouštět pot a vodní páry, které se uvolňují ze spícího těla.
- ⊙ **Velikost a design.** Povlaky jsou k dostání na většinu standardních rozměrů matrací, polštářů a příkrývek. Případný přesah povlaku není na závadu. Jelikož přes povlak se obvykle nasazuje ještě klasické prostěradlo a povlečení, není otázka vzhledu povlaku důležitá.
- ⊙ **Snadnost údržby.** Povlaky by měly snášet praní, aniž by se narušila jejich účinnost.

Čistící přípravky pro odstranění alergenů

**Čistící přípravky proti alergenům** jsou určeny zejména k odstranění alergenů z domácího prostředí – z matrací, sedacích souprav, ozdobných textilií, domácích mazlíčků i jejich pelíšků a také ze vzduchu. Obsahují čistící složky, tzv. povrchově aktivní látky, které neutralizují alergen díky opačné polaritě. Nej kvalitnější prostředky obsahují také esenciální oleje a další rostlinné výtažky, které fungují jako

přírodní antialergeny. Přípravky k ošetřování domácích zvířat jsou navíc vybaveny zvlhčujícími složkami, které z kvalitnější srsti nebo peří a tím snižují uvolňování alergizujícího odpadu. Existují také chemické přípravky speciálně vyvinuté k hubení roztočů. Odborně se nazývají akaricidy a k dostání jsou ve formě sprejů nebo přísad do praní

Kritéria pro výběr

- ⊙ **Účel použití.** I když přípravky jsou si složením podobné, každý je svou konzistencí a formou aplikace přizpůsoben určitému účelu použití. Poradí nám prodejce.
- ⊙ **Neškodnost.** Na likvidaci alergenů bychom měli vybírat přípravky, které budou neškodné jak pro lidi,

tak pro zvířata. Neměly by obsahovat těkavé látky (mohly by zhoršit např. astma) ani látky dráždivé pokožku (mohly by podporovat ekzém nebo způsobit jinou reakci, a to u lidí i zvířat).

Vysavače s vysokým stupněm filtrace

**Kvalitní vysavač** je pro úklid v bytě alergika nezbytný. Špatným úklidem dochází k výraznému rozvíření alergenů do ovzduší. Proto je nejdůležitější k úklidu používat opravdu kvalitní přístroj. V tomto případě je

účinnost filtrace a vzduchotěsná konstrukce, které zaručují, že se prach a nečistoty nedostanou zpět do vzduchu, mnohem důležitější než výkon sání. Systém ukládání nečistot – sáčkový nebo besáčkový – není rozhodující.

Kritéria pro výběr

- ⊙ **Účinnost filtrace.** U vysavačů pro alergiky je tato informace stěžejní. Procento zachycených částic se musí blížit stovce. To plní filtry využívající technologii HEPA třídy 12 a vyšší, případně jiné technologie s podobnou účinností.
- ⊙ **Vzduchotěsná konstrukce.** Všechn vzduch musí procházet přes filtr a nesmí ucházet žádnými škvírkami v hadici ani samotném těle přístroje.
- ⊙ **Sací výkon.** Pro vysávání koberců volíme přístroje s vyšším výkonem, na hladké povrchy stačí nižší.
- ⊙ **Regulovatelnost.** Možnost snížit výkon pro vysávání choulostivějších textilií a předmětů.
- ⊙ **Cena a životnost příslušenství.** U sáčkových vysavačů nás zajímá, kolik odpadu sáčky pojmu a kolik stojí. Do některých typů vysavačů se občas dokupují i náhradní filtry, které jsou umístěny před nebo za motorem.

Rady pro výběr dalších produktů doporučovaných při alergii na roztoče najdete na stránkách

**proalergiky.cz**



## Dokonalá ochrana lůžka před roztoči

Protiroztočové povlaky ProtecSom® ze 100% bavlny pro matrace, polštáře i příkrývky



## Protiroztočové povlaky ProtecSom®

jsou speciální povlaky určené osobám trpícím roztočovou alergií. Povlaky jsou vyrobeny z přírodní látky, která díky minimálním mezerám mezi vlákny (menší než 6 mikronů) nepropouští k alergikovi roztoče ani jejich alergen. Tím účinně zabraňují vzniku alergických reakcí. Povlaky se používají na matraci, polštář i příkrývku.

Povlečením lůžkovin do protiroztočových povlaků vzniká fyzická bariéra neprostupná pro roztoče, ale přitom je dokonale prodyšná. Povlaky se díky 100% bavlně chovají jako běžné povlečení i stejně vypadají. Poskytují tak maximální komfort vašeho lůžka a klidné spaní.

- 1 Významně omezují alergické reakce
- 2 Zabraňují průniku roztočů z lůžka k alergikovi
- 3 Dlouhá životnost – záruka 10 let
- 4 Maximální komfort 100% bavlny
- 5 Prokázaná účinnost – jediná značka protiroztočových povlaků schválená Ministerstvem zdravotnictví ČR jako zdravotnický prostředek

[www.protecsom.cz](http://www.protecsom.cz)

**Protec Som®**  
Ochrana proti alergickým