

# Alergie na roztoče

## Jak se vyhnout kontaktu s alergeny roztočů

### ••• Protiroztočové povlaky v posteli

V posteli se vyskytuje nejvíce roztočů z celé domácnosti. Prvním a nejdůležitějším krokem je zabránit roztočovým alergenům, aby k vám pronikaly z matrace, polštáře a přikrývky. K tomu slouží speciální protiroztočové povlaky. Díky nim se také k roztočům nedostává potrava a jejich množství se postupně zmenšuje. Účinkují nejlépe a nejrychleji ze všech známých opatření.

### ••• Časté praní lůžkovin a povlečení

Používáte-li běžné polštáře a peřiny bez protiroztočové ochrany, perte je zhruba každé 2 měsíce při teplotě alespoň 60 °C. Při praní na nižší teploty přidejte prací prostředek odstraňující alergeny. Nutné je dobré vymáčání a dokonalé vyschnutí. Povlečení a pyžamo měňte za čisté každý týden. Těmito opatřeními však bohužel nezabránete množení roztočů v matraci, protože ta se do pračky obvykle nevejde.

### ••• Antiroztočové lůžkoviny

Antiroztočové polštáře a přikrývky se hodí jako náhradní řešení v případě, kdy si nemůžete pořídit protiroztočové povlaky. Jsou opatřeny speciální impregnací (např. Actigard, Sanitized), která brání množení roztočů nejen v samotných lůžkovinách, ale částečně i v celé posteli. Existuje také povlečení s podobnou úpravou.

### ••• Odstranění plyšáků z postele

V posteli se vše rychle znečistí prachem a roztočovými alergeny. Proto tam patří jen věci, které lze prát na vyšší teplotu nebo čistit. To se týká běžných textilních a plyšových hraček, ale i různých doplňkových polštářů.

### ••• Další vhodná opatření

→ **Správná vlhkost:** V bytě, zejména v ložnicích je vhodné udržovat vzdušnou vlhkost na úrovni 40–50 %. Někdy pomáhá

úprava teploty vzduchu a správné větrání, jindy je potřeba pořídit zvlhčovač vzduchu nebo naopak odvlhčovač vzduchu.

→ **Omezení lapačů prachu:** Domácí prach je plný roztočových alergenů. Snažte se proto mít v bytě co nejméně věcí, na kterých by se mohl usazovat. Odstraňte textilní předměty, které se nedají často prát ani čistit, jako jsou různé přehozy, závěsy či ozdobné koberce. Při nákupu sedací soupravy dejte přednost nějaké bez textilního povrchu.

→ **Odstraňování usazených alergenů:** Koberce a čalouněný nábytek několikrát do měsíce vysávejte. Ostatní textilie perte na vysokou teplotu. Účinnost úklidu je možné zvýšit použitím odstraňovačů alergenů. Podlahy, nábytek a další plochy otírejte vlhkým hadrem, choulostivé předměty případně kvalitní prachovkou zabraňující víření prachu.

→ **Ochrana dýchacích cest:** Pokud se sám alergik zapojuje do úklidu, měl by si nasadit filtrační masku. Neměl by se účastnit aktivit, při kterých se hodně víří prach, jako je skákání v posteli, házení polštářů nebo válení se po podlaze.



## Co jsou roztoči a jak se projevuje alergie na ně

**Prachoví roztoči jsou okem neviditelní tvorové ze skupiny pavoukocvů,** kteří se žíví šupinkami odumřelé kůže a dalším organickým odpadem z lidí i zvířat. V každé domácnosti jich žijí desítky milionů – v prachu, kobercích nebo sedacích soupravách, ale nejlépe se jim daří v postelích. Tam totiž mají vlhko a teplo, které vyhledávají.

Alergenem nejsou ani tak samotní žíví roztoči, ale především jejich výkaly. Jeden roztoč jich vyprodukuje stovky denně. Obvyklými příznaky roztočové alergie jsou svědění a slzení očí, vodnatá rýma, ucpaný nos, kýchání, astmatický kašel nebo ekzém. Potíže trvají celoročně a jsou nejsilnější v noci a po probuzení.

## Produkty, které pomáhají

Produktová skupina	Důležitost
Protiroztočové povlaky	★★★
Vysavače s vysokým stupněm filtrace	★★★
Antiroztočové polštáře a přikrývky	★★
Přípravky na odstraňování alergenů	★★



# Jak vybírat produkty doporučené při alergii na roztoče

## ••• Protiroztočové povlaky

Protiroztočové povlaky, někdy také nazývané bariérové, se navlékají na matraci, polštář a přikrývku. Fungují jako filtr, který nepropouští roztočové alergenů. Tím odstraňují příčinu alergických reakcí. Přes povlaky se obléká klasické povlečení.

**Nepropustnost pro alergenů:** Mezery mezi vlákny textilie musejí být tak malé, aby jimi neprošli roztoči a zejména jejich trus, který má velikost i pouhých několik mikrometrů. Výrobce nebo prodejce by měli mít k dispozici výsledky nezávislých testů.

**Propustnost pro vzduch a vodní páry:** Aby se neprobouzeli zapaření, dáváte přednost povlakům, které „dýchají“.

**Příjemný materiál:** Moderní povlaky jsou vyrobeny ze 100% bavlny nebo jiných měkkých vláken, a tak uživatel jejich přítomnost v posteli nevnímá.

**Správné rozměry:** Povlaky jsou k dostání na většinu standardních rozměrů matrací, polštářů a přikrývek. Případný přesah povlaku není na závađu.

**Odolnost a životnost:** Povlaky by měly snášet praní, aniž by se narušila jejich účinnost. Kvalitní výrobky si zachovávají plnou funkčnost i desítky let od nákupu.

**Protiroztočové povlaky  
Protecsom ze 100% bavlny**



## ••• Přípravky na odstraňování alergenů

Speciální přípravky jsou schopné neutralizovat alergenů usazené v kobercích, čalounění, matracích, přehozích, pelíšcích domácích mazlíčků a dalších textilních předmětech, případně alergenů poletující ve vzduchu. Existují jako spreje, přísady na praní nebo dokonce roztoky pro ošetřování srsti zvířat.

**Bezpečnost složení:** Na likvidaci alergenů byste měli vybírat přípravky, které budou neškodné jak pro lidi, tak pro zvířata. Neměly by pokud možno obsahovat agresivní těžké látky, které by mohly dráždit citlivější dýchací cesty alergika či astmatika. Písady v některých chemických přípravcích na hubení roztočů (tzv. akaricidů) mohou být jedovaté i pro člověka nebo domácí zvířata. Bezpečnější bývají odstraňovače alergenů na přírodní bázi.

**Účel použití:** Volte takové přípravky, které odpovídají druhu odstraňovaných alergenů. Konkrétně na roztočové alergenů je vhodná kombinace spreje na koberce a čalounění a přísady na praní.



**Sprej proti alergenům  
Home Cleanse**

## ••• Vysavače s vysokým stupněm filtrace

Vysavač musí umět odsát a zachytit co nejvíce prachu a alergenů a přitom je co nejméně rozvířovat. Způsob ukládání nečistot ve vysavači – sáčkový nebo bezsáčkový – není rozhodující. Vedle podlahových vysavačů existují i menší ruční vysavače na matrace a čalounění.

**Účinnost filtrace:** U vysavačů pro alergiky je tato informace stěžejní. Procento zachycených částic se musí blížit stovce. Tento požadavek splňují vysavače vybavené filtry typu HEPA třídy 12 a vyšší, případně jinou technologií s podobnou účinností. O tuto jemnou filtraci se může starat buď výstupní filtr, nebo prachový sáček.

**Vzduchotěsná konstrukce:** Všechn vzduch musí procházet přes filtr a nesmí ucházet žádnými škvírkami v hadici ani samotném těle přístroje.

**Sací výkon:** Jde o schopnost vysavače nasávat nečistoty. Udává se ve wattech anebo pomocí tříd označených písmeny A až G, přičemž A je nejlepší. Sací výkon nezávisí jen na příkonu vysavače, ale i na kvalitě jeho konstrukce. Proto i úsporné vysavače mohou mít skvělý sací výkon.

**Regulovatelnost:** Hodí se možnost snížit výkon pro vysávání choulostivějších textilií a předmětů.

## ••• Nenechte se napálit

Mnoho prodejců tvrdí, že v lůžkovinách s polyesterovou výplní, pěnových matracích nebo dece z ovčí vlny se roztoči množit nebudou. To však není pravda. Roztoči jsou schopni rychle obsadit jakýkoliv materiál, ve kterém se mohou pohybovat. Předností některých polštářů a přikrývek je možnost praní při teplotě 60 nebo více stupňů, která neutralizuje roztočové alergenů. Časté praní lůžkovin je ale časově a finančně náročné, a tak se obvykle vyplatí spíše investice do protiroztočových povlaků, jejichž údržba je mnohem snazší.

**ProAlergiky**

Dopřejte si kvalitnější život s alergií,  
astmatem nebo atopickým ekzémem

- srozumitelné rady, jak zvládnout život s alergií
- recepty bez lepku, vajec nebo mléka
- specializovaný internetový obchod
- bezplatná odborná poradna

info@proalergiky.cz  
541 212 450

proalergiky.cz