



"Sindrom bolesnih zgrada" odnosi se na zagađujuće efekte proizvoda savremene tehnologije



Posude koje ne zagoreva nikada ne treba stavljati na vrele ringe, niti u pregrejanu reću i nikako ostavljati bez nadzora

Vazduh u zatvorenom prostoru

Najopasniji kućni zagađivači

Građevinski materijal, farbe, higijenska sredstva, grejna tela, klima uređaji i kućni aparati mogu da prouzrokuju jake glavobolje, nesvestice, nadražnost sluzokože nosa i bronhija, hroničan umor i depresiju

Kada se govori o kvalitetu vazduha, obično se misli na vazduh na otvorenom prostoru. Međutim, malo ko pomisli na vazduh u prostorijama u kojima se najčešće boravi. Izuzimajući radne sredine poput laboratorija i fabrika, gde postoje određeni standardi, za prostorije u kojima se boravi duže vreme još uvek nije zakonski određen stepen kvaliteta vazduha.

U bolnicama, vrtićima i školama postoje pravilnici koji se odnose na mikroklimatske uslove, dok za kancelarije, prodavnice i banke ne postoji nijedna slična zakonska odredba. O stanovima da i ne govorimo. S obzirom na to da veći deo vremena provodimo u svojim domovima, posebno za vreme hladnijih dana, od izuzetnog je značaja kvalitet vazduha u prostorijama.

Oprez pri izboru nameštaja

Grupa američkih stručnjaka je pre tridesetak godina u ekološku terminologiju uvrstila novi pojam – "sindrom bolesnih zgrada", koji se odnosi na zagađujuće efekte proizvoda savremene tehnologije. Naime, uočeno je da osobe koje borave u prostorijama napravljenim ili opremljenim proizvodima nove tehnologije (itisoni, podne obloge, nameštaj, farbe za krečenje, stolarija) imaju određene zdravstvene tegobe – nadražaj sluzokože, glavobolju, neobjašnjive nesvestice, i da mnogi od njih osećaju umor i mučninu.

Stručnim merenjima dokazano je prisustvo lakoisparljivih organskih jedinjenja u pomenutim prostorijama. Te su se količine opasnih gasovitih komponenata (sumpor-dioksid, azot-dioksid i

druge) u određenim proizvodima svele na minimum i današnje farbe su manje štetne. Međutim, formaldehid, komponenta smole u nameštaju od iverice, lepku u ukrasnim tkaninama, tepisima i itisonima danas zadaje probleme mnogima.

Pošto se najveći nivo ovog gasa oslobada kada je proizvod nov, prilikom opremanja doma trebalo bi voditi računa o vrsti nameštaja. Zbog velike ponude na našem tržištu, neophodno je biti obazriv, kako pri izboru nameštaja tako i pri izboru podnih obloga i zidnih boja.

Nedavno su naučnici Svetske zdravstvene organizacije došli do još jednog zapanjujućeg otkrića – naime, sve keramičke pločice nakon određenog vremena usled trenja i skidanja površinskog finog sloja ispuštaju mikročestice koje na sebi nose teške metale, viruse, bakterije i gljivice.

Grejna tela ugrožavaju zdravlje

Iako je lako upotrebljivo i bezbedno za kuvanje i prženje, teflonsko posude, kada se pregreje ili zagori, emituje toksične pare. Zato

posude koje ne zagoreva nikada ne treba stavljati na vrele ringe, niti u pregrejanu reću, a naročito ih ne treba ostavljati bez stalnog nadzora. S obzirom na paru koja se stvara prženjem, pečenjem i, naročito, kuvanjem, ne bi trebalo zaboraviti ni na vlažnost vazduha. Potrebno je, naime, obezbediti dobru ventilaciju, bilo bi najbolje – prirodnu.

Ugljen-monoksid nastaje sagorevanjem a loše utiče na vid, rad pluća i mozga. Za njegovo postojanje u domu glavni krivci su nepropisno postavljeni odvođi šporeta na drva, kerozinskih grejnih tela, peći na gas i kamina. Ako je garaža u sklopu sa kućom, nikada, čak ni nakratko, ne treba ostavljati vozilo sa uključenim motorom.

Sredstva za higijenu potencijalna opasnost

Kućna prašina svakako je jedan od najčešćih mikronskih neprijatelja zdravlja, međutim, i razna sredstva za održavanje čistoće mogu da budu štetna. Naime, ako se ne upotrebljavaju na pravi način, ona mogu da izazovu alergije, glavobolje, nadražaj respiratornog sistema, mučninu



i razne druge neprijatnosti. Iako na svakom pakovanju deterdženata piše da oči, nos, usta i ruke treba zaštititi, malo ko to poštuje. Osim neophodne zaštite najosetljivijih delova tela, neophodno je i dobro ispiranje površine koja se čisti.

Razni omekšivači veša takode mogu da budu štetni ukoliko se neumereno koriste. Ovo se posebno odnosi na peškire i sve frotirne tkanine jer se u njima zadržava vlažnost, koja na određenoj temperaturi u dodiru sa kožom može da inicira pojavu mikroorganizama. Pri upotrebi omekšivača potrebno je slediti uputstva a posle pranja veš se obavezno mora ispeglati.

Treba biti oprezan i pri upotrebi gelova za kupanje i tuširanje jer neki od njih smanjuju otpornost kože, a njihov miris, iako je prijatan, može prilikom isparavanja da izazove smetnje poput mučnine i glavobolje.

IDEALNI USLOVI ZA ŽIVOT I RAD

Naziv za idealne klimatske uslove života i rada jeste "zona komfora". Idealna temperatura iznosi 22 stepena Celzija, vlažnost vazduha ne bi trebalo da prelazi 50% (već iznad 60 procenata nastupa vlaga), a strujanje vazduha treba da bude do 0,5 m/s (svako veće strujanje odnosi toplotu sa tela, prouzrokujući uključenje odbrambenih mehanizama).

Poslednjih nekoliko godina gotovo obavezno se u većini domaćinstava koriste razni osveživači vazduha iako njihova prekomerna upotreba izaziva neželjena dejstva, naročito kod hipersenzitivnih osoba. Ovde se ne misli samo na raspršivače, već i na osveživače sa električnim priključkom. Oni su dobri za prostore u kojima se boravi kratko ali se ne preporučuje njihova neprekidna upotreba u stanovima.

Kućni aparati zagađuju vazduh

Jonizatori i slični aparati rade na potpuno identičnom principu – kroz filtere provlače isti vazduh. Zbog toga se aparati ovoga tipa moraju redovno održavati (čistiti ili prati), kako bi njihova efikasnost bila dugoročnija.

Problem sa klima uređajima nastaje i zbog nepoštovanja pravila o temperaturnoj razlici. Naime, svako snižavanje temperature za više od 5 stepeni u odnosu na spoljašnju temperaturu dovodi do poremećaja u termoregulaciji, naročito preko dana kada je čovek aktivan i često ulazi i izlazi iz prostorije. U navedenom slučaju organizam doživljava temperaturni šok koji isto tako nastaje i kada se u kratkom vremenskom roku temperatura na-

glo promeni, recimo, juče je bilo pet stepeni iznad nule a danas je tri stepena ispod nule. Trebalo bi uvek imati na umu – organizmu je potrebno vreme da se prilagodi.

Kućni aparati proizvode i nejonizujuće zračenje koje je u poslednjih desetak godina napretkom tehnike i tehnologije svedeno na minimum. Novi proizvodi prave se sa određenom zaštitom, ali ukoliko se stan pretpra njima, za očekivati je da će doći do povećanog zračenja. Posledica njihovog dejstva mogu da budu glavobolja i otečeni kapci. Zato bi bar trebalo povesti računa o tome da uređaji ne budu blizu i da se uz njih ne provodi mnogo vremena.

TV i radio prijemnik nikako ne smeju da stoje iznad kreveta na kojem se spava. Najbolje da se ovakvi aparati ne nalaze ni u spavaćoj sobi, ali kako to, u većini ovdašnjih porodica nije moguće, trebalo bi bar voditi računa o pravilnom raspoređivanju tehnike. Ovo se posebno odnosi na male stanove.

Tekst napisala Lidiya Samaržijević u saradnji sa prim. dr Snežanom Matić-Besarabić koordinatorom delatnosti higijene i zaštite životne sredine u Gradskom zavodu za javno zdravlje Beograd