

Leuto talvi sopii allergiselle ja astmaatikolle

Vesisade talvella ei ilahduta mieltä, mutta allergisten ja astmaatikkojen vointia se parantaa. Pakkanen kuivattaa ilmaa ja allergisen nenän limakalvot, keuhkoputket, silmät ja iho ovat kovilla. Nenä tuntuu kuivalta, silmiä pistelee ja ihoa kutittaa.

- Kosteaa vesisateinen talvisää tekee hyvää atoopikon iholle, ja astmaatikkojen hengitys on helpompaa, kertoo allergianeuvoja **Anne Vuorenmaa** Allergia- ja Astmaliitosta.

- Tämä on jo toinen talvi, jolloin tammikuukin on leuto ja sateinen. Jos tällaiset talvet yleistyvät, allergisten vointi talvisin helpottuu.

Talvisin oleskellaan paljon sisätiloissa ja olipa ulkona pakkasta tai ei, sisällä pitäisi olla 21-22 astetta. Jos lämmitetään liikaa, ilma tuntuu kuivalta.

- Suomessa on varsin yleistä, että sisällä on liian lämmintä, kertoo sisäilma-asiantuntija **Tuula Syrjänen** Allergia- ja Astmaliitosta.

Allergisen kannattaa kokeilla kuivien silmien hoidoksi kostuttavia silmätippoja ja nenän limakalvojen kostutukseen siihen tarkoitettuja öljyjä. Ihoa kannattaa kostuttaa glyserolipitoisella kosteusvoiteella aina suihkun jälkeen. Kaikkia näitä saa apteekeista.

Höyrystävästä ilmankostuttimesta voi olla apua

Jos lääkitys, lämpötilan säätö ja huolellinen siivous eivät helpota vointia, voi pakkaskaudella käyttää ilmankostutinta. Kostutinta ei kannata missään tapauksessa käyttää jos ei ole oireita. Höyrystävä kostutin on paras, koska höyrystyvän veden korkea lämpötila estää mikrobien kasvua. Höyrystävienkin kostuttimien vesi on hyvä vaihtaa joka päivä. Kun laitetta ei käytetä, se pitää tyhjentää vedestä, koska seisovassa vedessä mikrobit lisääntyvät nopeasti.

Ilmankostuttimen hankinnan yhteydessä kannattaa hankkia myös kunnollinen kosteusmittari ja seurata ilman kosteutta. Suositeltava ilman kosteus on lämmityskaudella 25-45 prosenttia. Pakkaspäivinä huoneilman suhteellinen kosteus voi laskea 10-20 prosenttiin.

Vanha kosteusmittari jämähtää usein näyttämään samaa, yleensä huomattavasti todellista korkeampaa kosteuspitoisuutta. Mittarin voi saada jälleen toimimaan käärimällä sen kosteaan pyyhkeeseen ja laittamalla nyytin pariaksi tunniksi muovipussiin: tällöin mittarin tulisi näyttää 100 prosenttia.

Kosteus voi vaurioittaa rakenteita

Sisäilman kosteus ei saa lämmityskaudella nousta yli 45 prosentin. Jos huoneilma on liian kosteaa, syynä voi olla riittämätön ilmanvaihto. Myös runsas veden käyttö tai suurien pyykkimäärien kuivaaminen sisätiloissa lisää sisäilman kosteutta.

- Jos sisäilma on liian kosteaa, ylimääräinen kosteus voi tiivistyä rakenteisiin ja aiheuttaa kosteusvaurion. Lisäksi rakennus- ja sisustusmateriaalien päästöt lisääntyvät kosteassa, kertoo Tuula Syrjänen.

Kannattaa muistaa, että talvellakin ilman pitää vaihtua. Kosteus ei saa tiivistyä ikkunoihin. Huurun pitää hävitä kylpyhuoneen peilistä suihkun jälkeen kymmenessä minuutissa ja hyvin lingotun pyykin pitää kuivaa alle vuorokaudessa. Makuuhuoneen ilma ei saa tuntua nukutunkaan yön jälkeen tunkkaiselta.

Kysy neuvoja

Allergia- ja Astmaliiton Sisäilmaneuvoonnasta, p. 0600 14429, voi kysyä sisäilmaan liittyvistä asioista tarkemmin. Sisäilmaneuvoonta palvelee maanantaista torstaihin klo 9 - 12.

Allergianeuvonnassa, p. 0600 14419, terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat allergia- ja astmakysymyksiin maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9 – 13 ja torstaisin klo 13 – 17.

Puhelujen hinnat ovat 0,85 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille

- Tiedottaja Maarit Rautio Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5317, 040 549 1003
- Sisäilma- ja rakennustekninen asiantuntija Tuula Syrjänen, p. (09) 4733 5421

