

Jak zadbać o dom, gdy mam POChP

PODZIEL SIĘ



Twoje płuca są wrażliwe na substancje drażniące znajdujące się w powietrzu, zwłaszcza jeśli cierpisz na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP). Przewlekła obturacyjna choroba płuc charakteryzuje się utrudnieniem przepływu powietrza w drogach oddechowych, które jest postępujące i nieodwracalne. Przyczyną POChP jest narażenie na szkodliwe pyły lub gazy, a przede wszystkim (do 80% przypadków) na dym tytoniowy.

Osoby chore na POChP wystawione na działanie czynników drażniących odczuwają pogorszenie objawów choroby takich jak kaszel, duszność, wykrztuszanie plwociny. Jeśli odczuwasz nasilenie objawów POChP, które jest większe niż zwykle lub odczuwasz wahania tych objawów z dnia na dzień, może to świadczyć o zaostrzeniu choroby.

Zaostrzenia są przyczyną postępu choroby i pogorszenia jakości życia. Mogą być także przyczyną hospitalizacji. Każde zaostrzenie prowadzi do nieodwracalnego pogorszenia stanu płuc. Dlatego tak ważne jest kontrolowanie choroby i dbanie o siebie, aby nie doprowadzić do zaostrzenia choroby.

Czy sprzątanie może być szkodliwe dla płuc?

Niektóre substancje chemiczne w środkach dezynfekujących i środkach czyszczących zawierają tzw. lotne związki organiczne (LZO). Związki te rozpylane podczas sprzątanania, wdychane przez nos i usta, mogą powodować reakcję w postaci skurczu

w drogach oddechowych, który może nasilać duszność czy powodować kaszel.

Dlatego jeśli to możliwe, unikaj produktów w aerozolu do sprzątania mieszkania. Rozpylany aerozol tworzy rodzaj chemicznego pyłu, który utrzymuje się w powietrzu. Zamiast aerozolu używaj środków w płynie.

Oto kilka substancji chemicznych, które mają właściwości drażniące:

- Amoniak
- Nadtlenek wodoru
- Chlorowy wybielacz
- Alkohol

Warto sprawdzić na etykiecie, czy produkt, po który sięgasz nie zawiera LZO lub substancji zapachowych albo czy jest przyjazny dla osób z alergią, dla dzieci i dla zwierząt domowych. Na przykład produkty bez substancji zapachowych są dobre dla wszystkich. W sklepach dostępnych jest wiele produktów ekologicznych z tzw. zielonym certyfikatem, które są bardziej przyjazne nie tylko dla ciebie, ale również dla środowiska

Zamiast silnych środków chemicznych warto zastosować domowe metody czyszczenia, takie jak:

- Zwykłe mydło i woda
- Soda oczyszczona do szorowania
- Ocet i woda do czyszczenia szkła

Jeżeli musisz użyć silnego środka dezynfekującego lub czyszczącego, możesz podjąć pewne dodatkowe kroki, aby chronić swoje płuca.:

- Noś maseczkę
- Otwórz okno
- Unikaj produktów zapachowych
- Poproś kogoś innego o posprzątanie za ciebie

Na co zwrócić uwagę dbając o swój dom

Dodatkowym czynnikiem drażniącym dla osób z chorobami układu oddechowego są czynniki powodujące alergie, takie jak roztocza kurzu, sierść zwierząt domowych, a nawet domowe insekty.

Jeśli masz w domu dywany, rozważ pozbycie się ich. Nie są one problemem dla wszystkich osób z POChP. Ale jeśli jesteś uczulony na roztocza kurzu, mogą być istotnym czynnikiem drażniącym, bowiem z dywanów, narzut czy pledów bardzo trudno usunąć mikroskopijne roztocza.

Roztocza żyją również tam, gdzie śpisz, dlatego dbaj o higienę pościeli. Możesz kupić specjalne pokrowce antyalergiczne na materac i poduszki. Dobrym pomysłem może być również unikanie poduszek z pierza.

Jeśli należysz do miłośników zwierząt i nie wyobrażasz sobie bez nich życia, utrzymuj pewne obszary, takie jak sypialnia, poza zasięgiem twojego pupila. Sierść zwierząt należy bowiem do silnych alergenów.

Osoby chore na POChP mogą bardzo źle reagować na pleśń w swoim otoczeniu, a jest to dość powszechny grzyb. Dbaj o dobrą wentylację łazienki poprzez stosowanie wentylatora lub jej wietrzenie. Ważne jest także, by regularnie czyścić wannę i słuchawkę prysznicową. Jeśli pleśń w dużych obszarach zalega w innych pomieszczeniach, zadбай o jej usunięcie korzystając z usług profesjonalnej firmy.

Co wpływa na jakość powietrza w domu?

Pierwszymi objawami złej jakości powietrza w domu zwykle są bóle głowy, zmęczenie, suchość gardła, kaszel i katar, czy podrażnienie spojówek. Na zanieczyszczenie powietrza w pomieszczeniach ma wpływ wiele czynników. Niektóre są oczywiste – jak smog przedostający się przez okna, palenie papierosów, czy choćby nadużywanie do sprzątania środków chemicznych. Do tych mniej oczywistych czynników należą:

- Odświeżacze powietrza
- Mydła zapachowe
- Perfumy
- Świece zapachowe
- Kadzidełka
- Kominki lub piece opalane drewnem

Odświeżacze powietrza, mydła zapachowe czy mocne perfumy zawierają związki chemiczne, które podrażniają płuca. Natomiast świece czy kadzidełka podczas spalania wydzielają toksyczne związki, w tym niebezpieczny dla zdrowia formaldehyd. Po wypaleniu świecy zapachowej czy kadzidełka należy porządnie wywietrzyć mieszkanie i unikać palenia ich w zamkniętej przestrzeni, takiej jak łazienka.

Jeśli używasz kominka lub pieca opalanego drewnem, upewnij się, że miejsce jest dobrze wentylowane. Należy również uważać, aby nie wdychać dymu z zewnętrznych palenisk.

Sposoby na poprawę jakości powietrza w domu

Najlepiej jest unikać przyczyny pogarszających się objawów POChP, choć nie zawsze jest to możliwe. Oto kilka innych sposobów, które mogą pomóc utrzymaniu lepszej jakości powietrza w twoim domu:

Częste wietrzenie pomieszczeń. Oczywiście nie wtedy, gdy normy na zewnątrz są przekroczone. Wymiana powietrza w pomieszczeniach znacznie spowalnia rozwój grzybów i bakterii.

Częste odkurzanie. Pozwala na pozbycie się pyłu i zanieczyszczeń, które zdążyły osiąść. Dobrym zakupem może okazać się odkurzacz wodny lub odkurzacz workowy

wyposażony w porządnej jakości filtr.

Rośliny zielone. Nie tylko pochłaniają kurz, ale także zwiększają wilgotność powietrza i pochłaniają nadmiar ciepła. Rośliny doniczkowe, takie jak pelargonie, lawenda i paprotki pomagają oczyścić formaldehyd z atmosfery.

Oczyszczacz powietrza. Oczyszczacze powietrza polecane są szczególnie pacjentom z alergią wziewną, palącym w domu i mieszkającym na terenach o dużym zanieczyszczeniu powietrza, np. w miastach wojewódzkich lub przy fabrykach. Nie tylko odfiltrują cząsteczki smogu. Równie skutecznie usuwają bakterie, pyłki roślinne oraz przykre zapachy. Warto poszukać takiego, który wykorzystuje filtr HEPA. Unikaj urządzeń, które oczyszczają powietrze za pomocą ozonu. Ta substancja chemiczna jest szkodliwa dla płuc.

Artykuł powstał na podstawie:

1. <https://oddychajmy.pl/2021/05/13/przyczyny-pochp-poznaj-najwazniejsze-informacje/>
2. webmd.com <https://wb.md/3zMtBUO>
3. zdrowie.gazeta.pl <https://bit.ly/3UqKOWC>
4. stronazdrowia.pl <https://bit.ly/3mpkh6l>

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 5 stycznia 2024

Właściciel serwisu

