

## Gyvenamoji aplinka ir sveikata

Sveikatą labiausiai lemia žmogaus gyvensena, fizinė, socialinė ir kultūrinė aplinka. **Net 20 proc. įtakos sveikatai turi aplinka, kurioje žmogus gyvena, todėl svarbu, kad jis gyventų bei dirbtų sveikoje aplinkoje: patalpose be triukšmo, su įdiegta gera ventiliacija, kad jos nuolat būtų vėdinamos ir jose nesikauptų įvairios dujos bei dulkės, su geru apšvietimu, kadangi didelę įtaką organizmo funkcijoms turi ir apšvietimas, saulės stoka (blogas apšvietimas gali sukelti depresiją). Labai svarbu ir švarus geriamasis vanduo be nitratų.**

Šiuolaikinėje visuomenėje dauguma žmonių didžiąją laiko dalį praleidžia žmogaus sukurtoje uždaroje erdvėje. Ar gyvenamosios patalpos, ar darbo vieta, mokyklos, vaikų darželiai, laisvalaikio leidimo centrai, ar transportas – uždaroje patalpose praleidžiama iki 80 proc. paros laiko. Tačiau ši žmogaus sukurta dirbtinė aplinka nebūtinai yra geriausia žmogaus buvimo ir veiklos terpė. Dažnai kuriant šią aplinką vadovaujamosi ekonominiais, technologiniais ar politiniais prioritetais. Tuo tarpu į tokius aspektus, kaip žmogaus sveikata, gerovė, socialiniai-ekologiniai aspektai, visai neatsižvelgiama ar atsižvelgiama nepakankamai.

Būsto poveikis sveikatai gali būti tiesioginis ir netiesioginis. Netinkamos gyvenimo sąlygos kelia grėsmę tiek fizinei, tiek psichinei žmonių sveikatai. O sąveika tarp būsto ir gyvenamosios aplinkos veiksnių bei sveikatos yra sudėtinga ir kompleksinė.

Kompleksinė būsto ir sveikatos sąveika pasireiškia tiek medicininėje, tiek erdvinėje-funkcinėje plotmėje. Medicininis požiūris sveikatą veikia būsto fiziniai (fizikiniai, cheminiai, biologiniai faktoriai), psichiniai ir socialiniai veiksniai.

Nors gyventojus veikia patys įvairiausi veiksniai, tačiau daugelis jų tiesiogiai susiję su būsto konstrukcijomis ir kokybe. Neigiamą įtaką sveikatai gali daryti bloga pastatų kokybė, kenksmingos statybos medžiagos, netinkama įranga, patalpų dydis ir struktūra.

Patalpų ore yra daug įvairių teršalų, galinčių turėti įtakos jose gyvenančių žmonių sveikatai. Pirmiausia – tai cheminės medžiagos, patenkančios į patalpas iš lauko ar išsiskiriančios iš patalpų vidaus apdailos medžiagų, baldų. Iš tapetų, grindų dangų, apdailos plokščių, jų priežiūros priemonių, buityje naudojamų valiklių gali išsiskirti lakieji organiniai junginiai, tarp jų ir formaldehidai. Gyvenamųjų patalpų oras taip pat gali būti užterštas ir tabako dūmais, kuro degimo produktais. Neretai gyvenamojoje aplinkoje pasitaiko ir biologinių teršalų – bakterijų, virusų, grybų sporų (pelėsių). Pelėsiai paprastai įsiveisia drėgnose ir šiltose, nevėdinamose patalpose, tai pat oro drėkintuvuose ir pan. Kondicionieriuose gali veistis legionela, sukelinati legioneliozę. Bakterijas ir virusus ore gali paskleisti ir sergantys žmonės, naminiai gyvūnai.

Žmonės, daug laiko praleidžiantys uždaroje patalpose, užterštose cheminiais ar biologiniais teršalais, dažnai skundžiasi negalavimais, kurių simptomai išnyksta palikus patalpas. Dažniausiai tai – galvos, akių skausmai, nosies, gerklės gleivinių dirginimas, sausas kosulys, sloga, odos išsausėjimas, niežėjimas, pykinimas, nesugebėjimas sutelkti dėmesio, nuovargis. Šis reiškinys vadinamas „nesveiko pastato sindromu“. „Nesveiko pastato sindromas“ neturi specifinių požymių, taip pat nėra nustatyta konkrečių cheminių ar biologinių medžiagų, sukeliančių šį sindromą.

Cheminių medžiagų, galinčių paveikti žmonių sveikatą, koncentracijos patalpų ore būna didesnės atliekant patalpų remontą ar ką tik įrengus patalpų vidaus apdailą, pastačius naujus baldus. Praėjus neilgam laikotarpiui šių medžiagų išsiskyrimas iš vidaus apdailos medžiagų ar baldų pradeda mažėti.

Apskritai, įvairių teršalų koncentracijos patalpų ore būna didesnės, kai patalpos netinkamai vėdinamos. Norint, kad gyvenamųjų patalpų oras būtų pakankamai švarus,

šviežias oras iš švarių patalpų ar lauko turi patekti į mažiau švarias patalpas. Paprasčiausias ir pakankamai efektyvus gyvenamų patalpų vėdinimo būdas – natūralus, kai šviežias oras į patalpas patenka pro langus, orlaides ar mikroventiliacijos ertmes, o šalinamas natūralios traukos principu – traukos kanalais.

Įrengiant ar remontuojant gyvenamąsias patalpas svarbu atidžiai parinkti medžiagas patalpų vidaus apdailai. Natūralaus medžio grindys, durys yra ne tik gražios, bet ir pačios sveikiausios. Renkantis sienų apmušalus reikėtų atkreipti dėmesį, kokie dažai buvo naudojami jų gamybai. Rekomenduotina rinktis sienų apmušalus, kurių gamybai nebuvo naudojamas PVC. Sienų apdailai naudojamos medžiagos turėtų pasižymėti savybe „kvėpuoti“. Tuomet juose nesiveis pelėsiniai grybeliai. Langų užuolaidas patartina rinktis iš natūralių audinių – lino, medvilnės, šilko.

Specifinis, priplėkęs kvapas rodo, kad patalpas apniko pelėsiniai grybai, dar vadinami mikromicetais. Ant patalpų sienų atsiranda tamsios dėmės, ilgainiui jos išplinta. Dažniausiai pelėsis pažeidžia patalpų išorines sienas, vonios kambarius, virtuves. Pelėsiniai grybai kenkia ne tik patalpų išvaizdai, bet ir juose gyvenančių žmonių sveikatai. Žmogaus sveikatai ypač pavojingos pelėsiams augant jų sintetinės nuodingos medžiagos – mikotoksinai. Pastarieji kenkia žmogaus nervų, imuninei sistemoms, turi karcinogeninių savybių, gali įjautrinti žmogaus organizmą, sukelti alergines ligas. Labiausiai pelėsiams jautrūs kūdikiai, maži vaikai, nėščios moterys, žmonės su nusilpusiu imunitetu bei sergantys kvėpavimo sistemos ligomis.

Ką daryti, kad palaikytume švarų patalpų orą?

Rūpinkitės grindų švara. Siurbkite jas. Įvairios cheminės medžiagos namuose gali kauptis ir išlikti dešimtmečius. Kambarių siurbimas su HEPA filtrą turinčiais siurbliais gali sumažinti įvairių nenaudingų medžiagų koncentraciją. Rekomenduojama kambarius siurbti du ir daugiau kartų per savaitę, nepamiršti reguliariai keisti ar valyti filtrų.

Taip pat reiktų neatsisakyti ir drėgno grindų valymo, nes taip galima surinkti dulkes, kurių nesugeba „sugaudyti“ dulkių siurblys.

Patariama prie durų laikyti didelį kilimėlį, o svečių prašyti nusiauti batus, namuose avėti šlepetes. Tai padės sulaikyti daugumą pavojingų medžiagų ir dalelių, kad jos nebepatektų į namus.

Namuose palaikykite tinkamą drėgmės lygį. Dulkių erkutėms ir pelėsiams patinka drėgmė. Pastovi 40–65% drėgmė neleidžia jiems ir kitiems alergenams veistis. Pastoviam drėgmės palaikymui rekomenduojama naudoti oro nusausintojus ir oro kondicionierius. Pastarasis taip pat sumažina ir patalpose esančių žiedadulkių skaičių. Be to, norint namuose palaikyti optimalią drėgmę, patariama gaminant maistą įjungti garų surinktuvą ar praverti langą, o maudantis praverti ventiliacijos angas. Nakčiai palikite praviras vonios duris, kad vonios kambaryje esanti drėgmė išsisklaidytų. Neperlaistykite augalų. Jei įmanoma, skalbinius džiovinkite ne kambariuose. Sutaisykite lašančius vamzdžius ir kranus.

Nerūkykite namuose. Cigarečių dūmuose randama virš 4000 įvairių cheminių medžiagų. Pasyvus rūkymas vaikams padidina staigios kūdikių mirties sindromo riziką ir galimybę susirgti ausų ir kvėpavimo takų infekcijomis, astma, vėžiu ir kt.. Rūkaliams ši priklausomybė gali sukelti vėžį, kvėpavimo sutrikimus, širdies priepuolius ir insultus. Geriausia būtų visai atsisakyti rūkymo, bet jei nepajėgiate to padaryti, bent jau rūkykite ne namuose.

Ieškokite natūralių kvapų ir aromatų. Nors gaivus citrusinių vaisių ar gėlių aromatas dažnai asocijuojasi su ką tik išvalytais namais ar išplautais drabužiais, bet sintetiniai aromatai prisotinti valikliai į orą išskiria šimtus cheminių medžiagų, kurios nepadidina švaros namuose. Be to, šios cheminės medžiagos etiketėse dažniausiai nenurodomos, nors neretai jos būna toksiškos. Todėl rekomenduojame rinktis bekvapės skalbimo priemones arba tas, kurių sudėtyje yra natūralių kvapų, švelnesnius valiklius be dirbtinių kvapų. Nebenaudokite aerozolių: dezodorantų, plaukų purškiklių, valiklių ir oro gaiviklių. Valydami

namus praverkite langus, kad patalpos išsivėdintų, o namuose neužsilaikytų ir nesikaupytų cheminės medžiagos. Valydami virtuvę naudokite sodą ir citriną. Tai padės pasiekti norimos švaros, o virtuvė maloniai kvėpės. Auginkite kambarinius augalus. Jie ne tik papuoš namus, bet tarnaus ir kaip natūralūs oro valytuvai.

Daugelyje mūsų būstų vėdinimas yra natūralus per nesandarius langus ir duris, per natūralios traukos ventiliacinius kanalus, orlaides languose, plyšius sienose ir pan. Tačiau vien tik natūralaus vėdinimo nepakanka. Pagal rekomendacijas vėdinimo reikia tokio, kad per valandą patalpose pasikeistų bent pusė oro. Vienam suaugusiam žmogui reikalingas minimalus 14,4 m<sup>3</sup>/h lauko oro kiekis, tada CO<sub>2</sub> koncentracija patalpose neviršija leistinos normos. Blogai vėdinamose patalpose kaupiasi anglies dioksidas, drėgmė ir teršalai, didėja mikrobiologinis užterštumas, veisiasi pelėsis. Kenksmingus žmogaus sveikatai teršalus skleidžia sintetinės bei cheminės medžiagos, įvairūs dažai, lakai, grindų dangos, baldai ir kitos medžiagos. Nesandarūs langai arba durys, pravira orlaidė gerai neišvėdina, o tik atšaldo patalpas ir padidina energijos sąnaudas. Todėl rekomenduojama įrengti mechaninę vėdinimo sistemą.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Aplinkos sveikatos skyriaus vedėjos  
pavadootoja  
Viktorija Buzytė