6 Νοεμβρίου 2013

ου σπιτιού!



Η υγρασία και η μούχλα

είναι από τα μεγαλύτερα προβλήματα που παρουσιάζονται στα σπίτια με αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία μας.

Έτσι λοιπόν είναι πολύ σημαντικό να την αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά και να την κλείσουμε έξω από το σπίτι μας.

Η μούχλα είναι διάφοροι τύποι μικροσκοπικών μυκήτων που βρίσκονται παντού και αποτελούν αναπόσπαστο μέροςτου οικοσυστήματος. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη και αρκετές δεκάδες από αυτά μπορούν να αναπτυχθούν μέσα στα σπίτια. Τρέφονται με οργανική ύλη και αναπαράγονται απελευθερώνοντας σπόρια.

Υπάρχουν εκατοντάδες χιλιάδες διαφορετικά είδη μούχλας, αλλά μόνον δέκα από αυτά προκαλούν προβλήματα υγείας – συνήθως ασθματικές κρίσεις, ιγμορίτιδα, βρογχίτιδα και άλλα νοσήματα των πνευμόνων, καθώς και αλλεργικές αντιδράσεις.

Η μούχλα απειλεί περισσότερο την υγεία των κατωτέρω ομάδων ανθρώπων:

όσοι υποφέρουν από άσθμα και άλλες ασθένειες του αναπνευστικού

όσοι είναι ανοσοκατασταλμένοι οι άνθρωποι μεγάλης ηλικίας & τα βρέφη, νήπια και γενικά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Οι πιθανές ενδείξεις πως υπάρχει πρόβλημα με μούχλα στο σπίτι

συμπεριλαμβάνουν βήχα, συνεχή κόπωση, ερεθισμό των ματιών και του λαιμού, πονοκεφάλους, δερματικούς ερεθισμούς και ναυτία.

Τα σπόρια από κάποιες μούχλες (π.χ. Ασπέργιλος flavus, αφρικάνικος ασπέργιλος κτλ.) είναι εξαιρετικά τοξικά, υπήρξαν δε, υπεύθυνα για πολλούς θανάτους, με πιο γνωστό αυτούς των αρχαιολόγων στον Τάφο του Φαραώ. Τότε επειδή η αιτία ήταν άγνωστη, τους απέδωσαν στην κατάρα του Φαραώ.

Οι ισχυρότατα τοξικές και καρκινογόνες αφλατοξίνες παράγονται από μούχλα που αναπτύσσεται κυρίως σε ξηρά φρούτα, ξηρούς καρπούς (ιδιαίτερα στα αράπικα φυστίκια και αμύγδαλα), μπαχαρικά, σιτηρά και σε τυριά όταν υπάρξουν κατάλληλες συνθήκες υγρασίας και θερμοκρασίας. Επίσης μπορεί να εμφανισθούν στο γάλα ζώων που έχουν τραφεί με ζωοτροφές (καλαμπόκι κ.λπ.), στα οποία είχαν αναπτυχθεί μύκητες.

Τα σπίτια στην εποχή μας – υπακούοντας και στις σύγχρονες επιταγές για ενεργειακή επάρκεια – κατασκευάζονται πιο σφραγισμένα απ’ ό,τι παλιότερα.

Τα παλιά σπίτια έμπαζαν από διάφορες χαραμάδες και ο ανεξέλεγκτος αυτός φυσικός εξαερισμός βοηθούσε στην αποτροπή συμπυκνώσεων και των φαινομένων της μούχλας.

Βέβαια το μειονέκτημα είναι ότι ανεξέλεγκτος αερισμός σημαίνει ότι θα μπουν μέσα στο σπίτι καυσαέρια, οσμές, θόρυβος και βέβαια θα υπάρχει και το ενεργειακό κόστος.

Το ενεργειακό κόστος είναι που αποτρέπει τον ελεγχόμενο φυσικό εξαερισμό σε πολλά σπίτια σε μια προσπάθεια για εξοικονόμηση ενέργειας. Αυτό όμως φέρνει συμπυκνώσεις και μούχλα.

Για να αναπτυχθεί η μούχλα μέσα σ’ ένα σπίτι, θα πρέπει να συνδυάζονται όλοι ή οι περισσότεροι από τους κάτωθι παράγοντες:

– Να υπάρχει αυξημένη υγρασία είτε σαν εσωτερική σχετική υγρασία ή σαν υγρασία που μπαίνει μέσα στο σπίτι από υπόγεια ή ατέλειες στους τοίχους και στο δώμα, σαν υγρασία από μόνιμες μικροδιαρροές λόγω αστοχίας των υδραυλικών συστημάτων είτε, τέλος, σαν υγρασία λόγω πλημμύρας.

– Να υπάρχει οργανική ύλη για να μπορεί να τραφεί.

– Να υπάρχει σχετική έλλειψη αερισμού.

– Να υπάρχει αρκετή βρομιά που υποβοηθά την ανάπτυξη της μούχλας δίνοντάς

της κατάλυμα και τροφή.

– Να υπάρχουν ταπετσαρίες σε αμόνωτους τοίχους, χαλιά και μοκέτες σε υπόγεια και υφασμάτινα πατάκια σε υγρούς χώρους όπως τα μπάνια.

– Υποθερμασμένοι εξωτερικοί τοίχοι ή υποθερμασμένα δωμάτια και χώροι (υποβοηθούν τη συμπύκνωση).

– Στην εμφάνιση της “μούχλας” στις γωνίες των ταβανιών υπεύθυνες θεωρούνται οι “θερμογέφυρες” (αμόνωτα κομμάτια μπετόν που είναι ψυχρότερα από τον υπόλοιπο τοίχο) και εκεί πάνε και “κάθονται” οι υδρατμοί και υγροποιούνται, με αποτέλεσμα να μαυρίζει το μέρος αυτό.

– Το σκοτάδι βοηθάει την ανάπτυξη μούχλας, γιατί ευνοεί την διατήρηση της υγρασίας. Όχι όμως ότι η μούχλα δεν αναπτύσσεται στο φως.

Το κλειδί για τη λύση των προβλημάτων της μούχλας βρίσκεται στην υγρασία. Εάν ελέγξουμε την υγρασία, ελέγχουμε και τη μούχλα.

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να ελέγξετε και κυρίως να περιορίσετε την υγρασία στο χώρο του σπιτιού.

Ο αερισμός ή εξαερισμός είναι ένα από τα μέτρα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αποτροπή των φαινομένων συμπύκνωσης και κατ’ επέκταση της δημιουργίας μούχλας.

Ο καλύτερος τρόπος για να αερίζουμε είναι να ανοίγουμε για λίγα λεπτά τα κουφώματα σε αντικρυστά μέρη του σπιτιού και να ανανεώνουμε πλήρως τον εσωτερικό αέρα.

Μια άλλη πρακτική λιγότερο αποτελεσματική είναι να αφήνουμε 1-2 κουφώματα ανοικτά για λίγα χιλιοστά ή εκατοστά.

Μία καλή λύση είναι οι ειδικοί αφυγραντήρες, που πωλούνται στο εμπόριο. Βάλτε τους σε λειτουργία όσο πιο συχνά μπορείτε, για να απορροφήσουν όσο περισσότερη υγρασία γίνεται, εμποδίζοντας τη μούχλα να αναπτυχθεί.

Αν έχετε αρκετά φυτά εσωτερικού χώρου, σιγουρευτείτε ότι δεν το παρακάνετε με το πότισμα. Ποτίστε τα φυτά σας με όσο νερό χρειάζεται και μην κάνετε υπερβολές, οι οποίες, όχι μόνο δε βοηθούν τα φυτά σας, αλλά ευνοούν την ανάπτυξη της μούχλας.

Αφού τελειώσετε το μπάνιο ή το ντους σας, ανοίξτε παράθυρα ή εξαερίστε

μηχανικά. Κρατάτε κλειστή την πόρτα του μπάνιου, έτσι ώστε οι υδρατμοί να μην διαχέονται στο υπόλοιπο σπίτι. Μηχανικό ή φυσικό εξαερισμό χρειάζεται και η κουζίνα. Ιδανικό είναι, να αφήνουμε το παράθυρο του μπάνιου ανοικτό όταν κάνουμε μπάνιο.

Επίσης το ίδιο να κάνουμε στην κουζίνα όταν μαγειρεύουμε.

Μη στεγνώνετε ρούχα μέσα στο σπίτι και μάλιστα στις κρεβατοκάμαρες.

Πολύ επιβαρυντικά είναι τα θερμαντικά σώματα που λειτουργούν με κηροζίνη ή υγραέριο.

Το επόμενο βήμα είναι να αντιμετωπίσουμε την υπάρχουσα μούχλα. Το ορθότερο είναι να μην κινηθούμε επιπόλαια κάνοντας άσκοπες κινήσεις, χρησιμοποιώντας προϊόντα τύπου χλωρίνης που είναι αναποτελεσματικά, διαβρωτικά και επικίνδυνα. Υπάρχουν ειδικά καθαριστικά για μύκητες τα οποία είναι αποτελεσματικά.

Πηγές : Iatropdia.gr- ehealthcyprus.com