

Mesures higièniques ambientals per a pacients amb al·lèrgia a la pols

La pols de la casa és una de les principals causes de problemes al·lèrgics nasals, bronquials i conjuntivals.

Què és la pols de la casa?

La pols domèstica està constituïda per restes de pell, pèl, fibres tèxtils, restes d'insectes i d'aliments, fongs i àcars microscòpics, etc. Una persona pot ésser al·lèrgica a molts d'aquests components, però de tots ells, els que causen més problemes són els àcars.

Què es pot fer per a millorar els símptomes de l'al·lèrgia als àcars de la pols de casa?

Abans de començar qualsevol tractament antial·lèrgic el que cal fer és adoptar certes mesures ambientals:

1) A la casa:

- Netegi la casa regularment amb aspiradora, sense escombrar, traient la pols amb un drap humit. Idealment la persona al·lèrgica no hauria d'estar present en el moment de la neteja. Ara bé, si és la persona al·lèrgica qui ha de fer-la, pot utilitzar una senzilla mascareta.
- Si disposa d'aire condicionat, intenti mantenir la humitat ambiental per sota del 50 %.
- Si és possible, elimini les catifes o bé utilitzi catifes de pèl curt i aspiri-les sovint.
- Cal evitar les olors fortes de productes químics, de laques, de ceres, d'enlluentadors i de tota classe d'esprais. No s'han d'usar colònies ni xampús molt perfumats.
- Han d'evitar-se els fums de fregir (cal tenir un extractor potent a la cuina) i els del tabac.
- A la casa no s'ha de conviure amb cap animal domèstic (gos, gat, hámster, etc.). En tot cas, el malalt evitarà tenir-hi contacte.
- El malalt no ha de ser present a la casa si es fan obres o si es pinta, ni tampoc si es fa un canvi de domicili.

2) Al dormitori

- Cal procurar que el malalt tingui un dormitori individual, ben ventilat, que doni a l'exterior i que no tingui taques d'humitat. La temperatura no ha de sobrepassar els 22 °C. No s'hi han d'utilitzar estufes de gas.
- Usar matalassos, fundes i coixins amb tractaments antiàcars.
- Mantenir una bona higiene de la roba de llit.
- Les parets de l'habitació poden estar pintades o empaperades però que es puguin rentar. Elimini pòsters i quadres.
- Intenti tenir el mínim nombre de mobles possible, a poder ser només el llit i uan cadira de fusta. En cas de tenir altres mobles, que siguin de línia senzilla, no recarregats, i sense tapisseries. Col·loqui'ls de manera que puguin retirar-se per a netejar el seu darrere.
- Elimini catifes, moquetes, ninots, etc. Col·loqui cortines rentables i no guardi els llibres en prestatges oberts.
- Ventili l'habitació un cop al dia i després mantingui-la tancada. Procuri utilitzar el dormitori únicament per a dormir.
- Netegi acuradament la pols de l'habitació amb aspiradora i un drap humit cada dia.
- Eviti la presència d'animals domèstics a l'habitació, ja que poden acumular àcars.

3) La roba

- En treure la roba guardada a l'armari durant un temps, airegi-la o fins i tot renti-la abans d'usar-la.

4) La segona vivenda

- L'estada a la segona vivenda, sovint és una causa precipitant de reaccions al·lèrgiques. És preferible arribar-hi de dia, no pas de nit, per tal de ventilar bé l'habitació i netejar-la a fons abans que hi entri la persona al·lèrgica.
- El llit s'ha de fer un cop ventilada l'habitació. No s'ha d'utilitzar roba que hagi estat guardada durant molt de temps, especialment si s'ha conservat amb naftalina.
- No s'han d'usar insecticides ni esprais ambientadors. Cal evitar el contacte amb animals domèstics.

5) Automòbil

- Igual que qualsevol tapisseria, els seients acumulen molts àcars. Aspiri'ls sovint i si utilitza flassades, que siguin acríliques o rentades recentment.

Si alguna de les normes precedents és impracticable o resulta inconvenient, procuri concentrar-se en el dormitori. És l'habitació de la casa on més temps s'està i que més àcars conté.