

Jak szkodzi nam pleśń?

Ludzie nie zdają sobie sprawy z faktu, że zagrzybienie domu to nie tylko kwestia estetyki. Nie usuwając pleśni z mieszkań, skazują domowników na nawracające infekcje, alergię, a także inne poważne konsekwencje zdrowotne. Szczególnie podatne na działanie toksyn wytwarzanych przez pleśń są dzieci. Pleśń, widoczna w mieszkaniu na ścianach w postaci czarnych, zielonkawych lub brązowych plam, to w rzeczywistości siedlisko grzybów. Pleśnie są rozsiewane za pośrednictwem unoszących się w powietrzu zarodników, dlatego zakażone w jednym miejscu pomieszczenie bardzo szybko może się „zainfekować” całe. Na świecie istnieje 100 tysięcy gatunków grzybów. Nie wszystkie jednak żyją w naszym klimacie i naszych domach. Najpospolitszymi grzybami występującymi w lokalach mieszkalnych są *Cladosporium*, *Aspergillus* i *Penicillium*. Często w domach występują również takie gatunki jak *Alternaria*, *Stachybotrys*, *Rhizopus*, *Mucor*, *Wallemia*, *Trichoderma*, drożdżaki, *Botrytis*, *Epi-coccum* i *Fusarium*. Pleśnie oraz ich zarodniki potrzebują do rozwoju wilgoci oraz źródeł pokarmu, takich jak błonnik lub butwiejąca żywność. Grzyby wytwarzają różnorodne toksyczne substancje zwane mikotoksynami. Produkują również betaglikany, które oddziałują na układ immunologiczny. Zapach pleśni pochodzi głównie z ich lotnych związków organicznych. O tym, że pleśń jest toksyczna, przekona się każdy, kto zje spleśniały pokarm. Najbardziej popularne mikotoksyny, to: **aflatoksyny** - bardzo aktywne czynniki rakotwórcze i uszkodzające wątrobę, wytwarzane przez niektóre rodzaje z gatunku *Aspergillus*; **ochratoksyny** - nefrotoksyczne i rakotwórcze - wytwarzane przez niektóre rodzaje *Aspergillus* i *Penicillium*; **sterigmatocystyna** - immunosupresyjna i powodująca raka wątroby, wytwarzana głównie przez gatunek *Aspergillus*, szczególnie przez *Aspergillus versicolour* (*Aspergillus różnobarwny*); **trichotheceny** - wytwarzane głównie przez gatunki *Stachybotrys* i *Fusarium*; mogą powodować krwotoki i wymioty. Praktycznie nie ma pomieszczeń, gdzie grzybów w powietrzu nie ma w ogóle, jednak istnieją pewne normy, których nie wolno przekraczać. Brak obecnie oficjalnych standardów określających dopuszczalne stężenie grzybów w atmosferze domowej, tym niemniej stężenia w liczbie od 150 do 1000 tworzących kolonie jednostek na metr sześcienny powietrza (cfu/m³) są traktowane jako stwarzające problemy zdrowotne. W licznych badaniach udokumentowano, że powietrze w niektórych domach bywa często skażone zarodnikami grzybów w stężeniu przekraczającym 1000 cfu/m³. Uczulenia na grzybicze alergeny są bardzo pospolite, a badania dowodzą, że u 6 do 10 procent ogólnej populacji i nawet u 50 procent ludzi z alergiami występuje natychmiastowa reakcja skóry na grzyby. Wiele epidemiologicznych testów potwierdza także, że dzieci mieszkające w domach z pleśnią znacznie częściej niż ich rówieśnicy cierpią z powodu astmy. Niemowlęta wystawione na działanie grzybów częściej borykają się z sapką, kaszlem i chorobami przewodu oddechowego. Ale to nie wszystkie dolegliwości, jakie powodują domowe grzyby.

Lista jest bardzo długa: nieżyt nosa, problemy z oddychaniem, bóle mięśni i stawów, zespół podrażnienia pęcherza, zapalenie zatok, bóle głowy, problemy natury żołądkowo-jelitowej, zadyszka, problemy ze wzrokiem, bezsenność, zapalenie krtani, mdłości, wysypka na skórze, dysfunkcje nerek, zmęczenie, niepokój, depresja, rozdrażnienie, zaburzenia pamięci oraz inne problemy o charakterze neuropsychiatrycznym, drętwienie, mrowienie, drżenie kończyn i inne neuroreakcje.

Poza wymienionymi objawami, pleśnie w domu powodują też znaczne obniżenie odporności dziecka poprzez uszkodzenie układu immunologicznego. Maluchy wystawione na stałe działanie pleśni mają znacznie gorsze wyniki testów na skupienie uwagi, równowagę, czas reakcji, werbalne przypomnienie i koncentrację pamięci. Towarzyszy im chroniczne zmęczenie, bóle głowy i kłopoty ze snem.

Najważniejszą częścią leczenia jest unikanie wystawienia na pleśń oraz usunięcie skażenia z domu oraz innych miejsc, gdzie spędza się dużo czasu. Wszelkie zawilgocone powierzchnie należy wyczyścić i zdezynfekować środkiem przeciwgrzybiczym. Nieporowate powierzchnie, takie jak posadzki i ściany, na których widać ślady wzrostu pleśni trzeba oczyścić, a nasiąknięte wodą i zagrzybione elementy wyposażenia wewnątrz, takie jak dywany i meble wyrzucić.

W celu powstrzymania rozwoju pleśni konieczne jest kontrolowanie wilgotności pomieszczeń. Wykorzystanie klimatyzatorów i osuszaczy może w dużej mierze zredukować letnie stężenia pleśni w powietrzu zamkniętych pomieszczeń. Ilość grzybów znacząco obniżyć mogą również filtry powietrza.

Anna Maria Jasieńska/kgm/dzieci.pl

Z wykorzystaniem materiałów pokonferencyjnych, będących prezentacją wyników badań Amerykańskiej Akademii Medycyny w tłumaczeniu Jerzego Florczykowskiego.