



**ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Π. ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ  
ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΗΚΟΙΑΣ – ΕΜΒΟΩΝ – ΙΛΙΓΓΟΥ  
ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝ. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

**Τα ακάρεα της οικιακής σκόνης είναι το βασικό αίτιο της αλλεργίας στη σκόνη.**

Είναι αόρατοι μικροοργανισμοί με οκτώ πόδια και τα περιττώματά τους όταν εισπνέονται , προκαλούν αλλεργική ρινίτιδα και / ή βρογχικό άσθμα. Τρέφονται με την πιτυρίδα του ανθρώπου και θέλουν υγρασία για να αναπτυχθούν. Εκτιμάται ότι υπάρχουν 5.000 έως 15.000 ακάρεα ανά τετραγωνικό εκατοστό στρώματος.

Τα ακάρεα ζουν μέσα στα στρώματα, τα μαξιλάρια, τα χαλιά και τις μοκέτες ή στα παιδικά παιχνίδια (π.χ. αρκουδάκια). Επειδή υπάρχουν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους τα συμπτώματα μπορεί να είναι συνεχή .Η διάγνωση της ευαισθητοποίησης γίνεται με τα αλλεργικά tests.

**Η απευαισθητοποίηση ( ανοσοθεραπεία) στα ακάρεα είναι αποτελεσματική.**



**ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΑΡΕΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ**

- Πάντα ξεσκόνισμα με υγρό πανί.
- Όχι φαγητά στο κρεβάτι.
- Διατήρηση υγρασίας στο σπίτι σε επίπεδα κάτω του 40%.
- Τακτικός αερισμός υπνοδωματίου.
- Αλλαγή στρώματος , εάν είναι ηλικίας άνω των 5 ετών .
- Πλύσιμο κλινοσκεπασμάτων στο πλυντήριο σε θερμοκρασία άνω των 60°C.
- Όσα ρούχα δεν μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο , στέλνονται για στεγνό καθάρισμα.
- Απομάκρυνση γεμιστών παιχνιδιών από το κρεβάτι του παιδιού π.χ. αρκουδάκια
- Απομάκρυνση μόνιμων μοκετών η χαλιών.
- Απομάκρυνση πουπουλένιων μαξιλαριών και παπλωμάτων (μπορεί να αναπτυχθούν μύκητες που χρησιμεύουν ως τροφή για τα ακάρεα).
- Χρήση ειδικών ακαρεοκτόνων για το στρώμα και τα χαλιά σε μορφή αφρού, αεροζόλ ή υγρής σκόνης.
- Χρήση ειδικού ακαρεοκτόνου για πλύσιμο στο πλυντήριο.
- Χρήση ειδικών θηκών για τα στρώματα, τα μαξιλάρια και τα παπλώματα που δεν επιτρέπουν τη διόδο των περιττωμάτων των ακάρεων .
- Χρήση ηλεκτρικών σκουπών με ειδικά φίλτρα που παγιδεύουν τα ακάρεα και τα περιττώματά τους.
- Αποφυγή εισόδου κατοικίδιων ζώων στα υπνοδωμάτια.

