



### TOLMUALLERGIA

#### Olemus

Kõige sagedamini põhjustavad allergiat kodutolmulestad. Kodutolmulestad on peaaegu läbipaistvad 0,2 - 0,3 mm pikkused silmaga nähtamatud ämblikulaadsed pisiolendid. Paljunemiseks vajavad lestad niiskust üle 50% ja temperatuuri 10 - 30° ning toiduks inimnahalt eraldunud kõõma. Head elutingimused leiavad nad voodiriietes ja madratisis, aga ka mujal pehmes mööblis, sisustustekstiilides ning pehmetes mänguasjades. Eriti meeldivad neile meie voodid: ühes madratisis "elab" kuni 10 miljonit tolmuhest. 1 gramm madratisitolmu võib sisaldada 15000 lesta. Lesti leidub ka puhtaimas kodus. Aga ka nende jaoks ebasoodsa "kliima" ja väikese toiduvalikuga perioodid elavad lestad munade või vastsete kujul üle. Seejuures ei ole üldse oluline, kas madratisid on valmistatud looduslikust või tehismaterjalist.

Allergia tegelikuks tekitajaks on lestad ise ja nende väljaheidet. Pärast kuivamist ja lagunemist segunevad väljaheidet tolmuga ja põhjustavad sellega kukkupuutuvatel inimestel ägedat allergiat ehk tolmuallergiat.

#### Allergianähud:

Põhilisteks sümptomiteks võik pidada:

- rahutu uni;
- sügelus;
- aevastushood;
- nohu.

Mida rohkem on lestasid, seda suuremad on allergilised kaebused. Allergianähud võivad olla ajutised või pidevad, olles seotud tolmuse tegevuse, niiske aastaajaga või kindla kohaga. Sageli ägenevad allergianähud öösel või varahommikul.



## **Infomaterjal**

### **Ravi**

Parim ravi on lesti vältida, kuid sageli õnnestub see vaid osaliselt ning vajatakse lisaks ka ravimeid. Kaasaegsed allergiaravimid on ohutud ja sobivad ka pikaajaliseks kasutamiseks. Tuleb arvestada, et sobiva ravimi leidmine ja ravitoime ilmumine võtab vahel aega.

### **Soovitused tolmuallergia vältimiseks**

- hoidke magamistuba jahedam - lestadele ei meeldi temperatuur, mis on madalam kui 18 °C;
- tuulutage sageli tube;
- loobuge toataimedest – vähemalt magamistoas kuna mullas võivad areneda hallitusseened;
- võimalusel eemaldage kõik tolmu koguvad esemed (ka kardinaid on ideaalsed tolmu kogujad);
- vähendage vaipade arvu, loobuge täiendavatest katetest, päevatekkidest jne.
- kasutage korrapäraselt tolmuimejat.
- Ärge lubage allergia all kannatajatel kunagi ise tolmuimejat kasutada.

Koostaja: Naiste- ja lastekliinik lastearst Maarja Kroon

Koostatud: 06. 2012