

Rutubet, küf ve akciğerler

Bu bilgi formu, rutubet ve küfün akciğer sağlığı üzerindeki etkilerinden ve akciğerlerinizi korumak için neler yapılabileceğinden bahsetmektedir.

Küf ve rutubet nedir?

Küf, rutubetli yerlerde yetişen bir mantar türüdür. Solunduğu zaman zararlı olabilen, “sporlar” adı verilen küçük partiküller salar.

Aşırı nem, yetersiz havalandırma ve/veya yetersiz güneş ışığı bulunan binalarda rutubet ve küf bulunur. Bunun bazı nedenleri ise şunlardır:

- Sızdıran borular, çatılar veya pencere çerçeveleri
- Artan rutubet - zeminden çıkan suyun bodrum veya zemin katlarındaki odaların duvarları tarafından emilmesi
- Yoğuşma - nemli havanın (yüksek seviyede su buharı içeren hava) iç mekanlardaki soğuk yüzeylere temas etmesi ve su damlacıkları olarak birikmesi
- İnşaat faaliyetlerinde kullanılan suyun (örneğin sıvalardaki) tamamen kurumaması



Rutubetli kapalı mekanlarda uzun süre bulunmak akciğer sağlığı açısından tehlikeli midir?

Araştırmalar, rutubetli bir kapalı mekanda yaşamamanın, çalışmanın veya okula gitmenin pek çok soruna yol açabildiğini ortaya koymuştur.

Bu sorunlardan bazıları şunlardır:

- Astım - astım veya astım başlangıcı bulunan kişilerde ani tetiklenmeler

- Öksürük
- Hırıltılı soluma
- Soğuk algınlığı veya grip
- Küçük küf parçacıklarını soluma sonucu göğüs enfeksiyonlarına yakalanma (örneğin, *Aspergillus* adı verilen bir küf türünü solumak aspergilloz adlı bir enfeksiyona yol açabilir)
- Nefes darlığı veya nefes almada güçlük
- Rinit - burun duvarının şişerek hapşırığa ve burun akıntısına ve burun tıkanıklığına yol açması
- Hipersensitivite pnömonisi - akciğerlerinizdeki dokunun soluduğunuz bir maddeye tepki vermesi ve iltihaplanması (şişmesi). Bununla birlikte, rutubetli bir iç mekan nedeniyle bu tür bir koşulun ortaya çıkması oldukça ender görülür.
- Diğer taraftan, sıcak ve rutubetli ortamlarda ev tozu akarları ortaya çıkabilir ve alerjik reaksiyonlara (astım semptomları, egzama ve rinit gibi) yol açabilirler.



Akciğer sorunları olanlar, bebekler, çocuklar, yaşlılar ve bağışıklık sistemi zayıf olanlar daha fazla risk altındadır.

Rutubet ve küfün içinde akciğer sorunlarına yol açan maddenin ne olduğu tam olarak bilinmiyorsa da, semptomları azalttığı ve akciğer sağlığını koruduğu kanıtlanmış bazı tedbirler alabilirsiniz.

“Küfe reaksiyon gösterdiğimde ilk olarak küfün kaynağından uzaklaşıyorum. Ardından da, yaşadığım nefes darlığımı aşmak için önemli dozda steroid alırım ve astım spreyimi sıkırım.”

Nona, İtalya

Binamda bir sorun olup olmadığını nasıl bilebilirim?

Evinizdeki, iş yerinizdeki veya okulunuzdaki rutubet ve küfle ilgili bir sorun olabileceğinden endişe ediyorsanız şunları araştırın:

- Binanın yaşı - hasarlı ve eski binalarda, artan rutubet veya sızıntı gibi sorunlar nedeniyle rutubetle ilgili sorunların görülme olasılığı daha yüksektir. Diğer taraftan, yeni binalarda da yoğunlaşma veya binanın inşası sırasında kullanılmış olan suyun tamamen kurumaması nedeniyle rutubet görülebilir.
- Islak bodrum katı - artan rutubetin bir göstergesi olabilir.
- Su hasarları - sızıntılardan kaynaklanır.
- Görsel rutubet ve küf izleri ya da kokuları

Akciğerlerimi korumak için neler yapabilirim?

Rutubet ve küften kurtulmak

Rutubet ve küften kurtulmalısınız. Bunu kendi başınıza yapabileceğiniz gibi bir uzmandan yardım da alabilirsiniz.

1. Rutubet

Rutubetle ilgili sorunlara yol açabilecek hiçbir su sızıntısı kalmamasını sağlamak için binada tadilat yapılması gerekebilir.

Isıtma ve havalandırma çok önemli iki unsurdur.

Pencereleri düzenli olarak açmak veya özel bir fanlı havalandırma sistemi kullanarak binanın iyi havalandırılmasını sağlayın. Duş alırken, banyo yaparken veya yemek pişirirken davlumbaz/aspiratör kullanın ve banyonun veya mutfağın kapısını kapatın.

Nem alıcı kullanmak da havadaki su buharı miktarını azaltmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca, havadaki nem miktarını artıracığından, çamaşırlarınızı kapalı mekanlarda asarak kurutmaktan kaçının. Bunun yerine kurutma makinesi kullanın veya çamaşırlarınızı açık havaya asarak kurutun. Çamaşırlarınızı kapalı mekanda kurutmaktan başka seçeneğiniz yoksa, o odada mutlaka bir nem alıcı kullanın.

Evin uygun bir sıcaklıkta tutulmasını sağlayın. Dünya Sağlık Örgütü, yatak odalarında 16-20°C ve evin diğer kısımlarında 19-22°C ortam sıcaklığı tavsiye etmektedir. Evde olmadığınız zamanlarda sıcaklığı 15°C'nin üzerinde tutun.

2. Küf

Rutubet halledildikten sonra sıra küfün giderilmesine gelir.

Küf kaynağına yakın yerdeki kumaşlar (giysiler, perdeler, halılar, nevresim takımları, paspaslar ve oyuncaklar) kontamine olabilir. Bu duruma maruz kalan her şey dezenfekte edilmeli veya tercihen yenisiyle değiştirilmelidir.

Küf giderilirken havaya "sporlar" denen küçük küf partikülleri salınacaktır. Bu nedenle, işlemi yapacağız odanın tüm kapılarını kapatıp odayı izole ederek bu sporların diğer odalara yayılmasını önlemelisiniz. Küf giderirken pencereleri açın ve işlem tamamlandıktan sonra da bir süre açık tutun. Küfü tamamen giderdikten sonra, kalan spor kalıntılarını da gidermek için odadaki tüm yüzeyleri iyice temizleyin.



“Küften kaçınmanızı ve rutubeti bir şekilde gidermenizi tavsiye ederim. Mevcut sosyal ortamınızdan ve ailenizden uzaklaşmak elbette çok zor ama, farklı bir iklime taşınmayı bile düşünebilirsiniz. Hava filtresi sistemleri kullanmayı düşünüyorsanız mutlaka küf türemesine yol açmayacak bir sistem seçin.”

Ralf, Almanya

Binanın sahibi siz değilseniz

Sağlığınıza etkileyen, ancak bakımından sizin sorumlu olmadığınız bir binada yaşamak, çalışmak veya eğitim görmek bazı gerekli tedbirleri almanıza engel olabilir.

Böyle bir durumda, sorunu çözmeye yönelik tedbirler almaları için ev sahibinizle, bina yöneticisiyle, işvereninizle veya okul yönetimiyle görüşerek sorunu anlatmalısınız. Bu kişiler her koşulda sizin sağlığınıza korumakla sorumludurlar.

Tıbbi yardım alın

Rutubetli ve küflü ortamdan uzaklaştığınızda kendinizi daha iyi hissettiğinizi fark ederseniz, bunların gerçekten sağlığınıza etkileyen birer faktör olup olmadığını incelemesi için doktorunuza danışmalısınız.

Doktorunuz, büyük ihtimalle, rutubet ve küfe maruziyetinizi azaltmaya yönelik adımlar atmanızı önerecektir. Doktorunuz ayrıca şikayetlerinizi azaltmaya yönelik ilaçlar da verebilir, ancak bu ilaçların sorunun temel kaynağını (küf ve/veya rutubet) ortadan kaldırmayacağını unutmayın.



“Etkilenen alanlarda tadilat yaptırın; binanın küf içeren her noktası mutlaka temizlenmelidir. Ayrıca, olabildiğince fazla havalandırma yapın ve hava sirkülasyonu sağlayın.”

Liss, Norveç

Diğer ELF bilgi formlarını www.europeanlung.org adresinde bulabilirsiniz

- Kapalı mekanlarda hava kirliliği



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

European Lung Foundation (ELF), solunum tıbbına olumlu katkıda bulunmak amacıyla hastaları, halkı ve solunum uzmanlarını bir araya getirmek üzere European Respiratory Society (ERS) tarafından kurulmuştur. Tüm Avrupa’da akciğer sağlığına katkıda bulunmayı hedefleyen ELF, akciğer hastalığı hakkında hastalara bilgi sağlamak ve bu konuda kamuoyu farkındalığı yaratmak amacıyla Avrupa’nın önde gelen tıp uzmanlarını bir araya getirir.

Bu materyal, ERS Çevre ve Sağlık Komitesi ile birlikte hazırlanmıştır. Katkılarından ötürü Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti ve Line Bednarczyk’e çok teşekkür ederiz.