

Τι είναι;

- Είναι ο όρος που έρχεται να καλύψει μια ομάδα διαφορετικών συμπτωμάτων που παρουσιάζονται σε άτομα που διαμένουν ή εργάζονται σε κλιματιζόμενους χώρους.

Κάτοικος πόλης: 23 ώρες σε κάποιο εσωτερικό χώρο
1 ώρα στο εξωτερικό περιβάλλον

20-40% των ατόμων που διαμένουν ή εργάζονται σε κλιματιζόμενους χώρους παρουσιάζουν τα συμπτώματα του “Άρρωστου κτιρίου” ή παρουσιάζουν επιδείνωση των ήδη υπαρχουσών νόσων.

- Δερματικά συμπτώματα
- Αναφυλαξία προσώπου
- Αναφυλαξία χεριών
- Εγκζέματα
- Συμπτώματα στα μάτια
- Ερεθισμός ματιών
- Πρήξιμο βλεφάρων
- Ρινικά συμπτώματα
- Ρινική καταρροή
- Ρινική συμφόρηση
- Συμπτώματα φάρυγγα
- Ξηρός λαιμός
- Πόνος στο λαιμό
- Βήχας
- Γενικά συμπτώματα
 - Πονοκέφαλος
 - Κόπωση
 - Υπνηλία

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΡΥΠΑΝΣΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

1 . **ΡΑΔΟΝΙΟ**: Είναι φυσικό ραδιενεργό αέριο.

Προέρχεται από την διάσπαση του Ουρανίου- 238.
Διασπάται σε άλλα ραδιενεργά στοιχεία

Ανευρίσκεται σε ραδιενεργά εδάφη που
χρησιμοποιούνται στη θεμελίωση και κατασκευή των
σπιτιών. Είναι πανταχού παρόν στους εσωτερικούς
χώρους.

Προκαλεί καρκίνο πνεύμονα (10-20.000 θανάτους κατ' έτος στις ΗΠΑ)

ΦΟΡΜΑΛΔΕΪΔΗ: Είναι μια πολυμερής ουσία χρησιμοποιείται στα έπιπλα από φορμάϊκα, και κόντρα πλακέ, νοβοπάν κ.λ.π.

Είναι βάση πολλών προϊόντων καθαρισμού, βαψίματος και απολύμανσης

Περιέχεται και στον καπνό των τσιγάρων

Ο αφρός της χρησιμοποιείται ως μονωτικό υλικό

Άμεσα προκαλεί ερεθισμό στα μάτια και στο λαιμό

Μακροπρόθεσμα συμπεριφέρεται ως καρκινογόνος ουσία

Όριο συγκέντρωσης στο εσωτερικό περιβάλλον: $0,1 \text{ mg/m}^3$

4. BENZO-A-ΠΥΡΕΝΙΟ: προέρχεται από τον καπνό των τσιγάρων.

Εκτεθειμένοι ενεργητικοί και παθητικοί καπνιστές

Συμμετέχει στην εμφάνιση καρκίνου του πνεύμονα

5. ΤΕΤΡΑΧΛΩΡΟΑΙΘΥΛΕΝΙΟ
ΤΡΙΧΛΩΡΟΑΙΘΥΛΕΝΙΟ

Ανευρίσκονται

στα υγρά καθαριστικών και βαφείων που χρησιμοποιούνται στα ρούχα, στους τάπητες κ.λ.π.
προκαλούν: νευρικές διαταραχές βλάβη στο συκώτι, στα νεφρά και πιθανά καρκίνο.

6. ΠΑΡΑ- ΔΙΧΛΩΡΟΒΕΝΖΕΝΙΟ: Από αποσμητικά χώρου
Σκωριοκτόνα
Προκαλεί καρκίνο

7. ΤΡΙΧΛΩΡΟΜΕΘΑΝΙΟ: Από διάφορα σπρέϊ υπό μορφή
σταγονιδίων
Προκαλεί: διαταραχές αναπνοής, κακοδιαθεσίες

8. ΧΛΩΡΟΦΟΡΜΙΟ: Προέρχεται από το χλωριωμένο νερό στη διάρκεια ντούζ, από τη λειτουργία πλυντηρίου πιάτων ή ρούχων προκαλεί πιθανά καρκίνο.

9. ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΖΩΤΟΥ: Από φούρνους υγραερίου και φυσικού αερίου Ερεθίζει τα μάτια, τη μύτη , το λαιμό.

10. ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ: Από τους αρρύθμιστους καυστήρες και τις κουζίνες υγραερίου Προκαλεί: κεφαλαλγίες, τάση προς έμετο, κακουχία. Ανώτατο όριο CO 10 mg/m³ για εσωτερικούς χώρους

11. ΜΕΘΥΛΟΧΛΩΡΙΔΟ: Από τα διαλυτικά χρωμάτων. Προκαλεί νευρικές διαταραχές

12. ΒΕΡΝΙΚΙΑ-ΒΑΦΕΣ – ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ ΕΠΙΠΛΩΝ-ΛΟΥΣΤΡΑ προκαλούν πονοκεφάλους

13. ΟΖΟΝ: από φωτοτυπικά μηχανήματα, εκτυπωτές Laser, μηχανήματα Ιονισμού

14. ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ: από οικιακές συσκευές, τηλεοράσεις, κλιματιστικά, φούρνοι μικροκυμάτων, ηλεκτρονικοί υπολογιστές.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Αίσθημα κόπωσης- υπνηλία- λήθαργο – πονοκέφαλο –
απόφραξη μύτης- ρινόρροια- πόνους στα μάτια-
ξηροφθαλμία – ξηρότητα φάρυγγα- ξηρότητα δέρματος-
κακουχία- δεκατική πυρετική κίνηση- νευρικές ή ψυχικές
διαταραχές- επιδείνωση B.A.- αλλεργικές παθήσεις-
αδυναμία συγκέντρωσης- ελάττωση αποδοτικότητας.

ΕΠΙΚΥΝΔΥΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

1. Φυσικοί
2. Χημικοί
3. Βιολογικοί
4. Ψυχολογικοί

ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

1. Θερμοκρασία του αέρα
2. Υγρασία
3. Φωτισμός
4. Θόρυβος
5. Ακτινοβολία
6. Αμίαντος από τους παράγοντες αυτούς
 - α. 50% των εργαζομένων πλήττεται από υπνηλία
 - β. 16-40% παρουσιάζει κεφαλαλγίες

ΧΗΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

1. Χρώματα μολύβδου (περιέχεται στις άσπρες μπογιές). Ο μόλυβδος ακόμα και σε μικρές ποσότητες ειδικά στα παιδιά μπορεί να προκαλέσει: Μείωση ευφυΐας
Απώλεια μνήμης
Ασθενή αντανακλαστικά
Αδυναμία συγκέντρωσης
(συγκέντρωση μολύβδου 13 μικρογρ./100cm³ αι)
2. Ραθόνιο και βαρέα μέταλλα (περιέχονται στην τέφρα των λιγνιτορυχίων που χρησιμοποιείται για την παρασκευή τσιμέντου)

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

1. Μούχλα (χώροι κακής συντήρησης, υψηλή υγρασία)
2. Διάφορα είδη μυκήτων (πλαστικές επιφάνειες, κόλλες ταπετσαρίας)
3. Κόπρανα από ακάρεα (χαλιά, μοκέτες, σκόνη σπιτιού)
4. Τρίχωμα κατοικίδιων ζώων (σκυλιά, γάτες, κουνέλια, πουλιά, κότες κ.α.)
5. Αλλεργικές αντιδράσεις και ιώσεις από την αύξηση των μικροβίων και των ιών στον εσωτερικό χώρο των κτιρίων, συγκέντρωση ατόμων
6. Παρουσία Legionella στους πύργους ψύξης και συσκευές μηχανημάτων κλιματισμού.(νόσος λεγεωναρίων)

- Το σύνολο των οργανισμών που κάποια στιγμή αναπτύσσονται σε ένα ανθρωπογενές περιβάλλον και οι οποίοι κάτω από ορισμένες συνθήκες
- μπορεί να αποτελέσουν επικίνδυνες καταστάσεις για την υγεία τόσο των
- ανθρώπων όσο και των φυτών καθώς και των ζώων αποτελεί τους καλούμενους βιολογικούς ρύπους. τους μικροοργανισμούς χωρίς να το επιδιώκουμε τους
- προσλαμβάνουμε είτε με την αναπνοή μας είτε από το δέρμα μας.

- Στις ομάδες αυτές περιλαμβάνονται τα ακάρεα που είναι πολύ μικρού μεγέθους έντομα. Επιπλέον των καθεαυτού οργανισμών περιλαμβάνονται αι τμήματα ανώτερων οργανισμών όπως η γύρη, τα άρρενα αναπαραγωγικά κύτταρα των ανώτερων φυτικών οργανισμών, οι τρίχες διαφόρων ζωικών οργανισμών καθώς και απολεπίσεις του δέρματος ζωικών οργανισμών αλλά και του ίδιου του ανθρώπου.
- Δύο είναι οι πηγές ρύπανσης από ακάρεα. Κατ' αρχήν δύνανται να προέρχονται από τα καλλωπιστικά φυτά που διατηρούμε τόσο στα σπίτια μας όσο και στους εργασιακούς χώρους,. Δεύτερη
- πηγή ρύπανσης είναι τα διάφορα υφάσματα των επίπλων που βρίσκονται στους εσωτερικούς χώρους, καθώς και τα αφρώδη υλικά που χρησιμοποιούνται για τα καθίσματα και τα στρώματα των κρεβατιών, αλλά και οι μοκέτες και τα χαλιά με τα οποία καλύπτουμε τα δάπεδα των χώρων

- αξίζει να αναφερθεί ότι οι χώροι των οποίων το δάπεδο είναι σε μεγάλη έκταση καλυμμένο με υφασμάτινες επιστρώσεις, μοκέτες ή και χαλιά, παρουσιάζουν υψηλότερες συγκεντρώσεις ακάρεων από χώρους
- στους οποίους επικρατεί μικρότερης έκτασης κάλυψη των δαπέδων με τέτοιου είδους επιστρώσεις

ΑΚΑΡΕΑ

- Δύο είναι οι βασικοί κίνδυνοι που προέρχονται από τα ακάρεα. Ο πρώτος έχει να κάνει με την ίδια τη φύση αυτών των μικροσκοπικών εντόμων, ο δεύτερος προέρχεται από την μεταφορά διαμέσου αυτών σημαντικού αριθμού παθογόνων μικροοργανισμών.. Τα ακάρεα αυτά καθαυτά μπορούν να αποτελούν αλλεργιογόνους παράγοντες με όλες τις συνέπειες στον άνθρωπο, αλλά πιπλέον μπορεί να προκαλέσουν σημαντικές δερματοπάθειες.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Να αερίζουμε όσο γίνεται συχνότερα τα σπίτια μας και τα γραφεία
2. Να κάνουμε τακτική συντήρηση των συστημάτων κλιματισμού και εξαερισμού
3. Να τινάζουμε και να αερίζουμε τακτικά τα χαλιά και να μη χρησιμοποιούμε ταπετσαρίες και μοκέτες
4. Να σταματήσουμε το κάπνισμα τσιγάρων μέσα στα σπίτια και στους χώρους δουλειάς
5. Όσες φορές μας δίνεται η ευκαιρία, να εγκαταλείπουμε τα σπίτια μας, να βγαίνουμε στον καθαρό αέρα.

ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΘΑΝΑΣΙΑΣ

M.D., M.Sc. MPH, Phd Specialist in Occupational Medicine
+30 6948389635
email : efthymios.thanasias@gmail.com