

Plesne sú mikroskopické organizmy, ktoré sú súčasťou nášho životného prostredia. Spravidla sa vyskytujú vo vode, v pôde aj v ovzduší. Bežne nie sú okom viditeľné, zbadáme ich až pri premnožení. Prejavujú sa povlakmi pripomínajúcimi zamat alebo vatú. Na postihnutých miestach sa vytvoria zliate škvrny tmavého, sivého až čierneho, prípadne zelenkastého, niekedy hnedastého sfarbenia.

Počas celého života sa u človeka prejavuje vysoká senzitivita k plesniam, ktorých expozícia vo vnútornom prostredí je väčšia než vo voľnom ovzduší. Pre čoraz väčší počet alergikov sú významné ich rozmnožovacie výtrusy – spóry, ktoré sú uvoľňované do ovzdušia a sú významnými alergénmi. Plesne v byte predstavujú závažný problém na zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok. Približne 70 – 80% plesní môže byť zdrojom toxických látok (mykotoxínov).

1. Aké zdravotné ťažkosti môžu spôsobiť plesne, ktoré sa vyskytujú v domácom prostredí?

Existencia plesní ako takých nepredstavuje pre človeka priame ohrozenie zdravia, ale za účinky na zdravie sú zodpovedné emisie z plesní. Plesne vyvolávajú alergické reakcie vo forme častých zápalov priedušiek, chronického kašľa, astmy, dráždenia slizníc, prípadne kožných alergií. Priamym kontaktom s plesňami dochádza k častým ochoreniam kože (ekzémy, plesne, psoriáza). Dlhodobá prítomnosť plesní časom vytvára chronickú precitlivosť organizmu a zhoršujúcu sa alergiu. Spolupodieľajú sa tiež na skutočnosti, že 10 až 30 % detskej populácie je postihnutej alergickými ochoreniami dýchacích ciest. Reakcie organizmu ako následky expozície plesniam je možné rozdeliť do 5 kategórií:

Všeobecné systémové reakcie: bolesti hlavy, únava, pocit na zvracanie a teplota sú typické zdravotné účinky a sú všeobecne spájané s výskytom plesní v budovách.

U 40 % - 50 % obyvateľov budov, kde sú problémy s rastom plesní, sa vyvíjajú známky

Užitočné informácie o plesniach

Napísal Administrator

Štvrtok, 14. november 2013 14:28 - Posledná úprava Pondelok, 19. máj 2014 10:10

dráždenia. Opuchnutie očí, pískanie na hrudníku pri dýchaní, alebo pocit nedostatku dychu sú typické symptómy, ktoré miznú krátko po ukončení expozície. Hoci sa tieto symptómy spájajú s rastom plesní, sú nešpecifické, vyskytujú sa aj z dôvodu mnohých iných príčin.

Opakované infekcie: chrípka, bronchitída, infekcie stredného ucha sú príklady reakcie organizmu na plesne. Rast plesní je častou príčinou liečby respiračných infekcií a ich opakovaného výskytu. Obyčajne to nie je z toho dôvodu, že infekciu zapríčiňujú plesne, ale preto, že plesne zvyšujú individuálnu vnímavosť na infekcie .

Vážne, alebo chronické ochorenia: astma a rôzne druhy alergií, ako je alergická alveolitída, môže byť dokonca celoživotný následok expozície plesniam. Alveolitída môže mať veľmi vážne zdravotné následky, ktoré sú príčinou redukovanej aktivity alveol, t.j. časti pľúc kde dochádza k výmene plynov.

V prípade astmy sa predpokladá, že plesne môžu zapríčiniť včasný začiatok astmy a jej opakované exacerbácie (nové resp. opakované prepuknutie choroby).

Symptómy následkom expozície toxínu sú: nauzea, alergie alebo hnačka. Špecifická skupina aflatoxínov emitovaných plesňami rodu *Aspergillus species* je karcinogénna a môže podporovať rast zhubných nádorov .

Negatívny vplyv na človeka závisí nielen od koncentrácie spór vo vnútornom ovzduší, ale aj od dispozície jedincov k ochoreniu. Medzi najviac ohrozené skupiny jedincov patria: ľudia s oslabeným imunitným systémom, alergici a deti.

2. Prečo sa vytvárajú plesne v bytoch a domoch?

Rast plesní podmieňuje prítomnosť živín (napr. papier, drevo, koža, bavlna), teplota vzduchu v rozpätí 20 – 35⁰ C, vo väčšine prípadov kyslík potrebný pre chemické reakcie a prítomnosť vody, vlhkosti, ktorú plesne potrebujú najmä z materiálov na ktorých rastú. Kondenzácia vody a vlhkosť na povrchoch je oveľa viac významnejšia pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu.

-

Kedysi bol problém vzniku plesní dávany do súvislosti s bývaním v zle izolovaných suterénoch.

-

Dnes je to problém najmä zle realizovaných striech a priepustnosti fasádnych panelov. Nárast plesní býva spôsobený nielen konštrukčno-stavebnými chybami, nesprávnou izoláciou, spôsobujúcimi zatekanie, ale aj nesprávnou údržbou bytov a nedostatočným vetraním. Tepelná izolácia fasád, používanie parozábran, ako aj vysokotesné plastové okná znižujú prievzdušnosť stien a tým prirodzené vetranie, v dôsledku čoho dochádza k zvyšovaniu obsahu spodín dýchania, zvyšuje sa vlhkosť prostredia a následne aj počet mikroorganizmov. Teda pozitívny efekt spočívajúci v úspore energie prináša so sebou aj menej priaznivé efekty, ktoré treba eliminovať režimom vetrania.

-

Plesne sa môžu objaviť aj v nových budovách v súvislosti s novým a vlhkým stavebným materiálom.

3. Na akých miestach sa najčastejšie v domácnosti vyskytujú plesne ?

Užitočné informácie o plesniach

Napísal Administrator

Štvrtok, 14. november 2013 14:28 - Posledná úprava Pondelok, 19. máj 2014 10:10

Rizikovejšie sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia prítomnosť vlhkosti. Pranie, varenie a hlavne sušenie prádla v byte a slabé prirodzené vetranie umožňujú kondenzáciu vzdušnej vlhkosti na povrchu interiéru.

□

4. □ □ □ □ □ Prevenca proti plesniam?

-

Vždy je lepšie predchádzať vzniku plesní ako ich likvidovať, a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním. Vetranie je zvlášť dôležité ak máme nepriedušné okná.

- Najúčinnější je prievan (otvoríme okno a dvere na 1 až 5 minút), príp. vetranie nárazové (otvoríme okno na 5 až 10 minút).

- Ak sme celý deň doma, treba byť 3 až 4 razy za deň vyvetrať, aby sa vlhkosť dostala von.

- Ak nie sme po celý deň doma, vetráme ráno a večer.

-

Pretože sa plesne objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina.

- Veľmi dôležité je, aby sme okno otvorili po každom sprchovaní a varení, pretože pri týchto činnostiach sa tvorí vlhký vzduch.

Užitočné informácie o plesniach

Napísal Administrator

Štvrtok, 14. november 2013 14:28 - Posledná úprava Pondelok, 19. máj 2014 10:10

- Relatívna vlhkosť by sa mala pohybovať pod 50%, optimálna je 40 – 50%.
- V suchom vzduchu a na suchých konštrukciách plesne nerastú.
-

Vo vykurovacom období by rozdiel medzi nočnými a dennými teplotami nemal presiahnuť viac ako 5 stupňov Celzia. Tým sa zabráni kondenzácii pary na vychladených miestach a v nevyhriatych priestoroch.

-

Ak sa plesne usadili v byte za skriňami, je potrebné odsunúť nábytok aspoň 5 až 10 centimetrov od steny, aby sa vytvorila možnosť prúdenia vzduchu okolo steny.

-

Dôležité je tiež udržiavať čistotu v byte na zamedzenie rastu plesní.