**Alergie zimą? Winne może być… Twoje mieszkanie**

**Zimą wiele osób skarży się na nasilony katar, kaszel, drapanie w gardle czy problemy z oddychaniem. Objawy łudząco przypominają infekcję lub sezonową alergię, choć za oknem próżno szukać pyłków. Coraz częściej lekarze wskazują jednak na innego winowajcę – warunki panujące wewnątrz mieszkań.**

**Zamknięte okna, suche lub zbyt wilgotne powietrze**

W sezonie grzewczym spędzamy w domu nawet 90 proc. czasu. Okna są szczelnie zamknięte, wentylacja bywa niewydolna, a ogrzewanie znacząco zmienia parametry powietrza. Efekt? Nadmierne przesuszenie albo – przeciwnie – zbyt wysoka wilgotność, które sprzyjają namnażaniu roztoczy, grzybów i bakterii.

Zdaniem eksperta - dr n. med. Norberta Górskiego, otolaryngologa, Specjalisty chorób nosa i zatok, Specjalisty chirurgii Głowy i Szyi, absolwenta Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, także na Wydziału Medycznego Uniwersytetu Harvarda w Bostonie - jakość powietrza, którym oddychamy przebywając w domu ma ogromny wpływ na nasze zdrowie *- „(…) Zanieczyszczone powietrze w naszych domach, szczególnie jeśli cierpimy na różne choroby przewlekłe jak np. alergia czy choroby płuc, może przyczyniać się do nasilenia objawów lub rozwoju nowych. Należy pamiętać, że także dla osoby zupełnie zdrowej jakość powietrza w domu ma duże znaczenie – może wpływać na rozwój infekcji (…).”*

Lekarze podkreślają, że kluczowa jest wilgotność powietrza, która zimą powinna mieścić się w przedziale 40–60 proc. Zarówno zbyt suche, jak i zbyt wilgotne powietrze obniża komfort oddychania i osłabia naturalne mechanizmy obronne dróg oddechowych. „(…) *Zbyt duża wilgotność, brak prawidłowej wentylacji, może przyczynić się do rozwoju bakterii, roztoczy czy grzybów. Wszystkie te małe organizmy mogą wnikać do naszych dróg oddechowych (...).* – wyjaśnia otolaryngolog.

**Alergia, która zaczyna się w domu**

W praktyce oznacza to, że zimowe zaostrzenia alergii bardzo często nie mają związku z czynnikami zewnętrznymi. Problemem staje się powietrze uwięzione w czterech ścianach – zbyt suche, z wysokim stężeniem dwutlenku węgla, nadmiarem wilgoci, lotnymi związkami organicznymi oraz toksynami. U osoby z alergią jakość domowego powietrza ma znaczenie dla przebiegu choroby, intensywności objawów oraz komfortu życia. Dlatego coraz częściej mówi się o alergii jako chorobie cywilizacyjnej, której rozwój przyspiesza nie tylko środowisko zewnętrzne, ale też sposób projektowania i użytkowania budynków.

**Wentylacja – niedoceniany element zdrowego domu**

Eksperci rynku budowlanego zwracają uwagę, że w nowoczesnych, szczelnych domach tradycyjna wentylacja grawitacyjna często przestaje spełniać swoją rolę. Brak kontrolowanej wymiany powietrza prowadzi do kumulowania się wilgoci, CO₂ i alergenów.

*– Zimą problem alergii bardzo często nie wiąże się z rodzajem ogrzewania, lecz wynika z braku kontroli nad jakością powietrza* – mówi Waldemar Tomczuk, Manager Działu Produktów Wentylacji w KERMI. *– Jeśli nie zapewnimy stałego dopływu świeżego powietrza i jednocześnie nie będziemy kontrolować wilgotności, nawet najlepiej ocieplony dom może stać się niekomfortowy i niezdrowy dla mieszkańców.*

Jak podkreśla ekspert, rozwiązaniem jest systemowe podejście do klimatu wnętrza, łączące ogrzewanie, wentylację i regulację wilgotności.

Nowoczesna wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła pozwala usuwać nadmiar wilgoci i zanieczyszczeń, a jednocześnie dostarczać świeże powietrze bez strat energetycznych. To realne wsparcie dla alergików, ale też inwestycja w codzienny komfort wszystkich domowników.

**Zdrowe powietrze jako nowy standard inwestycji mieszkaniowych**

Problem jakości powietrza w mieszkaniach coraz częściej pojawia się również w rozmowach z deweloperami. W nowoczesnym budownictwie, opartym na szczelnych przegrodach i wysokiej efektywności energetycznej, wentylacja przestaje być dodatkiem, a staje się kluczowym elementem komfortu i bezpieczeństwa użytkowania lokalu.

*– Z perspektywy inwestycji mieszkaniowych wentylacja to dziś nie tylko kwestia komfortu, ale też ograniczania ryzyka problemów eksploatacyjnych* – mówi Waldemar Tomczuk z KERMI.*– Niewydolna wymiana powietrza bardzo szybko przekłada się na zawilgocenia, skraplanie pary wodnej na oknach czy pogorszenie jakości powietrza w lokalach. To z kolei generuje niezadowolenie mieszkańców i dodatkowe koszty po stronie inwestora*. – dodaje.

**Zdrowy dom zaczyna się od systemowego podejścia** Specjaliści są zgodni: nawilżacze, oczyszczacze czy krótkotrwałe wietrzenie mogą pomóc doraźnie, ale nie rozwiązują problemu u źródła. Tym źródłem jest brak stabilnych warunków powietrza w pomieszczeniach. Jak mówi dr Norbert Górski:   
„(…) Najgorzej mają pacjenci, którzy cierpią na przewlekłe choroby płuc, takie jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy alergie wziewne. Zanieczyszczenie w domu może nasilać reakcję zapalną, prowadząc do intensyfikacji objawów takich jak kaszel, katar, kichanie czy duszność. (…) Pył zawieszony i niektóre substancje gazowe inhalowane do płuc wywołują nasilony stan zapalny, którego skutki odczuwane są również przez układ krążenia. Podczas reakcji zapalnej w odpowiedzi na zanieczyszczenia czy patogeny indukuje się stres oksydacyjny, podczas którego wytwarzane są duże ilości wolnych rodników. Ich szkodliwe działanie obejmuje degradację cząsteczek DNA.”

W wyniku zastosowania wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła w domu we wszystkich pomieszczeniach przez całą dobę obecne jest świeże powietrze o niskiej zawartości dwutlenku węgla, wilgoci oraz zanieczyszczeń. W zależności od rodzaju zastosowanego filtra w rekuperatorze, system może zatrzymać zanieczyszczenia wielkości pyłków kwiatowych, sadzy, mgły olejowej, czy zarodników grzybów, czy nawet toksycznych cząstek smogu. W wyniku zastosowania wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła w domu we wszystkich pomieszczeniach przez całą dobę obecne jest świeże powietrze o niskiej zawartości dwutlenku węgla, wilgoci oraz zanieczyszczeń. W zależności od rodzaju zastosowanego filtra w rekuperatorze, system może zatrzymać zanieczyszczenia wielkości pyłków kwiatowych, sadzy, mgły olejowej, czy zarodników grzybów, czy nawet toksycznych cząstek smogu.

Dlatego dziś mówimy nie tylko o energooszczędnym, ale przede wszystkim zdrowym domu – takim, w którym powietrze sprzyja oddychaniu przez cały rok.

Zimą, gdy objawy alergii wracają ze zdwojoną siłą, warto zadać sobie jedno pytanie:  
czy to na pewno alergia sezonowa, czy raczej sygnał, że nasze mieszkanie potrzebuje lepszych warunków do oddychania?