



ALERGIJA NA PRŠICE

Pršice so členonožci iz razreda pajkovcev, ki se naselijo na posteljnini, kavčih, preprogah ali drugih tkaninah. Pršice ne grizejo in razen alergijskih bolezni pri ljudeh ne povzročajo drugih težav. Pršice in njihovi iztrebki oz. ostanki niso vidni s prostim očesom.

Pršice vežejo nase vlago iz ozračja in se hranijo z organskimi snovmi (vključno z odmrli delci kože ljudi in živali). Težave s pršicami so redkejšje v suhem podnebнем pasu in v visokogorju, kot tudi na območjih z dolgimi in mrzlimi zimami, kjer so notranji prostori suhi.

Iztrebki pršic vsebujejo zapleteno mešanico alergenih beljakovin, ki jih proizvajajo pršice ter druge snovi. Ti delci so razmeroma veliki in težki, zato se pri pospravljanju prehodno dvignejo v zrak, nato se hitro usedejo in po 15 minutah v zraku ni več zaznavnega alergena. Zato ima filtriranje zraka pri nadzoru izpostavljenosti pršicam manjšo vlogo. **Pomemben je predvsem stik s pršicami v postelji, na tleh in na oblazinjenem pohištvu.**

Izogibanje pršicam dokazano zmanjšuje težave z dihanjem, dodatno je v veliko pomoč uporaba protialergijske posteljnine in vzmetnic. Izogibanje pršicam se svetuje samo za osebe, pri kateri se z alergološkimi testi potrdi preobčutljivost na pršice.

Učinkoviti ukrepi za zmanjšanje bremena pršic v prostorih so fizične pregrade, zmanjšanje površin, na katerih se lahko razvijejo pršice, nadzor nad vlago in kot dodatni ukrep toplotna obdelava.

1. FIZIČNE PREGRADE: Med fizične pregrade za nadzor izpostavljenosti alergenom sodijo prevleke za blazine, vzmetnice, posteljne vložke, odeje in blazine za pohištvo.

Najpreprostejše vrste prevlek so plastične, ki so za nekatere bolnike neudobne. Obstajajo tudi drugi materiali s prevlečenimi plastikami, prepustnimi sintetičnimi materiali, ki omogočajo prehod pare in zraka, netkanimi sintetičnimi materiali, ki omogočajo pretok zraka brez prehajanja delcev, večjih od 1 mikrona ter tudi gosto tkanimi tkaninami z velikostjo por do 2 mikrona.

Tkane tkanine z določeno velikostjo por do približno 6 mikronov so bolj zaželeni, saj zelo učinkovito preprečujejo prehajanje pršic in tudi mačjih alergenov, hkrati pa še vedno omogočajo zadosten pretok zraka. Te tkanine prav tako popolnoma preprečujejo prehod nezrelih in odraslih živih pršic. Prepoznamo jih po gladki teksturi, višji ceni in možnosti večkratnega pranja. Nasprotno pa netkani materiali, ki po videzu in občutku spominjajo na debelejšje papirnate brisače, lahko na površini zadržujejo visoke ravni alergenov in z večkratnim pranjem izgubijo svojo strukturo.

Uporaba zaščitnih prevlek za posteljnino kot samostojni ukrep ne bo pomembno zmanjšala simptomov rinitisa ali astme. Prevleke naj bodo del celostnega pristopa k



zmanjševanju izpostavljenosti pršicam in drugim alergenom, ki so za posameznega bolnika pomembni.

2. ZMANJŠEVANJE OBLAZINJENEGA POHIŠTVA IN TEKSTILNIH ZBIRALIŠČ:

- Potrebno je zmanjšati prisotnost preprog, oblazinjenega pohištva in zaves v okolju osebe, alergične na pršice, da se zmanjšajo mesta, kjer se lahko pršice naselijo.
- Redno je potrebno brisati prah s površin in sesati tla s sesalnikom, opremljenim z visoko učinkovitim filtrom za delce (HEPA) ali z vrečkami z dvojno debelino.
- Število plišastih igrač v otroških spalnicah je potrebno zmanjšati na minimum.
- Preproge je potrebno odstraniti in zamenjati z gladkimi talnimi površinami ter pralnimi preprogami.

Ti ukrepi so še posebej pomembni v prostorih, kjer bolnik preživi največ časa – otroška soba, spalnica, dnevna soba ter prostori, kjer se uporabljata televizija in računalnik.

3. URAVNAVANJE VLAŽNOSTI:

- Zmanjšanje vlažnosti lahko omeji rast pršic, zato je priporočljivo vzdrževati relativno vlažnost pod 50%. To je mogoče doseči z rednim odpiranjem oken v suhem podnebj ali z uporabo klimatskih naprav v vlažnem okolju.
- Vlažilcem zraka se je praviloma treba izogibati, saj se lahko hitro onesnažijo, njihova pretirana uporaba pa spodbuja rast pršic in gliv.
- Razvlažilci so lahko učinkoviti v kletah, saj zmanjšujejo vlažnost v celotni hiši.
- Težave s suho nosno sluznico so pogosto posledica previsoke sobne temperature v bivalnih prostorih ponoči (tj. $>21^{\circ}\text{C}$). V tem primeru je namesto vlaženja celotne spalnice priporočljivo znižati temperaturo v stanovanju in pred spanjem navlažiti nos s fiziološko raztopino.

Zgornja nadstropja imajo običajno manj vlage kot spodnja. Preproge, položene na betonske plošče v kletah ali na tleh pritličja, pogosto postanejo in ostanejo vlažne, zaradi česar lahko postanejo pomemben vir bakterijskih, glivičnih in pršičnih alergenov.

4. TOPLOTNA OBDELAVA: Tako suha toplota kot obdelava s paro lahko uničita pršice in zmanjšata izpostavljenost njihovim alergenom. Tedensko pranje rjuh, prevlek za blazine, nadvložkov in odej učinkovito zmanjša število pršic. Posteljnino se pere v vroči vodi z detergentom in suši v električnem sušilnem stroju pri visoki temperaturi.

Insekticidi in sredstva za uničenje alergenov: Uporaba kemikalij za uničevanje pršic ali uničenje alergenov je bila preučevana, vendar so dokazi omejeni, zato se ti postopki ne svetujejo.

Viri:

https://www.uptodate.com/contents/allergen-avoidance-in-the-treatment-of-asthma-and-allergic-rhinitis?search=dust%20mite%20eradication&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1&searchCorrelationId=198884ed-c3c2-4f6d-826e-2a08f60351e3&searchCorrelationTerm=dust%20mite%20eradication