**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİESİ**

**MERAM TIP FAKÜLTESİ**

**ÇOCUK İMMÜNOLOJİ VE ALERJİ BİLİM DALI**

**EV TOZU ALERJİSİ**

Ev tozu alerjik belirtilerin ortaya çıkmasında rol oynar. Alerjik kişinin ev tozuna maruz kalmasını önlemek şikâyetlerin azalması veya kaybolmasını sağlar.

**Aşağıdaki açıklamalar bunu nasıl yapabileceğinizi anlatmaktadır**.

|  |
| --- |
| **Ev tozu akarları nedir?** |
| * Ev tozunda alerji yapabilecek birçok madde bulunur. Bunlar arasında en önemlisi ev tozu akarlarıdır.
* Akarlar ancak mikroskop altında görülebilen ve böceklere benzeyen yaratıklardır. Genellikle yatak örtüleri, halı, mobilya üzerinde nemli ve sıcak ortamlarda yaşarlar. Besinini insan deri döküntüleri ve yün oluşturur. Alerjik kişiler ev tozu artıklarına karşı reaksiyon gösterirler. Bu artıklar akarın kendisi ortamdan kaldırılsa bile ortamda bulunabildiklerinden alerjik belirtiler devam edebilir.
 |
| **Ev tozu akarları nerede yaşar?** |
| * Evde ev tozu akarları en çok yatak örtülerinde bulunur. Bu ortamda akarlar için uygun ısı, nem ve besin ortamı vardır. Akarlar ayrıca yastık yüzlerinde, halı, battaniye, perde, döşeme kaplanmış mobilya üzerinde de bulunur. Dişi akarlar üç haftada bir 25-30 kadar yumurta bırakır, yeni akarlar ortama çıkar. Bu nedenle çarşaflar üzerinde bol miktarda canlı ve cansız akarlara rastlanabilir.
 |
| **Ev tozu akarlarını kontrol etmek için neler yapılabilir?** |
| * Ev tozu alerjisi olanların yatak odasında ev tozu ile temasın önlenmesi alerjik şikâyetleri ve ilaç kullanma gereksinimini azaltır. Yaklaşık yaşamın üçte birinin geçtiği ve ev akarlarının en yoğun bulunduğu yer olması nedeniyle yatak odası üzerinde önemle durulmalıdır
 |

**YATAK ODASINDA**

**EV TOZU KONTROLU**

|  |
| --- |
| 1. Tüm giysileri kapalı dolaplarda tutun.
2. Ağır perdeler yerine kolay yıkanabilen polyester, pamuk perdeler veya güneşlikler kullanın ve iki ayda bir yıkayın.
3. Döşemeli mobilyalar yerine plastik veya düz tahta mobilyalar tercih edin.
4. Yatakları hava geçirmeyen fermuarlı kılıflara koyun ve yastık kılıflarını sık sık yıkayın. Mümkünse kolay yıkanabilen sentetik yastıklar kullanın.
5. Yatağı fermuarlı hava geçirmeyen kılıflara koyun. Yatak odasında birden fazla yatak varsa onları da aynı şekilde kılıfa koyun.
6. Battaniyeleri her iki haftada bir sıcak su ile yıkayın. Yün veya kuş tüyü battaniye kullanmayın.
7. Hava filtreleri ev tozu parçacıklarının temizlenmesi için faydalı olabilir (Ucuz tipleri etkili olmaz).
8. Klima cihazları oda ısısının yükselmesini ve nemi azalttığı için ev tozu akarlarının üremesini engelleyebilir.
9. Yatak odasında sıcak hava veren havalandırma kullanmayın. Bunun yerine elektrikli ısıtıcılar kullanabilirsiniz.
10. Makrame veya toz tutabilecek diğer duvar süsleri kullanmayın.
11. Dolapları ve çekmeceleri nemli bir bezle temizleyin. Tozlu olan tüm oyuncaklar ve kitapları uzaklaştırın.
12. Kışın nemlendirici kullanıyorsanız aşırı nemden kaçının. Akarlar en iyi %75-80’lik nemli ortamlarda ürerler ve %50’lik nemin altında ise yaşayamazlar.
13. Tüm halıları kaldırın. Yerler tahta veya sentetik madde ile kaplanmalıdır. Her gün yerler nemli bir bezle temizlenmelidir. Halıların elektrikli süpürgeyle süpürülmesi akarların uzaklaştırılması için yeterli değildir.
 |