

HÁZIORVOS ÉS ÉPÍTÉSZ AZ EGÉSZSÉGRE KÁROS, NEDVES, SÖTÉT LAKÓKÖRNYEZET VESZÉLYEIRŐL, ANNAK JOBBÍTÁSÁRÓL

Ha jó a hőszigetelés, kevesebbe kerül a fűtés

Nem szabad sajnálni a fáradságot, hogy a lehető legtöbb erőfeszítést megtegyük az egészségre káros lakókörnyezet jobbítása érdekében – hívta fel a figyelmet lapunk megkeresésére Tóth Vajás Tímea háziorvos és Kopacz Hanna építész annak kapcsán, hogy egy felmérés szerint a lakosság egyharmada nedves falú, penészes vagy hideg lakásban él.

» SIMÓ HELGA

Az egészségre veszélyes, nedves, penészes vagy hideg lakásban él minden harmadik romániai polgár – derült ki egy friss felmérésből. A Velux vállalat végezte el nemrég az Egészséges lakások barométere elnevezésű kutatást, amelyből az is kiderült, hogy minden harmadik romániai lakhelye azért megfelelő, mert túl zajos, vagy nem éri elég természetes fény. A lakosság kilenc százaléka nyilatkozta azt, hogy nedves a lakása, és mállik szét a padló, befolyik a víz, nem zárnak jól az ablakok. A témában megkerestük Tóth Vajás Tímea háziorvost és Kopacz Hanna építész, akik kifejtették, hogy ezek az életkörülmények roppant károsak az egészségre, de arról is beszéltek, miként javíthatunk rajtuk, hogyan spórolhatunk hosszú távon egy alaposabb felújítással.

Káros a penész az egészségre

Tóth Vajás Tímea elmondta, a penész a spórakon keresztül terjed, azok ráadásul igen mostoha körülmények között is képesek túlélni, kivárni a megtelepedésre alkalmas időpontot. A penész nedves, magas páratartalmú, meleg helyeken érzi a legjobban magát – nem csoda, ha a téli hónapokban sok otthonban megjelenik, hiszen ilyenkor fűtünk és ritkábban szellőztetünk. A penésznek olyan melléktermékei is lehetnek, melyek erőteljesen allergizálhatnak, irritálhatják a szemet, a tüdőt, az orr nyálkahártyáját, a bőrt és a torkot is, még akkor is, ha egyébként nem allergiás az ember. A háziorvos felhívta a figyelmet, a penészcélulózis hasonló tünetekkel járhat, mint bármilyen más allergia. Ezek közé tartozik az orrfolyás és orrdugulás, az orr- és torokviszketés, tüszögés, fokozott könnyezés. Az eleve allergiában szenvedők vagy például asztma miatt légúti panaszokkal küzdők tüneteit különösen súlyosbíthatja a feketepenész jelenléte. Nem ritka, hogy ilyen esetekben folyamatos, el nem múló köhögést, gyakori fejfájást, légzési nehézségeket, allergiás reakciókat, letargiát és fáradékonyságot, valamint arcüreggyulladásra hasonló panaszokat tapasztalhatunk. „Kritikus esetben a penész mérgeanyagaival való hosszú távú érintkezés során súlyos tünetek is kialakulhatnak, mint a koncentrációs zavar, a fényérzékenység, a szorongás, a hirtelen testsúlygyarapodás, memóriazavarok, izomgörcsök vagy a végtagok zsibbadása” – magyarázta a háziorvos.

Napi egy szellőztetés nem elég

A szakember felhívta a figyelmet, legfontosabb a gyakori, de gyors szellőztetés, minél nagyobb légcserével. A napi egyszeri szellőztetés ugyanis nagyon kevés. Kerülni kell az ablak túl hosszán nyitva tartását. A kinti levegő télen jóval kevesebb vizet tartalmaz, mint a szoba levegője és szellőztetésnél gyakorlatilag kicseréljük a levegő



A penész nedves, magas páratartalmú, meleg helyeken érzi a legjobban magát – nem csoda, ha a téli hónapokban sok otthonban megjelenik

víz-tartalmát. A magasabb páratartalmú kimegy a szabadba, helyette bejut az alacsony páratartalmú, de hideg levegő. Az ablak becsukása után felveszi a falaktól és a tárgyaktól a bennük tárolt hőt, gyorsan visszaáll a szobahőmérséklet, és mivel szárazabb, felveszi a falak külső felületéről a felesleges nedvességet. A szellőztetés után körülbelül egy órával ez ismét hasonló értékű lehet, mint a szellőztetés előtt, hiszen átvette a falaktól a nedvességet. Ilyenkor érdemes gyorsan újra szellőztetni. Bár esőben a kinti relatív páratartalom meghaladhatja a 75 százalékot, szellőztetni akkor is kell, mert a hideg kinti levegő relatív páratartalma a szobában átmelegedve csökken. A páratartalom-mérő sokat tud segíteni a pára megfelelő szinten tartása érdekében. Az orvos azt mondta, kétségtelen, hogy naponta több alkalommal szellőztetni főleg télen kényelmetlen, és hűti a házat, de a rövid idejű, intenzív szellőztetés a legjobb, és legolcsóbb eljárás a penész ellen. Pince és szuterénhelyiségek esetén a szellőztetés nyáron nem ajánlott, mert a bejutó meleg levegő bent lehűl, és páratartalma a föld által hűtött falon lecsapódhat. „A szekrényeket nem szabad a falhoz szorosan odatolni, legyen hely a levegő áramlásának. A hőszigetelt ablakok rétegei is azért vannak 2 centinél közelebb egymáshoz, mert ekkora távolságig még nem alakulnak ki légáramlatok, így a legjobb a szigetelés. A szekrényeket ezért érdemes 5–10 centire eltolni a faltól. Csökkentsük a lakásban a virágok mennyiségét. A lakásban száradó vizes ruha nagyon sok párárt juttat a helyiségbe. Ha lehetőség van rá, teregessünk az erkélyen, vagy jól szellőző helyiségben” – javasolta a háziorvos.

Nagy felelősség járul az építészre, kivitelezőkre

Kopacz Hanna építész szerint nagy felelősség járul az építészre a tervezés és kivitelezés során, hogy egészséges, hosszú távon fenntartható megoldásokat alkalmazzanak. De a beruházóknak is nagy a felelőssége, ugyanis ha túl sok lakást zsúfolnak minél kisebb alapterületre, előbb-utóbb a minőség romlásához vezet. „Nem szabad sajnálni a fáradságot, hogy a lehető legnagyobb erőfeszítést megtegyük egészségünk érdekében. Ha

tehetjük, olyan megoldásokat keressünk, melyek hosszú távra szólnak, hiszen minden évben eljönnek a nagy esők, rekkenő hőségek, fagyok” – hívta fel a figyelmet az építész. Kifejtette, a fal ázása, nedves padló, penészesedés mind csak tünetei az összetettebb problémáknak, melyeket sajnos nem lehet egy festéssel megoldani, hanem alapos utánajárára, akár szakértő bevonására is szükség lehet. A fal ázhat egy elmozdult tetőcserép miatt, vagy azért, mert egy cső megrepedt a falban a felső szomszédnál. Az építész szerint sokszor a nem megfelelő szellőztetés okolható a penészes falak miatt, szintén ok lehet a nem megfelelő falburkolat. Ilyenkor megoldás lehet az állandó szellőztetés, falburkolat cseréje vagy bontása. Például a vakolat leverése, hogy a nedves téglafal szellőzhessen,

» Akkor sem kell kétségbeesnünk, ha nem végezhetjük el a teljes körű felújítást egyszerre, jól tervezett stratégiával időben eltolhatóak és ütemezhetőek a munkarészek.

kiszáradhasson, majd újra kell vakolni légtömör réteggel. A hideg ellen legcélszerűbb hőszigetelni a házat, és figyelembe venni a ház hővesztési felületeit, azt, hogy például a legtöbb hőt nemcsak a falon keresztül veszíti a ház, hanem közel annyit veszít a tetőn, a rossz nyílászárókon, vagy a padlón keresztül is.

Függönyök, textilgigók, hangszigetelők

„Ha hirtelen megoldásokra vadászunk, belső térben használhatunk nagy és nehéz függönyöket, mellyel akár le is választunk külön fűthető tereket a ház többi részétől, vagy elővehetjük a nagyszüleink által előszeretettel használt textilgigót a hőhidas ablakoknál. Hideg padló esetén választhatunk melegebb érzetű padlóburkolatot, például csempe helyett fa, parafa vagy akár egy szőnyeget. Ha a bejárati ajtó egyenesen a lakótérbe nyílik, ezt is leválaszthatjuk függönnyel, de hosszú távon akár egy fallal lezárt megoldáson is érdemes lehet elgondolkozni” – mutatott rá a szakember. Mint kifejtette, a zaj csillapítására leginkább a nyílászáró cseréje lehet megoldás az olyan kritikus

részekben, mint az út melletti szoba ablaka, de ilyen esetben kültéri eszközökhöz is folyamodhatunk, például magas hangszigetelő kerítéssel vagy sűrű növényzettel. „Ha nem fognánk nagy építkezésbe, érdemes lehet a lakás átszervezésén gondolkodni, hátha van például lehetőség az út menti hálószobát a csendesebb oldalra költöztetni, és a zajosabb teret is elviselő tevékenységet, mint a konyhát „számúzni” a hangosabb részre” – mondta az építész. Arra is kitért, a napfény felvétele a legnehezebb, azt ugyanis leginkább az épület tájolása, magassága, a lakrész elhelyezése határozza meg. Akkor sem kell kétségbeesnünk, ha nincs vagy kevés hozzáféréstünk van a közvetlen napfényhez. Ma már rendkívül széles választékban kaphatóak különböző erősségű és színhőmérsékletű égők, világítótestek, melyekkel megfelelően kivilágíthatjuk otthonunkat. A fény visszaverődését segíthetik az olyan tükröződő vagy világos felületek, mint a tükör, világos bútor, padló, fal és lakástextilek.

Előnyösek az energiahatékony izzók, napelemek

Kopacz Hanna kifejtette, csak akkor előzhetjük meg, hogy egy kis probléma nagyobbá váljon, ha felismerjük, és megszüntetjük az okát. Ha csak a tünetet kezeljük, például lefestjük a penészes falat, de a valódi okot, mint a tető ázása, nem szüntetjük meg, a probléma lassacskán egyre nagyobbá válik, és akár teljes körű épületfelújításra is sor kerülhet. Az építész felhívta a figyelmet, a nedvesedést, penészt első pillanattól komolyan kell venni, mert akár a teljes rendszer hibáját is jelezheti, példának okáért, hogy a hőszigetelés vagy szellőzőrendszer nem megfelelő. Ilyen esetben azonnal cselekedni kell, és ha szükséges, szakértő beavatkozását kérni. „A ház körüli állandó problémák bosszúsá tehetnek minket, feszültséget kelthet az együtt élők között, a romló életkörülmények pedig hatással vannak az általános közérzetre és egészségi állapotra. Tehát inkább gyűrjük fel az ingujjunkt, és keressünk maradandó, hosszú távú megoldásokat már háznak első apró jelzéseinél, hogy elkerüljük a későbbi nemkívánatos kimenetelt” – magyarázta az építész. Hozzátette, akkor sem kell kétségbeesnünk, ha nem végezhetjük el a teljes körű felújítást egyszerre, jól tervezett stratégiával időben eltolhatóak és ütemezhetőek a munkarészek. Elsőbbséget élveznek az olyan sürgősen elhárítandó problémák, mint például a fal ázása, és csak később kerül sorra a nyílászárók cseréje vagy a zajszigetelés. „Vigyázni kell azonban, hogy meggyőződünk arról, jobb lesz-e esetünkben az új megoldás a réginél. Nem azért penészedett-e vajon a fal, mert nem tudott a polisztirol hőszigetelésen keresztül lélegezni? Akkor ne rakjunk rá olyan homlokzatburkolatot, amelyen szintén nem tud majd lélegezni” – mondta a szakember. Anyagiak tekintetében megemlített néhány „ökölszabályt”: ha jól hőszigetelt a házunk, kevesebbet költünk fűtésre; ha világosak a terek és energiahatékony izzókat, háztartási gépeket, netán napelemet használunk, jelentősen csökken a villanyszámla. „Ha megszüntetjük az ázás vagy penészesedés okát, nem kell többé a helyrehozásra költenünk; na és persze, ha egészségesek vagyunk, nem kell gyógyszerekre és kezelésekre áldoznunk, helyette inkább ehetünk finomakat, vagy elutazhatunk nyaralni” – sorolta a szakember.