

TOLMULESTAD

– meie igapäevased kaaslasid või vaenlased?

Tolmu leidub igas majapidamises suuremal või vähemal määral. Üha rohkem on hakatud aga rääkima tolmuallergiast ehk tolmu-lestade tekitatavast nohust, ninakinnisusest, aevastamisest, hingamisraskustest ja silmapõletikust.

“Tolmulestad on palja silmaga nähtamatud, 0,2–0,4 mm pikkused ja peaaegu läbipaistvad ämblikulaadsed olenid. Kõige rohkem leidub neid voodis, sest nad söövad inimese nahalt eraldunud kettusid, mis on hallitusseente poolt lestadele seeditavaks muudetud,” selgitab Tartu Ülikooli kliinikumi lastekliiniku arst Tiia Voor.

“Nende eluks on vajalik optimaalne temperatuur 20–25° ja suhteline niiskus üle 50%. Kõike seda meie voodid ka neile pakuvad ja ühes grammis madratsitolmus võib olla kümneid tuhandeid lesti ning uue madratsi asustavad tolmu-lestad nelja kuni kuue kuuga.”

Lestadele sobivad toiduks ka bioloogilised jäätmel: naha- ja hallitusseened, bakterid, toidupudemed, õietolm, surnud putukate jäänused. Nad võivad elada pehmes mööblis, sisustustekstiilides ja pehmetes mänguasjades.

Tolmulestad ei ole halva hügieeni tunnus

Tiia Voor toonitab, et tolmu-lestad ei ole halva hügieeni tunnus – tolmu kesk-kond võib olla lestavaba, kui seal pole neile sobivaid tingimusi. Samas võib lesti leida puhtaimas kodus. Rohkem leidub neid vanades, niisketes, halva ventilatsiooni ja viletsa soojusisolatsiooniga hoonetes ja madalamatel korrustel.

Puhastusfirma Karina Teenused OÜ haldusjuht Karin Kallas lisab loetelule omalt poolt tolmu-lestade tekke põhjuseks ka koduloomade karvad ja kodukeemia rohke kasutamise. “Väga palju tolmu koguneb laste kaisuloomadesse. Neid võiks kuuma auruga töödelda, et vähendada tolmu-lestade hulka. Suured

tolmukogujad on tänapäeval ka moodsad villavaibad.”

Kallas soovib kodudes vältida ületoaivaipu, sest mida vähem on tekstiilkangastega pindu, seda kesisemad on tolmu-lestade paljunemise tingimused.

Kodutolmu-lesti leidub väga vähe või pole neid üldse kõrgmägedes ja polaarjooone taga.

“Kodutolmu-lestad ei levita teadaolevalt nakkushaigusi,” kinnitab doktor Voor. “Allergiasoodumusega inimesele võivad lestad tekitada allergiahaigusi: allergilist nohu, astmat, allergilist silmapõletikku ja atoopilist nahapõletikku.

Allergianähud nagu nohu, ninakinnisus, aevastamine, hingamisraskus ja silmapõletik võivad olla lestaallergia korral aasta ringi. Nähud nõrgenevad õues ja tugevnevad näiteks talvisel aastaajal, seoses tolmu-lestade tegevusega või kindla kohaga. Sageli ägenevad allergianähud öösel või varahommikul.”

Parim allergiaravi on allergiaallika vältimine

Allergiahaiguse korral on parim ravi lesta-dest vältimine. Kõige efektiivsemaks peetakse spetsiaalseid madratsi-, teki- ja voodikatteid. Lesti saab tekstiilidest hävitada kuumuse (vähemalt 60° 1 tund), päikesekiirguse (3 tundi) ja sügavkülma (1–2 ööpäeva) abil. Seejärel tuleb tekstiilid puhastada tolmu-lestade jäänustest.

Lestavastased kemikaalid on tõhusad laboritingimustes, tavaelus on raske saavutada madratsis olevate lesta-dest hävitamiseks kemikaali piisavat kontsentratsiooni. Õhupuha-dest on lesta-dest vastu kasutu, lesta-dest allergen püsib õhus lühikest aega ja kinnitub pindadele. Et pidurda lesta-dest paljunemist ja elutegevust, peaks kütmise ja piisava ventilatsiooniga hoidma suhtelise õhuniiskuse tubades alla 45%.

Sisustuses olgu võimalikult vähe lesta-dest sobilikke elupaiku: tekstiilkattega pehmet mööblit ja sisustustekstiile. Aknakatteks sobib ruloo või aknaklaaside vahel olev ribakardin. Raamatuid, mänguasju, rõivaid ja teisi tolmu-kestadeid peaks hoidma kinnises kapis.

LESTAD

■ Fossiilide uurijad on avastanud, et lestad on maailmas



REPRO

elanud üle 400 miljoni aasta. Kodutolmu-lestad leidsid tee inimeste eluruumidesse umbes 10 000 aastat tagasi ja elavad siiani koos meiega.

■ Oma silmaga nägi tolmu-lesti esimesena XVII sajandil looduseuurija A. van Leeuwenhoek, uurides kodutolmu omavalmistatud mikroskoobiga.

■ Nüüdseks on teada üle 48 000 liigi lesti, millest eluruumidest on leitud rohkem kui 100 liiki. Ja neist omakorda meie kliimas elavatest moodustavad 80–90% kaks liiki: *Dermatophagoides pteronyssinus* ja *Dermatophagoides farinae*.

Koristamisel tuleks eelistada niisket koristust ning HEPA-filtriga, vesi- või keskustolmuimejat – need ei paiska allergeene tagasi õhku. “Tolmu-lestadeallergiaga inimese ärgu viibigu koristamise ajal samas ruumis! Pärast magamist võib jätta voodi tegemata, et magades tekkinud soojus ja niiskus voodirietest haihtuks. Voodit peab puhastama igal nädalal, tekke-patju põhjalikult puhastama vähemalt kord nelja kuni kuue nädala tagant,” sõnab doktor.

Tolmu-lestade hulka on Kallase sõnul tänapäevaste vahenditega võimalik tõhusalt vähendada. Ta soovib teha suurpuhastusi, tellida aeg-ajalt koduhooldussüsteemiga puhastust vaipadele, diivanitele, madratsitele, samuti hoida toas õhk puhtana.

Tavatolmuimejaga saab vaiba pealt kätte pindmise tolmu, mis on silmaga nähtav, kuid sügavpuhastusrežiimiga koduhooldussüsteemid eemaldavad madratsilt ja teistelt tekstiilesemetelt tolmu-lestad ja muu mustuse kuni 35 cm sügavuselt. Niisugust puhastust võiks teha kaks korda aastas. Tekstiilidivaneid saab puhastada ka kuuma auruga

“Umbes tosin aastat tagasi tegime uuringu, kus võrdlesime Tartu ja Linköpingi kodudest kogutud tolmu-kestadeid tolmu-lestadeallergeenide hulka. Selgus, et 100% Eesti kodude ja vaid 38% Rootsi kodude tolmu-kestade allergeen. Seega Linköpingis, mis on sarnaste kliimaatiliste tingimustega linn nagu Tartu, on saavutatud tolmu-lestade kodune kesk-kond,” lisab doktor Voor positiivsust tolmu-kestade vastu võitlemisel.

GERLI RAMLER