

TOLMUALLERGIA

Olemus

Kõige sagedamini põhjustavad allergiat kodutolmulestad. Kodutolmulestad on peaaegu läbipaistvad 0,2 - 0,3 mm pikkused silmaga nähtamatud ämblikulaadsed pisiolendid. Paljunemiseks vajavad lestad niiskust üle 50% ja temperatuuri 10 - 30° ning toiduks inimnahalt eraldunud kääbma. Head elutingimused leiavad nad voodiriietes ja madratisis, aga ka mujal pehmes mööblis, sisustustekstiilides ning pehmetes mänguasjades. Eriti meeldivad neile meie voodid: ühes madratisis "elab" kuni 10 miljonit tolmulesta.

1 gramm madratisitolmu võib sisaldada 15000 lesta. Lesti leidub ka puhtaimas kodus. Aga ka nende jaoks ebasoodsa "kliima" ja väikese toiduvalikuga perioodid elavad lestad munade või vastsete kujul üle. Seejuures ei ole üldse oluline, kas madratisid on valmistatud looduslikust või tehismaterjalist.

Allergia tegelikuks tekitajaks on lestad ise ja nende väljaheidet. Pärast kuivamist ja lagunemist segunevad väljaheidet tolmuga ja põhjustavad sellega kokkupuutuvatel inimestel ägedat allergiat ehk tolmuaallergiat.

Põhilised sümptomid:

- ❖ Aevastused
- ❖ Nohu
- ❖ Silmade sügelus, punasus, silmade märjaks minemine
- ❖ Nina kinnisus
- ❖ Nina, suulae või kurgu sügelus
- ❖ Köha
- ❖ Surve või valu näopiirkonnas
- ❖ Silmade paistetust
- ❖ Lastel eriti väljendunud nina hõõrumine (suunaga üles)

Mida rohkem on lestasid, seda suuremad on allergilised kaebused. Allergianähud võivad olla ajutised või pidevad, olles seotud tolmuse tegevuse, niiske aastaajaga või kindla kohaga. Sageli ägenevad allergianähud öösel või varahommikul.

Diagnoosimine

Allergoloogile saab suunata nii perearst kui ka lastearst. Allergia määramiseks on 2 võimalust, määrab arst:

- ❖ Nahatest
- ❖ Vereanalüüs

Ravi

Parim ravi on lesti vältida, kuid sageli õnnestub see vaid osaliselt ning vajatakse lisaks ka ravimeid. Kaasaegsed allergiaravimid on ohutud ja sobivad ka pikaajaliseks kasutamiseks. Tuleb arvestada, et sobiva ravimi leidmine ja ravitoime ilmumine võtab vahel aega.

Soovitused tolmuaallergia vältimiseks

- ❖ Hoidke magamistuba jahedam - lestadele ei meeldi temperatuur, mis on madalam kui 18 °C
- ❖ Tuulutage sageli tube
- ❖ Loobuge toataimedest – vähemalt magamistoas, kuna mullas võivad areneda hallitusseened
- ❖ Võimalusel eemaldage kõik tolmu koguvad esemed (ka kardinal on ideaalsed tolmukogujad)
- ❖ Vähendage vaipade arvu, loobuge täiendavatest katetest, päevatekkidest jne
- ❖ Kasutage korrapäraselt tolmuimejat
- ❖ Ärge lubage allergia all kannatajatel kunagi ise tolmuimejat kasutada

Kasutatud allikad:

Annus, T. (2017). Koduleem – Kodutolmulest. Eesti Allergialiit.

<https://www.allergialiit.ee/kodutolmulest/>

Dust mite allergy. Symptoms and causes. (2021). Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dust-mites/symptoms-causes/syc-20352173>