

Simmelweis Egyetem: Idén télen csak mértékkel gyújtson illatgyertyát

Nemcsak a mesterséges, a természetes illatosítók, (illat)gyertyák használatának is mérséklését javasolja az ünnepi időszakban és azon túl a Semmelweis Egyetem közegészségtudományi szakértője. Amellett, hogy potenciálisan egészségkárosítók, az illatosítókból felszabaduló anyagok és égéstermékek felesleges terhet rónak az egyébként is sokszor túlterhelt szervezetünkre.

Időnk 90%-át beltérben töltjük, így a lakókörnyezeten belül a beltéri levegő a legfontosabb tényező, mely egészségünkre hatással bír. A beltéri szennyezők durván fele kültérből származik, másik fele a lakásban keletkezik – ez a hányad az, melyet leginkább befolyásolni tudunk, s amin a gyakori szellőztetés mellett a háztartásban használt vegyi anyagok csökkentésével javíthatunk hatékonyan.

"Minden vegyi anyag, melyet a lakásba beviszünk, növeli a beltéri környezet által okozott betegségterhet" – mondja dr. Pándics Tamás, a Semmelweis Egyetem Közegészségtudományi Tanszékének vezetője.

Ilyen szennyezőforrások a téli, ünnepi időszakban különösen kedvelt illatgyertyák, mesterséges vagy természetes illatosítók. Az ezekben található vegyi anyagokból egyszerre ugyan kis mennyiség szabadul fel, mivel használatuk sok esetben rendszeres, sőt, folyamatos, a mennyiségek összeadódnak.

"Ez a halmozódó hatás és a különböző vegyi anyagoknak való folyamatos kitettség az, amiért az egészségre számottevő hatást gyakorolhatnak" – ismerteti a tanszékvezető.

Magyarországon a teljes betegségteher kb. 10-16%-a a beltéri levegőminőséghez köthető.

„Ráadásul ez egy olyan hatás, amit magunknak okozunk – dönthetünk úgy, hogy nem tesszük. Szemben azzal, ha valaki egy nagyforgalmú út mellett lakik, amely egy adottság, s ahol legfeljebb költözéssel tud változtatni a levegő minőségén” – teszi hozzá.

Az illatosítók együttes hatása hosszú távon növelheti a légúti megbetegedések kockázatát, migrént, szem- és torokirritációt okozhat, megzavarhatja a hormonrendszer működését. Tovább ronthatja az alapbetegségekkel rendelkezők, asztmások, krónikus légúti megbetegedésekben szenvedők, gyermekek állapotát. Az (illat)gyertyákból, füstölőkből felszabaduló égéstermékek pedig bizonyítottan rákkeltők.

A felnőtt szervezetben rövid távon kevésbé érhető tetten, gyermekeknél már rövid idő alatt kimutatható hatásuk.

"A többszörös kémiai szenzitivitás kórképet, amely sok, kis mennyiségben felszabaduló vegyi anyag együttes hatásából adódó érzékenység, elsőként gyermekeknél írták le" – magyarázza dr. Pándics Tamás.

Ezt a kitétséget fokozzák a tisztítószerekből, bútorokból, festékekből felszabaduló anyagok, melyek szintén folyamatosan párolognak. Az otthonokban használt vegyszerek forgalomba hozatala ugyan szigorú szabályokhoz kötött, s a kémiai biztonság folyamatosan javul, a háztartások egyre több vegyszert használnak.

"A COVID-19 járványt követően ellentmondásosan hangzik, de tényleg túl sok fertőtlenítőszerrel használunk otthonunkban, indokolatlanul nagy mennyiségben" - véli dr. Pándics Tamás.

Ez azért aggályos, mert a kémiai biztonság alapját adó kockázatbecslések egy vegyszerre, nem több (tucat) termék együttes használatára vonatkoznak. Több anyag egy háztartáson belül történő, egyidejű alkalmazása az összeadódó hatások miatt járhat számottevő egészségkockázattal.

"Sok száz vegyi anyag együttes hatásának tesszük ki magunkat, olyan szükségtelen többlethatásokkal növelve, mint az illatosítók és más hasonló termékek, melyek összességében komoly problémát okozhatnak" - teszi hozzá.

A mesterséges illatanyagok, illatgyertyák helyett sok gyártó természetes illóolajokat javasol, ám ezek alkalmazása sem veszélytelen. Tévhit, hogy minden, ami természetes, egészséges és kockázatmentes. (Ahogy szintén nem helytálló, hogy minden mesterséges anyag káros).

"Az emberi szervezet reakciója szempontjából a vegyi anyag/vegyület forrásának legtöbbször nincs jelentősége" - mondja a tanszékvezető. "Minden testidegen anyag kémiai kockázatot jelent függetlenül attól, hogy mesterségesen előállított vagy természetben előforduló. „Ha nem is feltétlenül rákkeltőek, ezek az anyagok terhelik a májat, s anyagcserefolyamataink sincsenek felkészülve feldolgozásukra” - teszi hozzá.

Az illóolajok több tucat, akár több száz komponensből állhatnak, melyek között előfordulnak toxikus hatásúak is. Egy ilyen a tujon, mely az orvosi zsályában és a belőle előállított/nyert illóolajban is előfordul, s nagy mennyiségben az idegrendszert károsíthatja. A fahéjban található fahéjaldehid bőrpírt, irritációt, allergiás reakciót válthat ki. A mesterséges illatanyagokhoz hasonlóan illóolajoknál is fontos, hogy tartósan és nagyobb dózisban ne használjuk. Fajtától függően kisebb vagy nagyobb mértékben bőrön vagy a nyálkahártyán irritációt okozhatnak.

A legtöbb illatosító és más, háztartásokban használt vegyi anyag hatása évtizedek óta ismert, kockázataikról az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és számos kutatóintézet rendszeresen tájékoztatja a lakosságot. Hosszútávú és összetett hatásokról azonban kevés az információ.

„Egy illatosítóban is viszonylag gyakori összetevő, a limonén kémiai sajátosságait ismerjük, de élethosszig tartó használatára még csak becslések léteznek” - ismerteti dr. Pándics Tamás. **"A kérdés nem az, milyen illatosítót használjunk, milyen mennyiségben - alkalmazásuk egyáltalán nem kívánatos.** Olyan kémiai többletkitétség, melyre nincs szükség. Ha a lakásban valamilyen szaghatást kívánunk elfedni, akkor magát a forrást kell megtalálni és megszüntetni” - teszi hozzá.

A beltéri levegő minőségének javítására a rendszeres szellőztetésen túl a szakértő nedves takarítást

javasol, mely a szállópor mellett a felületeken leülepedő polleneket is hatékonyan eltávolítja.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/9938/semmelweis-egyetem-iden-telen-csak-mertekkel-gyujtson-illatgyertyat/>