

ΑΚΑΡΕΑ

Τα ακάρεα αποτελούν μια ομάδα ευρέως διαδεδομένη εντόμων, που συναντούνται σε μεγάλο αριθμό στο μικροπεριβάλλον. Είναι μικροσκοπικά έντομα μικροσκοπικά αόρατα στα μάτια μας. Έχουν 8 πόδια και τρέφονται με τα επιθήλια και τις τρίχες του δέρματος. Απορροφούν νερό μέσω μιας μικροσκοπικής ουσίας που βγαίνει από τις αρθρώσεις των ποδιών τους. Δεν έχουν άλλα όργανα πρόσληψης υγρών για αυτό εξαρτώνται απόλυτα από την υγρασία του περιβάλλοντος γιατί το 70-80% του σώματος τους είναι νερό. Η δε άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης τους είναι μεταξύ 25-30 βαθμών Κελσίου. Τα ακάρεα δεν εξοντώνονται εύκολα, γιατί διεισδύουν πιο βαθιά από την επιφάνεια στα στρώματα στις μοκέτες και τα χαλιά, στα λούτρινα παιχνίδια, όπου υπάρχει περισσότερη υγρασία και καταφέρνουν να επιβιώσουν. Το κύριο αλλεργιογόνο είναι τα περιττώματα που αποβάλλουν, και είναι περίπου 200 φορές το βάρος του σώματος τους κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Σε ένα γραμμάριο σκόνης έχουν μετρηθεί έως 2500 ακάρεα, δηλαδή υπάρχουν περίπου 2 εκατομμύρια ακάρεα σε ένα στρώμα.

Στην Ελλάδα τα κυρίαρχα είδη είναι το *Dermatophagoides pteronyssinus* (ηπειρωτική Ελλάδα) και το *Dermatophagoides farinae* (νησιά), και βρίσκονται κυρίως στα χαλιά και στις μοκέτες. Υψηλά επίπεδα ακάρεων διαπιστώνονται το καλοκαίρι και στις αρχές του φθινοπώρου όταν η υγρασία κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα. Αντέχουν δύσκολα τα ξηρά και κρύα κλίματα σε υψόμετρο

Τα χαμηλότερα επίπεδα ακάρεων, παρατηρούνται κατά τις περιόδους με τις υψηλότερες θερμοκρασίες και τη χαμηλότερη σχετική υγρασία. Για να ζήσει και να πολλαπλασιασθεί το ακαρι ,χρειάζεται ζέστη (μεταξύ 26 και 32 βαθμούς μέσα στο στρώμα περίπου 21-22 βαθμούς θερμοκρασία δωματίου),και υγρασία (75% υγρασία) και να έχει δυνατότητα διατροφής (επιθήλια και τρίχες ανθρώπων και ζώων, υπολείμματα τροφών).

Διαπιστώθηκε ότι τα μόνιμα χαλιά ή και οι μοκέτες από τοίχο σε τοίχο φιλοξενούν μεγαλύτερο αριθμό ακάρεων σε σύγκριση με τα ξύλινα πατώματα ή τα πατώματα με πλακάκια. Ρόλο παίζει το πέλος των χαλιών-μοκετών με τα ακάρεα να δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στα χαλιά με μεγάλο ή αραιό πέλος. Ο αριθμός των ακάρεων δεν μειώνεται σημαντικά με το συχνό και τακτικό σκούπισμα με την ηλεκτρική σκούπα.

Συμπτώματα:

- Αλλεργική ρινίτιδα όλο το έτος, που εκδηλώνεται κυρίως με καταρροή, φτερνίσματα, ρινικό κνησμό. Η ένταση των συμπτωμάτων έχει να κάνει με τον βαθμό της υπεραντιδραστικότητας του ρινικού βλεννογόνου. Υπάρχουν περιπτώσεις που ο ασθενής νομίζει ότι όλα τον ενοχλούν και του προκαλούν έξαρση των συμπτωμάτων (διαφορές θερμοκρασίας, καπνός τσιγάρου, ρύπανση και άλλα).
- Αλλεργικό άσθμα : Χρόνια πάθηση, που εκδηλώνεται κυρίως με κρίσεις εκπνευστικής δύσπνοιας, με βήχα που είναι άλλοτε επίμονος ξηρός και συνεχής και άλλοτε παροξυσμικός. Η δυσκολία στην αναπνοή μπορεί να είναι μια απλή δυσφορία ή ένα ξαφνικό αίσθημα ασφυξίας με χαρακτηριστικό ήχο συριγμού.
- Αλλεργική επιπεφυκίτιδα, με εκδηλώσεις όπως οφθαλμικό κνησμό, κοκκίνισμα των ματιών και δακρύρροια, οίδημα.

Πρόληψη

- Τοποθέτηση ειδικών καλυμμάτων στα στρώματα τα μαξιλάρια ή τα παπλώματα μειώνει σημαντικά τα επίπεδα των ακάρεων στα κρεβάτια. Η διατήρηση κατάλληλων συνθηκών θερμοκρασίας ή υγρασίας παίζει σημαντικό ρόλο για τον πολλαπλασιασμό των ακάρεων .
- Καθημερινός αερισμός των δωματίων (υγραμετρία γύρω στα 50-60%).
- Πάτωμα λείο και εύκολα πλενόμενο, χωρίς χαλιά ή μοκέτες
- Σε περίπτωση ύπαρξης μοκετών υγιεινός και βαθύς καθαρισμός τους
- Κάθε εβδομάδα πλύσιμο των κλινοσκεπασμάτων, των λούτρινων και πέρασμα με ηλεκτρική σκούπα.
- Ένα δωμάτιο δεν πρέπει να έχει περιττά πράγματα, να είναι καλά τακτοποιημένο, χωρίς χαλιά ή μοκέτες, με όλα τα ρούχα σε ντουλάπες.