

Obsah

| | |
|---|------------|
| Motto | vi |
| Úvod | vii |
| <i>Co je pro alergiky a co je pro nás všechny?</i> | vii |
| <i>Kde se vzala alergie? Vyskytovala se už v minulosti? Co jsou alergická onemocnění?</i> | vii |
| 1. Alergie je dítětem dvacátého století | 1 |
| <i>Vztah protilátek IgE k alergii</i> | 2 |
| <i>Každý čtvrtý z nás je alergik</i> | 4 |
| <i>Každý třetí z nás má geny pro alergii – je atopik</i> | 4 |
| <i>Je alergie dědičná? Lze alergii předpovídat? Kdo je na řadě?</i> | 6 |
| <i>Spouštěči</i> | 7 |
| <i>Alergická onemocnění</i> | 8 |
| <i>Vznik alergického onemocnění</i> | 9 |
| První podmínka | 9 |
| Druhá podmínka | 10 |
| Třetí podmínka | 10 |
| Čtvrtá podmínka – střet genů a činitelů prostředí | 10 |
| <i>Změny prostředí, v němž žijeme</i> | 11 |
| <i>Lépe dýchat – lépe žít</i> | 12 |
| <i>Smog</i> | 14 |
| <i>Prašný aerosol</i> | 15 |
| <i>Počasí a prašný spad</i> | 16 |
| 2. Kvalita bytového a domovního prostředí | 17 |
| <i>Svět se dívá do bytů a domů</i> | 17 |
| <i>Příčiny znečištění ovzduší interiérů</i> | 18 |
| <i>Riziko zdravotních problémů</i> | 19 |
| <i>Ventilace, systémy větrání</i> | 19 |
| <i>Zdravotní rizika</i> | 20 |
| <i>Předpověď vlivu škodlivin na ovzduší interiéru</i> | 23 |
| <i>Kontrola znečištění vnitřního prostředí budov</i> | 24 |
| <i>Doporučení</i> | 24 |
| 3. Ze světa k nám domů: můj dům – můj hrad | 25 |

| | |
|--|-----------|
| 4. Pravidla pro zdravé bydlení | 27 |
| Co a kdo nás chrání | 27 |
| Hygienické limity chemických, fyzikálních a biologických ukazatelů pro vnitřní prostředí obytných místností | 29 |
| Limitní koncentrace chemických ukazatelů ve vnitřním prostředí staveb | 30 |
| Ochrana alergiků i nealergiků | 30 |
| Monitoring Státního zdravotního ústavu | 32 |
| V jakém prostředí u nás děti žijí? | 33 |
| Domácnosti s předškolním dítětem | 33 |
| Teplota a vlhkost bytového prostředí | 34 |
| Oxidy dusíku | 35 |
| Oxidy síry | 36 |
| Formaldehyd (HCH = O) | 36 |
| Těkavé organické látky | 37 |
| Diagnóza F 17 – „Kouřím jen na balkoně“ | 38 |
| Přestávka pro zamýšlení | 40 |
| 5. Kde číhá alergie? | 41 |
| Alergie na domácí prach? | 41 |
| „U nás by se mohlo jít z podlahy“ | 41 |
| „U nás se nepřezouváme, pojďte dál“ | 42 |
| Roztoči | 44 |
| Protiroztočový režim | 46 |
| Švábi | 46 |
| Plísňe | 46 |
| Domácí zvířata | 51 |
| Kočka | 52 |
| Pes | 53 |
| Hlodavec | 53 |
| Pyly v bytě?! | 54 |
| Kam se schovat před alergií? | 56 |
| 6. Pomoc techniky – přístroje pro úpravu bytového prostředí | 57 |
| Čističe vzduchu | 57 |
| Jak správně čističe vzduchu používat | 58 |
| Ionizátor vzduchu | 59 |
| Vysavače | 60 |
| Zvlhčovače vzduchu | 60 |
| Teplotní pohoda | 61 |

| | |
|--|-----------|
| 7. Pomůcky a vybavení pro alergiky | 63 |
| <i>Povlaky pro lůžka a lůžkové povlečení</i> | <i>64</i> |
| <i>Ochranná okenní protipylová síť</i> | <i>64</i> |
| <i>Ochranné nátěry</i> | <i>65</i> |
| <i>Přírodní aluminosilikáty pro očistu domácího prachu</i> | <i>65</i> |
| <i>Speciální vybavení pro alergiky?</i> | <i>66</i> |
| Příloha 1. Přístroje na čištění vzduchu v místnostech | 67 |
| <i>Výběr a správné používání</i> | <i>67</i> |
| <i>Desatero dobrého výběru čističe vzduchu</i> | <i>67</i> |
| Příloha 2. Pylový kalendář | 71 |
| Slovo o autorovi | 72 |
| Rejstřík | 73 |
| Literatura | 76 |
| <i>Doporučená literatura</i> | <i>76</i> |
| <i>Internetové stránky věnované alergiím</i> | <i>76</i> |