

Το σύνδρομο του... πλυντηρίου

Δημοσίευση: 17-11-2011, 00:47 Τελευταία ανανέωση: 17-11-2011, 01:00



Ρεπορτάζ: Μαίρη Κατσανοπούλου



Επικίνδυνη για την υγεία μας μπορεί να αποβεί η νέα τάση να πλένουμε τα ρούχα σε χαμηλές θερμοκρασίες, είτε το κάνουμε για λόγους οικονομίας και περιβαλλοντικής φροντίδας είτε για την προστασία των ρούχων. Γι' αυτό, οι επιστήμονες συνιστούν να γυρίσουμε ξανά τον διακόπτη του πλυντηρίου μας στους 60 και 90 βαθμούς Κελσίου.

Μια έκθεση από το Διεθνές Επιστημονικό Φόρουμ για την Υγιεινή του Σπιτιού προειδοποιεί ότι οι χαμηλές θερμοκρασίες δεν είναι αρκετές για να σκοτώσουν τα παθογόνα μικρόβια (όπως ο σταφυλόκοκκος και το E. coli) που μπορεί να προκαλέσουν ουρολοιμώξεις, δερματίτιδες, γαστρεντερίτιδες και πνευμονίες.

«Αυτό που φαίνεται καθαρό δεν είναι απαραίτητα και υγιεινά καθαρό» ανέφερε σε βρετανικές εφημερίδες η καθηγήτρια στη Σχολή Υγιεινής και Τροπικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Λονδίνου Σάλι Μπλούμφιλντ που έχει αρχίσει εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για το υγιεινό πλύσιμο των ρούχων.

Μικρόβια και ακάρεα

Παλιά, οι άνθρωποι έπλεναν τα ρούχα βράζοντάς τα στους 100 βαθμούς Κελσίου. Σήμερα, τα πλένουν στους 30 βαθμούς Κελσίου (ενώ απορρυπαντικά διαφημίζονται ότι πλένουν αποτελεσματικά και στους 15 βαθμούς), βάζοντας σε ανησυχία τους ειδικούς οι οποίοι προειδοποιούν για σοβαρές συνέπειες στην υγεία από την εξάπλωση παθογόνων μικροβίων και μυκήτων.

Επίσης οι αλλεργιολόγοι γιατροί προειδοποιούν ότι τα ακάρεα της οικιακής σκόνης που προκαλούν σε άτομα με αλλεργική προδιάθεση ανοσολογικές εκδηλώσεις (όπως άσθμα ή αλλεργική ρινίτιδα) δεν σκοτώνονται στις χαμηλές θερμοκρασίες.

«Τα ακάρεα αρχίζουν να νεκρώνονται μετά τους 35 βαθμούς Κελσίου» τονίζει η αλλεργιολόγος, πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας Καλλιόπη Κόντου - Φίλη.

«Τα σεντόνια, οι μαξιλαροθήκες και οι παπλωματοθήκες πρέπει να πλένονται σε νερό θερμοκρασίας 55 - 60°C, το ίδιο και οι θήκες των μαξιλαριών. Για την προστασία από τις αλλεργίες, ακόμα και οι κουρτίνες πρέπει να είναι από υφάσματα που μπορεί να πλυθούν σε καυτό νερό (60 βαθμούς Κελσίου)».

Στοιχεία από τη διεθνή βιβλιογραφία δείχνουν ότι τα αλλεργιογόνα της οικιακής σκόνης όχι μόνο μειώνονται σε αριθμό στις υψηλές θερμοκρασίες πλυσίματος αλλά γίνονται και λιγότερο ικανά να προκαλέσουν μια ανοσολογική αντίδραση του οργανισμού.

Μελέτη του Τμήματος Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ στην Αυστραλία, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Journal of Allergy and Clinical Immunology», έδειξε ότι όλα τα ακάρεα σε σεντόνια και μαξιλαροθήκες σκοτώθηκαν σε θερμοκρασία νερού 55 βαθμών Κελσίου ή μεγαλύτερη.

Το πλύσιμο σε πρόγραμμα χαμηλής θερμοκρασίας δεν αφαίρεσε από τα κλινοσκεπάσματα τα περισσότερα ζωντανά ακάρεα, ακόμα και όταν χρησιμοποιούνταν δυνατό απορρυπαντικό.

«Τα μικρόβια και οι ιοί της γρίπης, του AIDS και της ηπατίτιδας πεθαίνουν σε θερμοκρασίες πάνω από 70 βαθμούς Κελσίου (στα νοσοκομεία τα πλένουμε σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 90 βαθμών), γιατί σε μικρότερες αντέχουν» λέει η λοιμωξιολόγος γιατρός, αναπληρώτρια καθηγήτρια Παθολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών Κυριακή Κανελλακοπούλου.

«Μιλάμε για τα μικρόβια που υπάρχουν στη χλωρίδα του οργανισμού, όπως είναι ο στρεπτόκοκκος και ο σταφυλόκοκκος, τα μικρόβια των ρύπων και τα εντεροπαθογόνα μικρόβια (όπως η σαλμονέλα). Εάν όμως έχει κάποιος μέσα στην οικογένεια μια λοίμωξη (π.χ. μια διάρροια από σαλμονέλα), τα εσώρουχά του θα πρέπει να πλένονται χωριστά σε θερμοκρασίες 90 βαθμών Κελσίου».

Εάν θέλει κάποιος να πλύνει τα ρούχα του στους 40 βαθμούς, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει κι ένα αντιβακτηριακό υποχλωριώδες προϊόν, που θα αντέχει το πλυντήριο.

Τα παιδικά ρούχα

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται το πλύσιμο των βρεφικών και νηπιακών ρούχων, γιατί το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών αυτής της ηλικίας δεν έχει πλήρως αναπτυχθεί και είναι ευάλωτα σε μικρόβια και ιούς.

«Τα ρούχα των παιδιών έως 2-3 ετών θα πρέπει να πλένονται χωριστά από αυτά των ενηλίκων (γιατί μπορεί να μεταφερθούν μικρόβια από τα ρούχα των μεγάλων) και σε θερμοκρασίες 60 βαθμών και άνω» υπογραμμίζει η επίκουρη καθηγήτρια Παιδιατρικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών Πόπη Αναστασέα - Βλάχου.

«Αυτό είναι απαραίτητο για να πεθάνουν όχι μόνο τα μικρόβια αλλά και τα ακάρεα και οι μύκητες. Από τα μικρόβια, ιδιαίτερα μας ανησυχεί για τα παιδιά ο σταφυλόκοκκος, που είναι επικίνδυνος και είναι δύσκολο να καταπολεμηθεί».

Το απορρυπαντικό για τα παιδικά ρούχα πρέπει να έχει βάση το σαπούνι ενώ δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται λευκαντικά ή άλλες χημικές καθαριστικές ουσίες.

«Τέτοια προϊόντα μπορείτε να χρησιμοποιείτε μόνο στους εφήβους, δηλαδή μετά την ηλικία των 12 ετών» συμβουλεύει η κ. Βλάχου. «Εάν είναι δυνατόν να απλώνετε τα παιδικά ρούχα στον ήλιο να στεγνώσουν – όπως έκαναν οι μανάδες μας – και μετά να τα σιδερώνετε με καυτό σίδερο».

Οι ειδικοί της Κλινικής Μάγιο στις ΗΠΑ συμβουλεύουν ακόμα να πλένετε τα ρούχα που φοράτε στο γυμναστήριο ή κατά την άθληση κάθε φορά μετά τη χρήση τους, χρησιμοποιώντας νερό σε θερμοκρασία τουλάχιστον 40 βαθμών Κελσίου ή μεγαλύτερη, γιατί μελέτες έχουν δείξει ότι αυτά μεταφέρουν πολλά είδη βακτηρίων και μυκήτων.

Τα εσώρουχα

Οι επιστήμονες συνιστούν επίσης να πλένετε τα εσώρουχα χωριστά – και σε πολύ ζεστό νερό – από τα άλλα ρούχα σας (όπως π.χ. τις μπλούζες, τα παντελόνια και τα φορέματα) ή μαζί με τα σεντόνια και τις πετσέτες του μπάνιου, γιατί τα εσώρουχα έχουν συνήθως υψηλό μικροβιακό φορτίο.

Μια μελέτη του βρετανικού συμβουλευτικού οργανισμού Hygiene Audit Systems βρήκε ζωντανά βακτήρια, όπως τον σταφυλόκοκκο και το E. coli, στο 83% δειγμάτων εσωρούχων που είχαν πλυθεί στο πλυντήριο σε θερμοκρασίες 40 βαθμών ή χαμηλότερες (στο 89% των δειγμάτων).

«Εάν θέλετε να είστε σίγουροι ότι θα απαλλάξετε τα ρούχα σας από τα εντεροπαθογόνα μικρόβια, να επιστρέψετε στους 60 βαθμούς Κελσίου», συμβουλεύει ο πρόεδρος του Παγκόσμιου Συμβουλίου Υγιεινής, καθηγητής Τζον Οξφορντ.

Απαραίτητο είναι επίσης να πλένετε τις πετσέτες της κουζίνας σε υψηλές θερμοκρασίες, γιατί μπορεί να μεταφέρουν μικρόβια από λαχανικά, άψητα κρέατα και πουλερικά.

Τέλος, να μην ξεχνάτε να καθαρίζετε το πλυντήριο τουλάχιστον μία φορά τον μήνα με καυτό νερό – βάζοντας ένα πρόγραμμα στους 90-95 βαθμούς Κελσίου χωρίς ρούχα – ώστε να αποβάλλονται η τυχόν μούχλα, βακτήρια και υπόλοιπα απορρυπαντικών και μαλακτικών προϊόντων.

Αυτό θα πρέπει να το κάνετε ακόμα συχνότερα (λ.χ. κάθε εβδομάδα) εάν χρησιμοποιείτε συνήθως υγρά απορρυπαντικά και προγράμματα με χαμηλές ή μέτριες θερμοκρασίες νερού. Μετά να αφήνετε ανοικτό το πλυντήριο ώσπου να βεβαιωθείτε ότι έχει στεγνώσει τελείως.