

Βακτήρια και μούχλα στο στρώμα: Πώς θα προστατευτείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το στρώμα σας μπορεί να «φιλοξενεί» εκατομμύρια βακτήρια και μούχλα και να μην το ξέρετε...

Αναμφίβολα το στρώμα αποτελεί για όλους μας «επένδυση» και δεν μπορούμε να διαθέσουμε τα χρήματα για να το αλλάζουμε συχνά.

Ωστόσο, η υγιεινή της κρεβατοκάμαρας επιβάλλει να απομακρύνουμε τους... ανεπιθύμητους επισκέπτες προκειμένου να προστατευθούμε από αλλεργίες, δερματικές αντιδράσεις και αναπνευστικά προβλήματα.

Αναλύσεις σε μεγάλο δείγμα στρωμάτων έχουν υποδείξει ότι σε ένα στρώμα μπορεί να υπάρχουν διάφορα είδη μικροοργανισμών, όπως το κολοβακτήριο E. Coli και το βακτήριο χρυσίζων σταφυλόκοκκος.

«Η μούχλα και τα βακτήρια συσσωρεύονται στο στρώμα με τα χρόνια και, αν και δεν τα βλέπουμε, μπορεί τη νύχτα να εισπνέουμε τα βλαβερά σπόρια που απελευθερώνουν», [δηλώνει](#) η ερευνήτρια και σύμβουλος υγιεινής Lisa Ackerley.

Η ειδικός επισημαίνει ότι έχουμε την τάση να εστιάζουμε στην καθαριότητα μόνο όταν βλέπουμε ότι κάτι είναι βρώμικο, με αποτέλεσμα να αγνοούμε την ύπαρξη των αόρατων μικροοργανισμών που βρίσκονται στο κρεβάτι μας.

Εκτιμάται ότι ένα στρώμα δεκαετίας «φιλοξενεί» πάνω από 5 κιλά νεκρών κυττάρων του δέρματος, το οποίο αποτελεί τροφή για περίπου 10 εκατομμύρια ακάρεα σκόνης. Αν και τα ακάρεα δεν μεταδίδουν ασθένειες στον άνθρωπο, τα περιττώματά τους μπορεί να πυροδοτήσουν δερματικές αλλεργίες και αναπνευστικές δυσκολίες.

Ποιες είναι οι τρεις βασικές συμβουλές των ειδικών:

- Αντικατάσταση του στρώματος κάθε 8 χρόνια
- Χρήση προστατευτικού καλύμματος για το στρώμα και συχνό πλύσιμο του καλύμματος
- Καλός αερισμός του στρώματος και έκθεση στον ήλιο (δηλαδή [μην στρώνετε το κρεβάτι σας!](#))

Πηγή: onmed.gr