

Sterk tengsl á milli rakaskemmda og öndunarfærasjúkdóma

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

„Ég hef einungis gert faraldsfræðilegar rannsóknir um þetta efni og stærsta rannsóknin sem ég tók þátt í var gerð árið 2003 og niðurstöðurnar birtar 2006 í tímaritinu *Thorax*. Í þeirri rannsókn var sendur spurningalisti til slembiúrtaks og svöruðu 16.190 manns á Íslandi, í Danmörku, Svíþjóð, Noregi, Finnlandi og Eistlandi,“ segir María I. Gunnbjörnsdóttir lungna- og ofnæmislæknir sem flutti erindi á málþingi um myglu í manabústöðum á Læknadögum í janúar.

„Spurningarnar beindust að sýnilegum rakaskemmdum eins og ójöfnum í gólfefnum, sýnilegri myglu sem og sögu um leka í húsnæðinu. Við spurðum einnig um öndunarfæraeinkenni. Það voru greinileg tengsl á milli öndunarfæraeinkenna og þess að búa í rakaskemmdu

húsnæði. Þeir sem bjuggu í rakaskemmdu húsnæði voru 30-50% oftar með einkenni frá öndunarfærum. Okkar niðurstöður eru sambærilegar við niðurstöður erlendra rannsókna sem skoða sama samband á sambærilegan hátt.

Við vitum ekki af hverju þetta stafar. Við sjáum fyrrgreint samband en hvað það er í þessu samspili nákvæmlega sem veldur auknum einkennum frá öndunarfærum er ekki vitað. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) gaf út mjög ítarlega skýrslu um þetta efni árið 2009 en í henni er farið er í gegnum allar hugsanlega orsakir fyrrgreindra tengsla. Niðurstaðan er sú sama, í þeirri skýrslu sem og í öðrum stórum samantektum um efnið síðastliðin 10-15 ár. Það er sem sagt ekki hægt að setja fingurinn á tiltekin efni í myglu eða

myglutegund, ekki á tiltekna bakteríu eða efni frá þeim, en í sumum tilfellum geta svokölluð lífræn rokgjörn efni (MVOC) verið hækkuð en yfirleitt eru þessi gild lág, jafnvel í rakaskemmdu húsnæði. Ekki er heldur hægt að mæla neitt í eða hjá fólkinu sjálfu þrátt fyrir að sambandið á milli raka og öndunarfæraeinkenna sé svona greinilegt faraldsfræðilega séð. Það er þó ekki hægt að fullyrða að um orsakasamband sé að ræða.“

Hósti og hvæsiöndun

Í skýrslu WHO sem María vísar til er lögð áhersla á að raki í húsnæði sé forsenda þess að sveppir, mygla og bakteríur geti þrífist. Lagt er til að hugað sé sérstaklega að rakastýringu húsnæðis og loftræstingu, því raki myndast bæði af náttúrulegum orsökum og af mannavöldum. Þess ber þó að geta að rakastig innandryra á Íslandi er heldur lægra ef eitthvað er, samanborið við nágrennalönd okkar. Við kyndum heimili okkar almennt vel og opnum glugga og það endurspeglast í rakastigi innanhúss en kemur þó ekki í veg fyrir leka eða rakaskemmdir.

Val á byggingarefnum og byggingargæði eru mikilvægir þættir. Viðvarandi raki vegna lélegs frágangs getur sett í gang lífræna ferla sem geta stuðlað að niðurbroti á byggingarefnum og ýtt undir rakaskemmdir með myglu og bakteríumyndun.

„Fólk þarf ekki að hafa áhyggjur af heilsu sinni þó einn og einn rakablettur sjáist á baðherberginu eða smá mygla í glugga. Það getur átt sér mjög stað- og tímabundnar orsakir. En ef hálfur veggur er þakinn myglu eða viðvarandi myglulykt er í húsnæðinu, er ástæða til að athuga vandlega orsakirnar. En við vitum hreinlega ekki hvar mörkin liggja. Það eru engin opinber heilbrigðismörk til um hvað má vaxa af myglu eða bakteríum innan-dryra þannig að mælingar á sveppa- eða bakteríumagni hjálpa lítið. Auðvitað geta aðstæður verið þannig að enginn er í vafa um að tiltekið húsnæði er óíbúðarhæft eða ónothæft sem vinnustaður. En það er ekki

„Raki í híbýlum er heilsuspillandi“

– segir Michael Clausen barna- og ofnæmislæknir

„Rannsóknir á Íslandi hafa sýnt að um 1% fullorðinna og 0,5% barna hafa ofnæmi fyrir myglu,“ segir Michael Clausen sem flutti erindi um myglu og öndunarfæraeinkenni hjá börnum á Læknadögum 2012.

„Sennilega fær einungis helmingur þeirra einkenni af því að komast í návígi við myglu. Raki og mygla í híbýlum eru klárlega tengd við öndunarfæraeinkenni eins og einkenni frá nefi og lungum, þar með talið asma. Íslenskar og erlendar rannsóknir hafa staðfest þetta. Aðrir telja sig fá almenn einkenni af myglu-sveppum sem eru til staðar á heimili eða vinnustað þeirra en skiptar skoðanir eru um meinmyndandi þátt myglunnar í þeim einkennum. Erfiðlega hefur gengið að tengja þessi almennu einkenni beint við mygluna. Það er nokkuð víst að raki í híbýlum er heilsuspillandi. Raki í húsnæði á Íslandi er algengur enda veðurfar votviðrasamt. Í tveimur íslenskum rannsóknum þar sem þetta var kannað var hægt að sjá rakaskemmdir í annarri rannsókninni í



23% híbýlanna og sýnileg mygla í 6,6% og í hinni rannsókninni rakaskemmdir í 5% híbýla og sýnileg mygla til staðar í 1,8% tilfella. Á síðustu árum hafa rannsóknir manna beinst að áhrifum raka á losun efna úr nútímabyggingarefnum og heilsuspillandi áhrifum þeirra. Hugsanlega koma þær rannsóknir til með að varpa einhverju ljósi á þetta vandamál.“



„Það er aldrei um að það að ræða að eitthvað sem vex og dafnar í rökum skúmaskotum taki sér bólfestu í líkama fólks,“ segir María I. Gunnbjörnsdóttir lungna- og ofnæmislæknir.

alltaf þannig. Rakaskemmdirnar eru ekki alltaf sýnilegar. Myglan getur verið undir gólfefnum eða á bakvið þil. Lyktin er yfirleitt vísbending um myglu.“

Fólk sem býr í rakaskemmdu húsnæði kvartar helst um hósta og hvæsiöndun, en spurt var um þessi einkenni í rannsókninni. „Það er enginn vafi á tengslunum

þarna á milli en síðan eru langsóttari og óljósari tengsl við höfuðverk, þreytu, einkenni frá augum og nefi, jafnvel einbeitingarörðugleikar og minnisleysi, en okkar rannsókn tók ekki tillit til einkenna af þessum toga. Sumir vilja tengja þetta við rakaskemmdir og aðrir ekki og er þetta oft

kallað „húsasótt“ sem er fremur óljóst og almennt hugtak.“

Aldrei sveppasýkingar

Aðspurð um hvort taka beri þessar niðurstöður um tengsl rakaskemmda og öndunarfæraeinkenna alvarlega, segir María að það sé ástæða til þess. Við eigum að hafa vaðið fyrir neðan okkur þó við getum ekki fullyrt að um orsakasamband sé að ræða. Þetta eru skilaboðin sem maður les úr skýrslum Alþjóðasamfélagsins sem fjalla um loftgæði innandyra. María segir mikilvægt í allri umræðu um þessi mál að fólk geri sér grein fyrir því að aldrei er um neins konar sveppasýkingu að ræða. „Það er aldrei um að það að ræða að eitthvað sem vex og dafnar í rökum skúmaskotum taki sér bólfestu í líkama fólks. Sú tilhugsun getur valdið fólki mikilli óþarfa angist, ekki síst foreldrum ungra barna. Umræðan um þessi mál má ekki breytast í trúarbrögð, heldur ber okkur að fjalla um málið af skynsemi og með úrbætur í huga.“

Að lokum segir María að meðan orsakasambandið sé ekki þekkt en tengslin skýr, sé mikilvægast að stunda forvarnir og tryggja að fólk búi og starfi ekki í rakaskemmdu húsnæði. Við eyðum 90% ævinnar innanhúss og því sjálfsögð krafa að loftgæði þar séu góð og umhverfið heilsusamlegt. Hún segir unnið að slíku á ýmsum stöðum í kerfinu, bæði í velferðarráðuneytinu og á vegum Nýsköpunarmiðstöðvar, svo eitthvað sé nefnt. „Eflaust á sú vinna eftir að skila árangri.“

Endurmenntunarnámskeið á vegum Háskóla Íslands um myglu verður haldið 29. mars næstkomandi, en í apríl er fyrirhugaður fundur á vegum nýstofnaðra samtaka áhugafólks og fagfólks um loftgæði innandyra (iceIAQ) þar sem fyrirlesari frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni mun tala.