

# קרדית אבק



ד"ר יעל גרייף  
מומחית באלרגיה ואימונולוגיה קלינית

## גורם מספר אחת לתופעות אלרגיות בארץ

### למעלה מ-90 אחוזים מהמבוגרים שלוקים בנזלת אלרגית ובגנחת רגישים לאלרגן קרדית אבק הבית

מעור האדם ומחומרים אורגניים אחרים שבאבק. היא שוכנת בעיקר במזרנים, בכריות, בשמיכות, בשטיחים וכדומה. החלק מעורר האלרגיה (האלרגן) שבקרדית מופרש ממערכת העיכול בצורת גלים. בשל משקלם הקל הם מתערבבים באוויר וחודרים לדרכי הנשימה, לריריות האף ולעיניים. גם חלבונים מגוף הקרדית המתה הם גורם אלרגי. החשיפה הממושכת ביותר לקרדית אבק הבית מתרחשת בשנת הלילה, במיטה, כשהראש צמוד לכרית, למזרן או לשמיכה. אנשים אלרגיים קמים בבוקר ומתעטשים, אפם מנזל ועיניהם נפוחות. גם שטיחים מקיר לקיר בחדרים לא מאווררים מעוררים בעיה ניכרת.

האלרגנים של הקרדית מצויים גם בבגדים שאנו לובשים, וכך הם מועברים ממקום למקום. אלרגן שריכזו מעל שני מיקרוגרמים לגרם אבק הבית עלול לגרום לריגוש אלרגי אצל אנשים שיש להם נטייה גנטית לפתח תגובה זו.

מלת אלרגית רב-שנתית וגנחת הסימפונות (אסתמה) קשורות קשר הדוק לחשיפה לקרדית אבק הבית. למעלה מ-90 אחוזים מהמתבגרים שלוקים במחלות אלה בארץ נמצאו רגישים לאלרגן הקרדית בתבחיני עור. גם אקזמה (atopic dermatitis) קשורה בחשיפה לאלרגן זה.

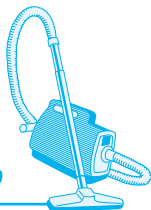


קרדית אבק הבית הוא חרק מיקרוסקופי מסדרת האקריות, גודלו כשלוש עשיריות (0.3) המ"מ והוא גדל בסביבה ביתית בלבד. קיימים שני סוגים עיקריים של קרדית הנפוצים בחלקים נרחבים של העולם. כיוון שהן גדלות רק בתנאי לחות וחום מסוימים, אין קרדיות במקומות שבהם הלחות נמוכה מ-45 אחוזים או הטמפרטורה נמוכה.

מעגל החיים של הקרדית מביצה לזחל ועד לחרק בוגר הוא שבועיים עד ארבעה חודשים, תלוי בטמפרטורה והלחות בסביבה. התנאים המיטביים הם 75 אחוזי לחות ו-35 מעלות צלזיוס ובהם מעגל החיים אורך כשבועיים.

הקרדית מצויה בארץ בכל האזורים. ריכוזה נמוך באזורים היבשים, ואילו בשפלת החוף ריכוזה הוא הגבוה ביותר, כי תנאי האקלים שם מתאימים ביותר להתרבות ולגדילה. הקרדית גדלה באבק הבית וניזונה בעיקר מקשקשים הנושרים

**מיעוט החשיפה לקרדית אבק הבית  
מביא לידי שיפור התסמינים הקליניים  
ותפקודי הריאות של חולי גנחת, כמו גם  
לשיפור קליני אצל הלוקים בנזלת אלרגית**



במחקרים רבים הראו שמיעוט החשיפה לקרדית אבק הבית מביא לידי שיפור התסמינים הקליניים ותפקודי הריאות של חולי גנחת, כמו גם לשיפור קליני אצל הלוקים בנזלת אלרגית.

# הבית

## עצות זהב להקלת המצב

ד"ר קובי שדה

מומחה ברפואה פנימית

מומחה באלרגיה ואימונולוגיה קלינית

המרכז לאלרגיה ואסתמה

מרכז רפואי על שם סוראסקי, תל אביב

### כיצד להפחית את נזקיו של אחד הגורמים העיקריים לאלרגיה?

#### לסיכום

המאבק בקרדית אינו קל והוא דורש בעיקר התמדה. יש לזכור שהטיפול הסביבתי משפיע על האלרגיה והגנחת בהדרגה וכי אין בו משום תחליף לטיפול רפואי למי שזקוק לו. עם זה המאמץ משתלם, שכן הדברת הקרדית יכולה לפטור את החולים האלרגיים והגנחתיים מסבלם או להפחית באופן ניכר.



5. את המצעים והבגדים יש לכבס בחום גבוה (לפחות 60 מעלות).
6. את הווילונות יש לכבס אחת לשבועיים.
7. אור שמש ישיר הוא קטלני לקרדית ולכן רצוי לאוורר בגדים ומצעים באור השמש.
8. כדאי לעטוף את המזרן ואת הכרית בכיסויים מיוחדים המונעים את המגע הישיר עם הגוף.
9. יש להעדיף כריות ושמיכות העשויות מסיבים סינתטיים ולוותר על ריהוט מרופד באריג אוגר אבק.
10. נמכרים חומרים קוטלי קרדית לריסוס רהיטים ושטיחים.
11. מומלץ להרבות במיזוג האוויר בחדר להורדת הטמפרטורה והלחות (למטה מ-50 אחוזים).
12. רצוי להשתמש בשואבי אבק רבי-עוצמה ובעלי מסננים מתאימים, HEPA, המסוגלים לשאוב את הקרדית ולהרחיקה.
13. להתקין מסנני אוויר ביתיים שנועדו לכך במיוחד.

#### הצעד הראשון במאבק - הימנעות מחשיפה לקרדית

- הימנעות מהגורם האלרגי היא הצעד הראשון בטיפול באלרגיה. בארצנו החמה והלחה הקרדית חוגגת, ואפילו בבתים המצוחצחים ביותר היא מצויה בשפע. אך אל ייאוש, מחקרים רבים הראו שצמצום החשיפה לקרדית הוא אפשרי ועשוי לשפר מאוד את מצבם של הסובלים מאלרגיה ומגנחת.
- טיפול בסביבה הקרובה שלנו באמצעים פשוטים יחסית עשוי לשנות את סביבת החיים של הקרדית ולהגביל את שגשוגה.

#### עצות מעשיות להדברת הקרדית:

1. להימנע מפריסת שטיחים בבית בכלל ובחדר השינה בפרט.
2. לאחסן ספרים או בגדים שאינם שמישים בארונות סגורים.
3. להימנע מריפודים מיותרים ודברי טקסטיל כולל וילונות.
4. בזמן החשיפה לאבק הבית כמו בעת ניקיון מומלץ לכסות את האף והפה במסכת מגן.