

Kronisk hoste, en forkjølelse som ikke slipper taket, verre av astma eller piping i brystet er symptomer på luftveisplager: Fukt og mugg kan være årsaken.

Så farlig er muggsopp

ET FUKT-PROBLEM:

Når denne soppen møter deg i taket, har du et fuktproblem. For å finne ut om det er en ekte hussopp, må det tas en prøve av soppen og få den analysert. På den måten kan en finne ut hva slags tiltak som må gjøres utover å tette lekkasjen i taket og la soppen tørke ut.

FOTO: TURID NÆSS



LEKKASJE-VARSLER:

Ingen vanlig sopp i boliger, men tatt med for å vise at med fuktighet vokser det meste. I dette tilfellet en tydelig lekkasjevarsler...

FOTO: ANTICIMEX



DU FUKT I BOLIG

Tekst: TURID NÆSS
tnes@dagbladet.no

En av de viktigste negative helsefaktorene i innemiljøet er fukt og muggsopp, sier seniorforsker Rune Becher ved Folkehelseinstituttet (FHI).

Han har sammen med Anja Hortemo Høie, Jan Vilhelm Bakke, Sverre Bjørn Holøs og Johan Øvrevik sett på utbredelse av fuktproblemer i norske boliger.

FHI-forskerne har gått gjennom 10 000 boligrapporter og lett etter fuktproblemer. Boligrapportene er levert i forbindelse med forsikringsselskapet Ifs Boligsjekk. De analyserte i alt 160 000 beskrivelser og de fant anmerkninger om fukt i 3125 boliger.

Det vil si i tre av ti boliger. Forskerne anser fremdeles fuktskader som et stort helseproblem.

– Gjør noe

– Vi sier at fukt og muggsopp er en risikofaktor. Det er ikke sikkert at det er dette som gjør deg syk, men oppdager du fukt i boligen din, så gjør noe med det, sier Becher.

– Der er det i eiernes interesse å utbedre

problemet. Men hva med alle kjellerleilighetene som leies ut? Hvordan står det til med dreneringen og luftemulighetene? Tørrking av tøy, potetkoking, dusjing – alt produserer fuktighet, og får du ikke luft ut godt nok, er dette en av flere risikofaktorer for framtidige fuktproblemer. Fuktig luft kan kondenseres mot kalde overflater i boligen og gi muggvekst på det fuktige materialet, sier han.

Risikoen økte

En studie fra 2013 viste at risikoen for å få luftveisplager økte med 50 prosent blant dem som svarte at de hadde sett vannskader, fuktskader eller muggsopp i boligen sin.

– 20 prosent hadde økt risiko for å få legediagnostisert astma, sier Anne Kristin M. Fell, overlege, spesialist i arbeids- og miljømedisin og forsker ved sykehuset i Telemark.

Hun er også leder for den såkalte Telemarkstudien fra 2013. Da spurte forskerne 16 000 personer i alderen 16 til 50 år, bosatt i Telemark, bredt sammensatte spørsmål om fukt og sopp i hjemmet og på jobben. Undersøkelsen er justert for røyking, alder, kjønn og utdanning.

De typiske symptomene på luftveisplager er piping i brystet (typisk astma), kronisk hoste med oppspytt og å våkne om natta

med luftveisplager, forklarer Fell. Hun råder alle som har mistanke om fukt i boligen til å få dette sjekket så raskt som mulig.

– Det er jo ikke akutt fare det er snakk om, men du skal ikke leve med fuktskader og luftveisplager over tid. Når problemene er fjernet, fukten og soppen borte, blir de aller fleste kvitt sine luftveisplager, men ikke alle.

Personer som har levd med fukt i hjemmet over tid, kan risikere følgeskader selv etter at muggsoppen er fjernet.

– Noen kan også bli hyper-reaktive i luftveiene, noe som gjør terskelen lavere for å reagere på annen luftforurensing.

Neste år skal forskningsgruppen på nytt svare på spørsmålene for å se hvor mange som kan ha fått nyoppståtte plager. Det er ikke vanskelig å finne ut om hjemmet har fukt-skader, påpeker Fell. Som regel kan man se det med det blotte øyet.

– Riv ut det fuktige

– Du må kanskje fjerne noen panelbord og åpne gulvbelegg, men lukter det «rå kjeller», kan det være et sikkert tegn på fuktproblemer. Riv ut det som er fuktig, og la det tørke lenge nok, sier hun.

Lungespesialist Johny Kongerud, prof.dr.

med., Universitetet i Oslo, sier muggsopp vanligvis ikke gir alvorlige infeksjoner hos friske folk.

– Da må du være disponert for dette, enten det gjelder astma (allergitløst) eller infeksjoner i lungene. Noen kan få allergiske reaksjoner etter bare noen uker, eller det kan gå måneder og år, sier Kongerud.

– Kan være farlig

– Mennesker med sterkt nedsatt immunforsvar eller nylig organtransplanterte bør ikke utsette seg for større konsentrasjoner av muggsopp. For dem kan det være farlig. Men dette gjelder veldig få personer.

– Hvor farlig er det å puste inn?

– Risikoen er ikke akutt, men den øker over tid.

– Hvor farlig er det å leve med sopp i kjelleren?

– Om det er kommet fuktskader og det er synlig muggsopp og/eller lukt i daglige oppholdsrom, kreves det tiltak. Men man skal ellers være klar over at muggsopp er en del av normalfloraen der vi bor, sammen med bakterier og midd, og det er ikke nødvendigvis slik at muggsoppen alltid er årsak til plager forårsaket av innemiljø.

– Soppen er avhengig av fuktig miljø. Hvis



SKADE I TAKHIMLING:

Bildet viser en muggsopp-skade i en himling der det er kaldt rom over. Gipsplaten i himlingen er fjernet og skaden kommer til synet. Årsaken er kondensering. Varm fuktig inneluft fra innerrommet møter kald flate i etasjeskiller over.

FOTO: ANTICIMEX

«VI SIER AT FUKT OG MUGGSOPP ER EN RISIKOFAKTOR.»

RUNE BECHER, seniorforsker ved Folkehelseinstituttet

PÅ VEI OPPOVER:

Her har huseieren lagret ved i kjelleren, og ekte hussopp har fått mulighet til å etablere seg. Det kan være at veden var tørr, men er blitt tilført fuktighet fordi kjelleren er fuktig. Hussoppen vokser svært fort fram om levevilkårene er gunstige. Ikke for vått og heller ikke for tørt. Bildet viser en ung aktiv sopp som er på vei oppover i etasjene.

FOTO: ANTICIMEX

FAKTA

MUGGSOPP ELLER EKTE HUSSOPP

▶ Hva er forskjellen på muggsopp og ekte hussopp?

– Populært sagt spiser muggsopp ikke huset (treverk), men kan irritere folk som bor i boligen. Hussopp har tykke «kaker» med fruktlegemer – det har ikke muggsoppen. Muggsopp framstår gjerne som små og svært tynne svarte prikker, sier Roy Nilsen i Anticimex.

den ikke lenger har levelige fuktivilkår, blir den borte. Fjerner du fukten i boligen, forsvinner også soppen.

Fukt som risikofaktor

I Norge har omtrent 75 prosent av skadene ved bygg etter overtakelse sammenheng med fuktighet, forklarer overlege Jan Vilhelm Bakke i Arbeidstilsynet.

– Det kan for eksempel være lekkasjer, råteskader, korrosjon, kjemisk nedbrytning eller frostskafer. Kostnadene til utbedring er anslått til 5–6 milliarder kroner per år, sier han.



FORSKER: Rune Becher, seniorforsker ved Folkehelseinstituttet.



SPECIALIST: Anne Kristin M. Fell, forsker ved sykehuset i Telemark.



LUNGESPESIALIST: Johny Kongerud, prof.dr.-med., UIO.



JAN VILHELM BAKKE, overlege, Arbeidstilsynet

Bakke er opptatt av hvordan innelimaet vårt påvirker helsa vår. Sammen med røyking, er fuktproblemer og -skader de viktigste årsakene til innelimaeproblemer.

– Fukt har vært kjent som risikofaktor for helse i mer enn 3000 år, sier han.

– Et skadesymptom

– Muggsopp er farlig for dem det er farlig for. Muggsopp er et bilde på at ting ikke er bra i boligen din, sier Roy Nilsen i Anticimex, et internasjonalt firma som driver med skadedyrbejempelse og i Norden med bygningsinspeksjoner.

– Muggsopp er et skadesymptom. Det er ikke blitt råtesopp enda, så du kan gjøre noe med dette. Enkle og kostnadsfrie tiltak kan være tilstrekkelig for å bedre den bygningsmessige situasjonen.

– Sikre luftsirkulasjon

Han råder at du startet med å vaske bort muggsoppen med en tidel klorinblanding. Det er heller ikke nødvendig å betale mye for dyre kjemikalier, mener han.

Er kjemidene derimot store, bør du helst bytte ut materialene mekanisk.

– Bedre ventilasjon er også viktig. Åpne ventilert og hold en jevn temperatur. Det kan nemlig godt bare være kondens som skaper problemet med muggsopp, fortsetter Nilsen.

I eldre og dårlig isolerte boliger, kan det være en idé ikke å sette store møbler tett inn i ytterveggene. Da bør du heller dra møblene 10–15 centimeter inn i rommet slik at det blir bedre luftsirkulasjon, råder han.

– Klestørk kan påvirke innelufta, men avfuktere til 1000–1500 kroner kan hjelpe.

Utvikler det seg til råtesopp, som for eksempel ekte hussopp, går det på treverket løs.

– Ikke lett å bli kvitt

– Ekte hussopp er ikke lett å bli kvitt. Derfor er det lurt å få konstatert hva slags råtesopp huset ditt er angrepet av, sier Nilsen.

For di hussopp kan hente fuktighet fra over- og underetasjen eller en gammel teglsteinsmur et stykke unna, holder det ikke alltid bare å renovere det partiet som ser ut til å være angrepet. I slike tilfeller bør man innhente kompetente folk før du friskmelder egne utbedringstiltak, påpeker han.