

Как сухой воздух в помещении влияет на здоровье?



На влажность воздуха, а точнее, на чрезмерную его сухость, многие не обращают внимания. А ведь простуды и вирусные инфекции в холодное время года часто бывают вызваны именно чрезмерно сухим воздухом. Также сухой воздух может стать причиной ухудшения качества жизни и самочувствия, существенно повысить риск серьезных проблем со здоровьем. И сейчас мы постараемся понять, почему же сухой воздух – это угроза для нашего здоровья.

1. Обезвоживание. Чрезвычайно сухой воздух может вызвать обезвоживание. Чаще всего эта проблема

свойственна зимнему времени года. Холодный воздух сам по себе плохо удерживает влагу. К тому же системы центрального отопления, которые производят сухое тепло, способствуют испарению небольшого количества влаги, которое остается в воздухе в помещении. Соответственно, длительное нахождение в квартире или на рабочем месте с сухим воздухом может привести к обезвоживанию.

2. Раздражение глаз. Чересчур сухой воздух (влажность ниже 20–30%) — одна из причин чрезмерного испарения слезной пленки с поверхности роговицы глаз, что делает их более уязвимыми для любых других раздражителей.

Если ваша работа или досуг связаны с длительным нахождением у компьютера или в гаджетах, сухой воздух лишь усугубит проблемы глаз. Как минимум обеспечит синдром сухого глаза.

3. Боль, першение в горле. Если вдыхаемый воздух излишне сухой, он не компенсирует потери влаги. Нахождение в таких условиях уже в скором времени может привести к першению в горле, вызвать раздражение и затруднить процесс глотания.

4. Сухая кожа и дерматит. Одним из признаков сухого воздуха в отапливаемом помещении может стать так называемый зимний зуд. Теряя влагу без возможности адекватного ее восполнения, кожа становится сухой и грубой, появляются ощущение стянутости, зуд и шелушения. Образующиеся при этом на коже микротрещины увеличивают риск проникновения патогенов и, соответственно, инфицирования.

5. Астма, бронхит и другие респираторные заболевания. Длительное нахождение в помещении с сухим воздухом может ухудшить не только течение астмы, но и бронхита, синусита и других респираторных заболеваний.

6. Носовые кровотечения. В любое время года при низкой влажности воздуха в помещении могут возникать носовые кровотечения, но их вероятность выше во время отопительного периода. При сухом воздухе в помещении слизистая носа пересыхает. Это провоцирует зуд, раздражение, появление микротрещин в носовых ходах и, как следствие, кровотечения.

7. Риск инфекций. Слизистые оболочки носа и горла — первая защита организма на пути переносимых по воздуху патогенов. При недостаточной влажности воздуха слизистые пересыхают, ослабляя естественный защитный барьер организма и делая нас более уязвимыми перед инфекциями. Раздражения и микротрещины на слизистой из-за недостаточной увлажненности воздуха увеличивают и без того высокий риск заражения в разы. Особенно это актуально зимой, когда бактерии и вирусы могут дольше задерживаться в сухом воздухе после чихания или кашля.

Симптомы сухого воздуха в квартире:

- частые беспричинные головные боли;
- плохой сон, бессоница;
- быстрая утомляемость, апатия;
- усиление аллергии;
- сухость кожи и ломкость волос;
- сухость в горле и носовой полости, особенно утром после пробуждения.

Как бороться с сухостью воздуха? Проветривать помещение, ведь чем суше воздух, тем меньшее в нем количество кислорода, из-за чего в крови нарушаются биохимические процессы, что чревато усталостью и слабостью. Чтобы обогатить воздух кислородом и сохранить работоспособность, открывать окно нужно после пробуждения и перед сном на 10-15 минут.

Завести комнатные растения – алоэ, фикус, драцену, герберу и др. Несколько кашпо с растениями нужно поставить в помещении, где человек проводит большую часть дня. Кроме того, регулярно поливая вазоны и опрыскивая их из пульверизатора, можно также обеспечить дополнительное увлажнение воздуха.

Влажная уборка. Этот способ поможет не только увлажнить воздух, но и сделать его чище. Поэтому проводить влажную уборку стоит вне зависимости от того, используется ли электронный увлажнитель или нет.

Во-первых, этот тип уборки поможет избавиться от пыли и микроорганизмов, живущих в ней — таких как клещи и микробы. А во-вторых, влага, испаряющаяся с поверхностей, насытит воздух, сделав его менее сухим.

Можно приобрести специальный увлажнитель воздуха для дома, который поможет избежать иссушения слизистой глаз и распространения респираторных инфекций.

Увлажнение воздуха в квартире можно также организовать с помощью бабушкиных советов. Так, в комнатах расставляют сосуды с водой или вешают мокрое белье – испаряющаяся влага будет насыщать воздух.



*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*