

Με ποια προβλήματα υγείας συνδέεται και πώς



Υγρασία

Στο Σπίτι

Παρόλο που χρειαζόμαστε κάποια υγρασία για να νιώθουμε άνετα, όταν τα ποσοστά της ξεπερνούν τα φυσιολογικά, υπάρχουν επιπτώσεις τόσο στο σπίτι όσο και στην υγεία μας. Η υγρή ατμόσφαιρα ευνοεί τις κρίσεις άσθματος, τις ρινίτιδες, τις αρθρίτιδες και τις ημικρανίες, ενώ επιδεινώνει και κάποια καρδιολογικά προβλήματα. Ειδικά όσοι έχουν αναπνευστικά προβλήματα ή πάσχουν από αλλεργίες, ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Πολλές έρευνες έχουν δείξει πως στα αναπνευστικά προβλήματα συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό οι μύκητες (εσωτερικών και εξωτερικών χώρων), που αναπτύσσονται από την υγρασία και βρίσκουν πρόσφορο έδαφος στα σπίτια που δεν αερίζονται καλά.

Άλλες παθήσεις που επιδεινώνονται λόγω υγρασίας

Αρθριτικά - ρευματισμοί. Αν και δεν είναι γνωστός ο ακριβής μηχανισμός της

σχέσης υγρασίας και αρθροπαθειών, φαίνεται να επηρεάζεται μια ομάδα υποδοχέων στις αρθρώσεις, οι οποίοι διεγείρουν την παραγωγή ουσιών που προκαλούν φλεγμονή και πόνο. Έτσι ο υγρός καιρός «χτυπά» το μυϊκό σύστημα και πλήττει τις αρθρώσεις κυρίως αυτών που υποφέρουν από μετατραυματικές αρθρίτιδες, αρθριτικά και ρευματισμούς.

Πονοκέφαλοι. Έχει παρατηρηθεί ότι η συχνότητα των κρίσεων ημικρανίας και γενικά των πονοκεφάλων επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την υγρασία.

Ο υγρός καιρός μπορεί να δημιουργήσει κρίσεις ημικρανίας όχι μόνο σε αυτούς που υποφέρουν από πονοκεφάλους αλλά και σε άτομα που δεν αντιμετωπίζουν τέτοιο πρόβλημα.

Δερματοπάθειες. Η υγρασία επιδεινώνει ορισμένα δερματικά προβλήματα όπως είναι η ακμή και οι μυκητιάσεις. Τόσο ο σταφυλόκοκκος (που ενοχοποιείται για την ακμή) όσο και οι μύκητες αγαπούν το υγρό περιβάλλον. Το σχολαστικό σκούπισμα και η σωστή φροντίδα του δέρματος, είναι τα μόνα που σε αυτές τις περιπτώσεις βοηθούν.

Ξερόβηχας. Οι απότομες αλλαγές του καιρού, κυρίως η αύξηση της υγρασίας, επηρεάζουν σημαντικά τα άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, όπως το βρογχικό άσθμα. Μπορεί, όμως, να αποτελέσουν και την αφορμή για να ανακαλύψετε μια ευαισθησία του αναπνευστικού σας συστήματος.

Πώς θα αντιμετωπίσετε την υγρασία στο σπίτι

Αερίζετε συχνά όλους τους χώρους του σπιτιού.

Φροντίστε στους χώρους του σπιτιού που συγκεντρώνονται οι υδρατμοί (μπάνιο, κουζίνα) να υπάρχει ένα σύστημα εξαερισμού.

Χρησιμοποιείτε πάντα απορροφητήρα στην κουζίνα. Η θερμότητα από τον ατμό έχει υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία, για τον λόγο αυτό θα ήταν καλό να αποφύγετε το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες.

Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου. Τα φυτά παράγουν πολλή υγρασία, η οποία μπορεί να δημιουργεί με τη σειρά της μία αποπνικτική ατμόσφαιρα.

Χρησιμοποιείτε παγίδες υγρασίας και αφυγραντήρες.

Ενεργοποιήστε το κλιματιστικό. Μπορεί να είναι δαπανηρή επιλογή, αλλά τα κλιματιστικά βοηθούν στη μείωση της υγρασίας, αφού στην ουσία ξεραίνουν τον θερμό αέρα.

Εάν η υγρασία προέρχεται από νερά που έχουν συγκεντρωθεί σε ταράτσα, βεράντες ή υπόγεια, πρέπει να λύσετε το πρόβλημα και να κάνετε υγραμόνωση.

Χρησιμοποιήστε ένα υγρόμετρο για να υπολογίσετε την υγρασία στο σπίτι.

Πηγές: onmed.gr- [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)