

## Υγρασία στην ατμόσφαιρα: Δείτε με πόσους τρόπους επηρεάζει την υγεία σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [medicalland.gr](http://medicalland.gr)

Οι παρενέργειες του υγρού καιρού δε περιορίζονται μόνο στους πόνους στα κόκκαλα και στο... φριζάρισμα των μαλλιών, αλλά προκαλούν ξηρόβηχα, άσθμα, βρογχίτιδα, διάφορες αλλεργίες, πονοκέφαλο και ακμή.

«Με πονάνε τα κόκκαλά μου. Θα έχει υγρασία αύριο», λένε πολύ συχνά ορισμένα άτομα, ιδιαίτερα αν έχουν χρόνια πρόβλημα στην μέση, ή κάποιο παλιό τραύμα. Και πράγματι έχει παρατηρηθεί ότι ορισμένες παθήσεις παρουσιάζουν έξαρση, όταν η υγρασία στην ατμόσφαιρα είναι πολύ αυξημένη.

Σύμφωνα με πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην αυξημένη ατμοσφαιρική υγρασία και στην επιδείνωση των ενοχλήσεων στις αρθρώσεις. Έτσι, οι ειδικοί συνιστούν την παραμονή σε χώρους με κατάλληλα ρυθμισμένη θερμοκρασία, ενώ για την ανακούφιση των ενοχλητικών τη λήψη απλών αναλγητικών.

**Άσθμα, βρογχίτιδα και αναπνευστικές αλλεργίες**

Συνήθως οι ασθένειες αυτές παρουσιάζουν επιδείνωση τις περιόδους με έντονη υγρασία. Ιδιαίτερα οι αναπνευστικές αλλεργίες «φουντώνουν» από τα σταγονίδια νερού, που περιβάλλουν τα σωματίδια γύρης και σκόνης και διευκολύνουν την είσοδό τους στο αναπνευστικό σύστημα.

Οι οδηγίες των ειδικών και σε αυτή την περίπτωση είναι αποφυγή των ανοιχτών χώρων με υψηλή υγρασία, επειδή ο υγρός αέρας που μπαίνει στους πνεύμονες μπορεί να επιδεινώσει την κατάστασή σας.

### **Έντονος πονοκέφαλος**

Αν και δεν υπάρχει επαρκής επιστημονική τεκμηρίωση, έχει παρατηρηθεί ότι η αυξημένη υγρασία μπορεί να συνδέεται με συχνούς πονοκεφάλους. Δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός ότι στις βόρειες και υγρές περιοχές της Ελλάδας αναφέρονται περισσότερα περιστατικά κεφαλαλγίας από ό,τι σε περιοχές με λιγότερη υγρασία.

### **Ξηρόβηχας που... δεν λείπει να σταματήσει**

Μήπως, όταν βγαίνετε από ένα ζεστό και ξηρό μέρος σε υγρή και ψυχρή ατμόσφαιρα, σας πιάνει ξηρόβηχας, που σταματά μετά από λίγο και επανέρχεται την επόμενη ημέρα; Η κατάσταση αυτή μπορεί να αποτελεί ένδειξη ενός ήπιου άσθματος ή υπερευαισθησίας του αναπνευστικού.

### **Ακμή**

Ο υγρός καιρός μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα, αυξάνοντας τη λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων και συμβάλλοντας στην ανάπτυξη σταφυλόκοκκου, που ενοχοποιείται για την εκδήλωση της ακμής. Επιπλέον, επιδεινώνει τις δερματικές μυκητιάσεις, όπως το «πόδι του αθλητή», αφού οι μύκητες επιβιώνουν καλύτερα σε υγρό περιβάλλον.

Οι δερματολόγοι συνιστούν να πλένετε προσεκτικά το πρόσωπο και το σώμα σας και να στεγνώνετε καλά το δέρμα σας. Στα πόδια, χρησιμοποιείτε πούδρα, για να περιορίζεται η υγρασία και να μην εμφανίζονται μύκητες.

**Πηγή:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)