

اثر رطوبت هوا بر سلامت

مقدمه

رطوبت به بخار آب موجود در هوا گفته می شود. بخار آب کاملاً شفاف است و نمی توان با چشم آن را دید، ولی اثر رطوبت زیاد به صورت قطره های آب روی اجسام می نشیند . هوا هم می تواند مقدار زیادی بخار آب را در خود نگه دارد و هم می تواند آن را به صورت ابر و یا مه درآورد. هرچه قدر هوا گرم تر باشد، مقدار رطوبت هوا نیز بیشتر می شود . رطوبت هوا و آلرژی رطوبت به طور مستقیم بر مقدار آلرژن ها (مواد حساسیت زا) موثر است.

رطوبت هوا و آلرژی

رطوبت به طور مستقیم بر مقدار آلرژن ها (مواد حساسیت زا) موثر است.

رطوبت زیاد باعث افزایش میزان گردوغبار و قارچها می شود و در نتیجه موجبات ابتلا به آلرژی را فراهم می آورد.

اثر رطوبت بر سلامتی

رطوبت هوا باعث گرم شدن بدن می شود. هنگامی که قطرات رطوبت هوا زیاد است، احساس گرمای بیشتری می کنید. پوست، به طور مداوم رطوبت خود را از دست می دهد، ، یعنی هر چقدر رطوبت هوا بیشتر شود، کم آبی بدن نیز بیشتر می شود.

هنگامی که رطوبت هوا زیاد می شود، برخی افراد دچار سردرد و حتی درد مفاصل می گردند .مفاصل دارای گیرنده هایی می باشند که نسبت به تغییرات رطوبت و درد حساس هستند. رطوبت بیش از حد می تواند عروق پا را متورم کند و باعث درد زیادی گردد. از آنجاکه غضروف مفاصل نیاز به مقدار زیادی آب دارند، کم آبی بدن می تواند باعث درد مفاصل گردد. هوای مرطوب باعث ورم بافت ها و افزایش درد آرتروز می گردد.

هنگامی که شما خسته هستید و گرما و رطوبت زیاد است، گرفتگی عضلات رخ می دهد. گرفتگی عضلانی به علت عدم تعادل املاح و آب در بدن رخ می دهد.

در صورتی که دمای هوای محیط گرم و شرجی باشد، فرآیندهای تشعشی و تبخیری کاهش دمای بدن، دچار اختلال شده و بدن از طریق تنفس با تجمع حرارت خود مقابله می کند که این عمل فعالیت عضلانی را بالا برده و گرمای بیشتری تولید می کند. به همین دلیل است که افراد در هوای شرجی دچار تنگی نفس می شوند. اگر فرد دچار مشکلاتی مانند آسم، برونشیت مزمن، کم خونی، بیماری های قلبی و سایر مشکلات تنفسی باشد با بروز هوای گرم و شرجی و افزایش کارکرد سیستم تنفسی، مشکلات دوجندان می شود.

راهکارهای مقابله با رطوبت شدید هوا

نوشیدن مقدار زیادی آب

خنک کردن بدن

آرامش

حفظ رطوبت کافی در خانه

دوری از هوای گرم

دم کرده گیاهی، مخصوصا بابونه که باعث شل شدن عضلات و کاهش درد می‌شود.

دوش آب گرم بگیرید.

از غذاهای حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم استفاده کنید. موز منبع خوبی از پتاسیم است.

ماساژ نیز باعث سهولت در گردش خون می‌شود و گرفتگی عضلات و درد را کاهش می‌دهد.

همچنین می‌توان از دستگاه‌های رطوبت گیر جهت ایجاد هوایی سالم و کاهش رطوبت محیط استفاده کرد.

تنفس زندگی است، سالم زندگی کنید.

گروه صنعتی تهویه سام نماینده انحصاری دستگاه‌های تصفیه هوای ساملن