**Suche powietrze w domu szkodzi zdrowiu**

**Ludzki organizm nie lubi zimy. Na zewnątrz najczęściej czeka nas wtedy plucha, od której uciekamy do mocno nagrzanych i wysuszonych pomieszczeń. Zmiany temperatury i wilgotności sprawiają, że łatwiej się przeziębić, a trudniej obronić się przed wirusami. Problemy mogą mieć także alergicy.**

Suche powietrze w biurze lub mieszkaniu może prowadzić do wysuszenia błon śluzowych i skóry.Gdy w pomieszczeniu przez długi czas utrzymuje się ciepłe i suche powietrze, parowaniu ulega nie tylko woda w pojemnikach zawieszanych na kaloryferach. W podobny sposób suche powietrze działa na ludzi, a niższy poziom nawodnienia organizmu może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

Organizm, broniąc się przed ubytkami wody, pobiera ją ze skóry i błon śluzowych. Wysuszenie skóry powoduje jej pękanie, swędzenie, co sprzyja powstawaniu infekcji. W przypadku błon śluzowych, stałe ich wysuszenie może doprowadzić do ich uszkodzeń, a w konsekwencji do zakażeń grzybiczych lub bakteryjnych.

Poza tym powietrze o niskim poziomie wilgotności może powodować suchość w gardle, kaszel i trudności z oddychaniem.

**Przeziębienia i choroby wirusowe**

Dlaczego jesienią i zimą jesteśmy bardziej narażeni na przeziębienia i choroby wirusowe? Główne powody są dwa.

Pierwszy wiąże się z częstymi zmianami temperatury i wilgotności. Gdy wychodzimy z nagrzanego i suchego pomieszczenia na zewnątrz, organizm szybko się wychładza. Gdy z zimna wchodzimy do domu, przegrzewa się. A naprzemienne przegrzewanie i wychładzanie organizmu sprzyja infekcjom.

Drugi powód wynika wprost z długiego przebywania w wysuszonych pomieszczaniach. Gdy wilgotność jest prawidłowa, śluzówka nosa działa jak filtr, nie pozwalając przedostać się do organizmu wirusom i bakteriom. Jeśli jednak powietrze jest zbyt suche, rzęski znajdujące się w nosie tracą swoje właściwości, a zanieczyszczenia z łatwością pokonują biologiczną barierę.

**Alergeny i zanieczyszczenia**

Można by sądzić, że osoby z objawami alergii wziewnych teoretycznie nie powinny obawiać się sezonu zimowego. Kalendarz pyleń nie zawiera bowiem żadnych pozycji w okresie pomiędzy końcem listopada a lutym. Niestety, choć pyłki drzew i traw przestają być zimą problemem, przebywając w ciepłych i suchych pomieszczeniach wdychamy więcej zanieczyszczeń znajdujących się w kurzu.

Roztocze kurzu domowego to największy wróg w wielu domach. Ich największe siedliska znajdują się w materacach, tapicerowanych meblach oraz w tkaninach, np. firankach i dywanach. W kurzu gromadzą się też alergeny odzwierzęce, takie jak sierść i resztki złuszczonego naskórka.

Alergizujące mikroorganizmy najlepiej czują się (i rozmnażają!) w temperaturze 23 stopni Celsjusza, co nie znaczy, że zmniejszenie temperatury o stopień lub dwa pozwoli usunąć problem. Aby pozbyć się roztoczy, najlepiej zredukować ilość tkanin w pomieszczeniu (np. zrezygnować z narzut) i często schładzać pomieszczenia do temperatury poniżej 17 stopni Celsjusza. Ale ten drugi warunek jest w praktyce niemożliwy do spełnienia, bo niewiele osób zgodziłoby się na stałe utrzymywanie chłodu w domu. Pozostaje więc jak najczęstsze sprzątanie w celu usuwania na bieżąco wszelkich śladów kurzu oraz częste wietrzenie.

W miesiącach letnich kurz i inne zanieczyszczenia obecne w domu nie są tak dużym problemem, ponieważ częściej otwarte okna zapewniają lepszy przepływ powietrza (a więc skład powietrza jest bardziej różnorodny). W lepszym oddychaniu pomaga także wyższa wilgotność powietrza, przy której błona śluzowa skuteczniej filtruje powietrze.

**Nawilżacz usunie suche powietrze**

Wiele osób zastanawia się nad tym, jak sprawić, by w sezonie grzewczym poprawić jakość domowego powietrza – szczególnie, jeśli w rodzinie są dzieci, a one są przecież wyjątkowo podatne zarówno na wirusy, jak i na alergeny.

Niektórzy uważają, że w takiej sytuacji pomóc może częste wietrzenie mieszkania. Owszem, wymienianie przegrzanego powietrza na świeże jest ważne, ale w okresie zimowym powietrze na zewnątrz również jest bardzo suche, a więc nie pomoże w odpowiednim nawilżeniu.

Dlatego właśnie coraz częściej „obowiązkowym” wyposażeniem mieszkań (a szczególnie pokojów dziecięcych) stają się nawilżacze powietrza. Obecnie najpopularniejsze są nawilżacze ultradźwiękowe, które nie mają wbudowanych wymiennych filtrów. To ważne, ponieważ urządzenia wyposażone w filtry często stają się siedliskiem bakterii, grzybów i innych zanieczyszczeń. Biorąc pod uwagę zakup takiego nawilżacza, warto zwrócić uwagę na to, czy urządzenie ma wbudowany higrometr i automatyczny wyłącznik, gdy wilgotność pomieszczenia osiągnie wymagany poziom, zazwyczaj ok. 50-60%.

W innym przypadku istnieje ryzyko, że powietrze zostanie „przewilżone”, a zbyt duże stężenie wilgoci w nagrzanym pomieszczeniu również nie będzie ani zdrowe, ani komfortowe. Ryzyko związane z przenośnymi nawilżaczami wiąże się również z tym, że zazwyczaj wyrzucają one wilgotne powietrze wokół urządzenia – niewielkie są więc szanse, że wilgotność mierzona przy urządzeniu oraz w innych częściach pokoju będzie taka sama.

**Oczyszczacz pokona wirusy i alergeny**

Szwajcarskie czasopismo konsumenckie K-Tipp w październikowym numerze opublikowało wyniki porównania 10 modeli nawilżaczy powietrza. Pierwsze miejsce w teście zajął nawilżacz-oczyszczacz marki Venta (ocena bardzo dobra), kolejne miejsca zajęły nawilżacze marek Philips, Stadler Form i Turmix (ocena dobra). Z czego wynikała przewaga zwycięzcy?

- Nasze nawilżacze nie posiadają wymiennych filtrów. Funkcję filtra pełni woda – mówi Sylwia Siemienowicz z firmy [Venta Polen](http://www.venta-airwasher.pl/). - Powietrze zasysane do urządzenia przechodzi przez obracające się w wodzie walce złożone z wielu płytek. Suche powietrze cyrkuluje między płytkami nabierając wilgoci. Dzięki temu urządzenie nie tylko nawilża, ale jednocześnie wychwytuje z powietrza bakterie, kurz i alergeny, które opadają na dno zbiornika. Do pomieszczenia wraca natomiast powietrze odpowiednio nawilżone i niejako „wyprane” z zanieczyszczeń – wyjaśnia.

Nawilżacze z funkcją oczyszczania powietrza są jeszcze w Polsce stosunkowo mało rozpowszechnione, podczas gdy bardzo popularne są chociażby w Niemczech. Na Zachodzie nawilżacze tego typu wykorzystywane są zarówno w domach, biurach, jak i np. w gabinetach lekarskich. Stosuje się je również do utrzymywania odpowiedniej wilgotności antyków czy też instrumentów muzycznych. Jako ciekawostkę można wspomnieć, że jednym ze znanych muzyków korzystających z nawilżacza i oczyszczacza powietrza w jednym jest Nigel Kennedy.

Jeśli ktoś jednak nie chce inwestować w urządzenia, może też spróbować metod naturalnych. Mało znanym sposobem na utrzymanie w domu lub biurze wilgotności są rośliny doniczkowe, które w naturalny sposób wyparowują część pobranej wody. Szczególnie warte polecenia są bluszcze, paprocie, a także fikus, diffenbachia, czy szeflera. Warto wiedzieć, że niektóre rośliny pochłaniają z otoczenia substancje toksyczne, co może mieć dodatkowy, pozytywny wpływ na zdrowie domowników.