

Чем опасен сухой воздух в квартире?

Сухой воздух и детские дыхательные пути - плохие соседи



Не секрет, что дети гораздо чувствительнее к воздействию окружающей среды, чем взрослые. Сегодня поговорим об одном из таких климатических факторов – влажности воздуха.

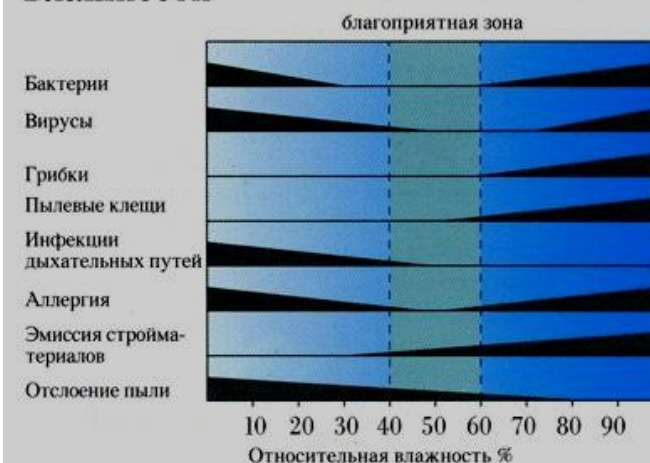
Для полноценного роста и развития ребенка необходимо поддерживать норму влажности в комнате, которая должна быть не ниже 50%. Как определить влажность, мы рассматривали [здесь](#), желающие могут прочесть статью, а пока поговорим о том, чем опасен сухой воздух в квартире.

При повышении температуры, особенно актуальна проблема в

жаркое время года, воздух в квартире становится более сухим. Это приводит к тому, что аллергены не оседают, а как бы зависают в сухом воздухе, благодаря чему легко перемещаются по квартире. В качестве этих самых аллергенов может выступать обычная пыль, шерсть домашних животных и пыльца растений. Естественно, все каждый из них может быть опасен для малыша, ведь именно в раннем детстве нередко развиваются различные аллергические реакции. Помимо этого сухой воздух в квартире приводит к пересыханию слизистой носоглотки, в результате чего она становится более уязвимой для проникновения микробов. Идем дальше. Если у ребенка имеются какие-либо проблемы со здоровьем, сухой воздух может еще более усугубить ситуацию. Например, произойдет ухудшение состояния здоровья или эффективность проводимого лечения снизится. Что в конечном итоге может спровоцировать развитие хронических заболеваний. В заключение приведем интересное мнение. Педиатры считают, что

даже у абсолютно здорового ребенка сухой воздух в комнате может привести к изменению суточного режима функции почек и развитию дисбактериоза. Как известно любую проблему легче предупредить, чем лечить, поэтому не стоит игнорировать поддержание здорового микроклимата в квартире, лучше прочтите как повысить влажность в комнате и принимайтесь за дело. В указанной статье перечислены методы, которые доступны абсолютно каждой семье и не требуют больших затрат. А в следующих публикациях мы расскажем о более современных методах поддержания оптимальной влажности.

Зависимость качества воздуха от влажности



Чем опасен сухой воздух в квартире



Радиаторы и обогреватели сильно сушат воздух наших квартир и сжигают кислород. Это может иметь последствия для здоровья. Пересушенный воздух помещений может снизить иммунитет, ведь от нехватки кислорода страдают все клетки, происходит их обезвоживание. Если заметили первые признаки гипоксии (недостатка кислорода) - частые головные боли, слабость и утомляемость, нарушения сна, то нужно принимать меры. Ведь при сниженном иммунитете организм уязвим для гриппа и простудных инфекций. Часто человек болеет не столько от холода, сколько от того что ослаблены барьеры

защищающие организм от вторжения вирусов. На слизистой оболочке много иммунных клеточек-защитников, которые препятствуют проникновению внутрь организма опасных возбудителей инфекции. Когда слизистая сохнет, бактерии и вирусы не гибнут в носоглотке, а легко проникают вглубь организма. Возрастает риск аллергических приступов, концентрация частичек пыли, шерсти и пр. аллергенов в сухом воздухе выше, для аллергиков это опасно. От недостатка кислорода страдают больных бронхитом и бронхиальной астмой и др. заболеваниями легких. Заболевания глаз. Конъюнктивит. Слизистые оболочки раздражаются от недостатка влаги, из-за воспаления слизистой глаза страдает зрение.



МДОУ Готовской детский сад
общеразвивающего вида
«Колокольчик»

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Чем опасен сухой воздух в квартире

