**Nawilżanie powietrza – skuteczna forma profilaktyki zdrowia**

**Kiedy temperatura spada poniżej zera, na dobre rozpoczynamy sezon grzewczy. Bez względu na to, czy ogrzewanie pochodzi z kaloryfera, piecyka gazowego czy kominka, ogrzewanie wysusza powietrze – a to z kolei powoduje wysychanie błon śluzowych górnych dróg oddechowych i może skutkować infekcją lub innymi chorobami.**

W ostatnich miesiącach w mediach często poruszany jest temat smogu i zanieczyszczeń powietrza w dużych aglomeracjach miejskich. Jednak według ostatnich raportów EPA (Agencji Ochrony Środowiska) wynika, że powietrze wewnątrz pomieszczeń jest od 2 do 10 razy bardziej zanieczyszczone od powietrza zewnętrznego (1,2). Światowa Organizacja ds. Zdrowia, ostrzega mieszkańców państw wysoko rozwiniętych i zurbanizowanych, o globalnej epidemii i wzroście ryzyka zachorowań na choroby wynikające z oddychania toksycznym, zanieczyszczonym powietrzem wewnątrz budynków.

**Dlaczego o wilgotność powietrza należy zadbać zimą?**

Wilgotność powietrza to stosunek cząsteczek wody do cząsteczek powietrza. Zgodnie z polskim normami BHP, prawidłowa wilgotność powietrza jakim oddychamy, powinna mieścić się miedzy 40-60%. W takich warunkach nasz organizm czuje się najlepiej i najefektywniej funkcjonuje. Poziom nawilżenia powietrza jakim oddychamy w pomieszczeniach zamkniętych, zmienia się wraz z różnicą temperatur, jest też zależne od pór roku. Warto pamiętać, iż wraz ze wzrostem temperatury w pomieszczeniu powinniśmy zadbać o dodatkowe nawilżenie. Zimą wilgotność powietrza w naszych domach maleje nawet o 20%. Wentylacja suchym powietrzem niesie ze sobą ogromne zagrożenia dla naszego zdrowia i zdrowia naszych najbliższych. W przesuszonym powietrzu unosi się zdecydowanie więcej cząstek drażniących, kurzu, alergenów, substancji chemicznych oraz groźnych dla naszego zdrowia chorobotwórczych patogenów.

**Jaki wpływ na nasze zdrowie ma nawilżanie powietrza?**

Suche powietrze jest jedną z najczęstszych powodów infekcji górnych dróg oddechowych. Niska wilgotność powietrza jest jednym z czynników, który zwiększa podatność organizmu na wchłanianie cząsteczek dymu tytoniowego, kurzu, wirusów, bakterii czy innych substancji toksycznych. Suche, ciepłe powietrze wysusza błonę śluzową górnych dróg oddechowych. W efekcie błona śluzowa nie może asymilować i pochłaniać zanieczyszczeń. To doprowadza do spadku naturalnej bariery ochronnej organizmu. Oddychając takim powietrzem narażamy organizm na częstsze infekcje i podrażnienia. *W sezonie grzewczym do naszych przychodni, bardzo często trafiają pacjenci, którzy zgłaszają charakterystyczne objawy: suchość w ustach, drapanie, łaskotanie w gardle, chrypka, problemy ze snem, częste bóle głowy czy ogólne rozdrażnienie. W ten sposób organizm daje nam znać, że powietrze, którym oddycha jest dla niego za suche. Dlatego, zanim sięgniemy po leki czy preparaty farmaceutyczne, warto sprawdzić stan nawilżenia powietrza, jakim oddychamy.* – mówi specjalista Przychodni Salve dr n. med. Andrzej Bystrowski.

**Kto powinien zadbać o nawilżenie powietrza w domu?**

W okresie grzewczym wilgotność powietrza w mieszkaniach waha się w granicach 30%. To stanowczo za mało. Dlatego w trosce zdrowie swoje i najbliższych, warto pomyśleć o dodatkowym nawilżeniu powietrza. *O nawilżaniu powietrza powinniśmy pamiętać szczególnie kiedy w domu mamy dzieci . Suche powietrze szkodzi także osobom cierpiącym na astmę lub alergie, ponieważ zaostrza przebieg choroby.* – ostrzega dr n. med. Andrzej Bystrowski.

**Nawilżacz powietrza modny gadżet czy konieczność ?**

Nawilżacz powietrza jest prostym urządzeniem, dzięki któremu szybko i skutecznie zwiększymy wilgotność powietrza. To najprostszy i najefektywniejszy sposób, by nawilżyć powietrze w mieszkaniu. Obecnie mamy szeroki wybór nawilżaczy: ceramiczne, parowe, jonizujące i ultradźwiękowe. Ceny wahają się w zależności od marki i dodatkowych funkcji. *Jeśli nie chcemy przeznaczać dodatkowych środków z domowego budżetu na zakup nawilżacza, możemy wykorzystać sprawdzone domowe sposoby: rozwiesić mokre ręczniki na kaloryferach, ustawić suszarkę z praniem w pokoju lub dostawić dodatkowe doniczki z kwiatami. Ważne by robić te czynności regularnie szczególnie w sezonie grzewczym, tylko wówczas możemy spodziewać się wymiernych rezultatów – radzi specjalista Salve* dr n. med. Andrzej Bystrowski.

l <https://ec.europa.eu/jrc/en/scientific-tools>

l EEA Report No 28/2016 Air quality in Europe — 2016 report