

- В Приамурье не так давно начался отопительный сезон. Из-за горячих батарей воздух в помещении становится сухим. Влияет ли сухость и влажность воздуха на иммунитет, самочувствие и нормальную жизнь? И какой должна быть влажность воздуха в норме?

- Если мы говорим про дом, домашний уют и качество жизни, то на это влияют три основных момента: чистая вода, хороший сон и состояние воздуха. И если для чистой воды мы можем поставить фильтр, а для улучшения качества сна - купить ортопедическую подушку или матрас, то с воздухом все сложнее. Здесь есть сразу несколько важных показателей.

Первое - это температурный режим. По рекомендации ВОЗ, температура в помещении должна быть от 18 до 22 градусов. Если температура ниже 18 градусов, это уже плохо. Организму требуется больше энергии, чтобы себя согреть. Соответственно, он больше истощается, иммунная система ослабевает, и нам становится легче заболеть.

Слишком высокая температура - тоже плохо. Если она превышает 23-25 градусов, наш организм начинает с этим бороться, он старается себя охладить. Тело выделяет пот, а с ним теряет соли и различные микроэлементы, что пагубно влияет на весь организм в целом, и заболеть в таких условиях тоже достаточно легко. Поэтому температурный режим - это очень важно.

Что касается влажности, то совершенно верно: когда в помещении включаются батареи, влажность воздуха уменьшается. В норме влажность воздуха должна быть 30-60%, но в идеале



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



**Погода в доме, или микроклимат в квартире, важна для амурчан, особенно в отопительный период. Каким должен быть воздух в жилом помещении, чтобы не вызвать проблем со здоровьем, рассказал врач-терапевт, ассистент кафедры анестезиологии, реанимации, интенсивной терапии и скорой медицинской помощи Амурской медакадемии Владимир ОЛЕКСИК.**

## Держаться за воздух

она должны быть все-таки ближе к верхней границе - 50-60%, для нашего организма это будет максимально комфортно и хорошо.

**- К каким проблемам может привести слишком сухой воздух?**

- Если влажность воздуха меньше 30%, первое, что может возникнуть - это сухость кожи. Появляются шелушение, зуд и другие неприятные ощущения. И обычные крема и увлажняющие средства в этой ситуации нам почти не помогут - нужно бороться с причиной.

Также от сухого воздуха страдают слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Появляются такие признаки, как першение, зуд в носу или горле. Причем все это может осложниться развитием бронхо-обструктивных синдромов. Кроме того, из-за того, что слизистая оболочка становится сухой, ее барьерная, защитная функция снижается, и различным вирусам и бактериям становится гораздо легче попасть в наш организм и

начать там размножаться. Поэтому бороться с сухостью воздуха на самом деле очень важно. Но при этом важно понимать, что повышенная влажность - это тоже плохо, поэтому важно соблюдать меру.

**- А чем в таком случае грозит повышенная влажность воздуха?**

- Она создает отличные условия для размножения грибов, а это как минимум не эстетично. Если мы будем постоянно видеть у себя дома на стенах грибок, это будет вводить нас в стресс, а гормоны, которые организм выделяет при стрессе, не очень хорошо влияют на его состояние в целом.

Но куда более важно то, что грибки размножаются спорами. Эти споры находятся в воздухе и, попадая в организм, могут спровоцировать развитие хронических заболеваний, в том числе и тяжелых. Также они могут вызывать бронхоспазмы и аллергические реакции.

Кроме того, высокая влаж-

ность плохо сказывается на самочувствии людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата - например, ревматизмом. И если человек, допустим, получил какое-то лечение в больнице и возвращается обратно во влажную среду - 100% будет рецидив.

Ну и еще один момент, не связанный непосредственно со здоровьем, но тоже довольно важный. Высокая влажность плохо сказывается на состоянии нашего дома в целом, в том числе на ремонте. Начинают отклеиваться обои, разбухать откосы, двери и так далее. Все это тоже в любом случае будет влиять на наше настроение, а следовательно, и на самочувствие.

**- Есть ли еще какие-то параметры, которые влияют на состояние воздуха в нашем доме?**

- Да, еще один важный момент - это движение воздуха. Существуют как активные, так и пассивные системы вентиляции. С активными все понятно - это

различные сплит-системы и так далее, которые принудительно создают движение воздуха в помещении.

Пассивные системы вентиляции нужно хотя бы иногда проверять. Самый простой способ - открыть окно и поднести листок бумаги. Если он пришел в движение, значит, все в порядке и тяга есть.

Также необходимо помнить о регулярном проветривании помещения - как минимум 3-4 раза в день по 15-20 минут.

**- А что насчет уборки помещения? Насколько она влияет на качество воздуха и как часто ее нужно проводить?**

- Регулярная уборка очень важна, в особенности - влажная уборка. Во-первых, таким образом мы убираем различные частицы пыли, которые могут провоцировать аллергические реакции и хронические заболевания. Поэтому, безусловно, влажную уборку помещения необходимо делать часто и хорошо.

## ДЕЛО В ШАПКЕ: ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА

Привычка ходить зимой без головного убора может серьезно подорвать здоровье амурчан. Почему нельзя пренебрегать шапкой в холода, объяснила главный врач медицинского центра Амурской ГМА, врач семейной медицины, кандидат медицинских наук Елена БОРЗЕНКО.

**- Можно ли ходить без шапки зимой?**

- На самом деле без шапки зимой ходить нельзя. Дело в том, что у нас на голове нет подкожной жировой клетчатки, то есть голова не согревается. И если мы длительное время ходим зимой на улице без шапки, то мы получаем переохлаждение.

Если переохлаждаются наши уши, то возникают такие заболевания, как отит, евстахеит, уши начинают воспаляться, поражаются инфекцией, а иммунитет после переохлаждения головы начинает снижаться. Кроме того, если мы долго ходим без шапки, то наши



сосуды спазмируются, сужаются. Если у человека есть повышение артериального давления, то это может спровоцировать приток

крови к голове. Также долгое хождение без шапки иногда вызывает воспаление тройничного нерва, в результате которого может «по-

виснуть» бровь или веко.

**- Но ведь во многих странах, например, в Китае, очень многие люди ходят без шапок.**

- Да, это действительно так. Но дело в том, что и зима в этих регионах намного мягче. А если взять наших соседей, жителей северного Китая, то да, многие шапку не носят, но при этом у них есть теплые капюшоны, они тепло одеты и просто долго на улице не находятся.

**- Существует довольно распространенное мнение, что если ходить долго на холоде без шапки, могут выпасть волосы. Так ли это на самом деле?**

- Доказательств этому на сегодняшний день не существует. Волосы имеют такую структуру, которая не позволяет им «отмерзнуть». А вот кожа головы, конечно же, будет страдать от холода. Она может получить холодную травму и воспалиться. В любом случае неприятности гарантированы. Поэтому выбирайте в данном случае здоровье.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.