

ĐỘ ẨM VÀ SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Thời tiết mùa xuân và đầu mùa hè ở miền bắc nước ta có đặc điểm riêng là có độ ẩm cao mà chúng ta thường quen gọi là tiết trời nồm.

Tiết trời nồm có độ ẩm cao nhiều khi lên tới mức bão hòa cũng là nguyên nhân gây ra nhiều căn bệnh, đặc biệt là những bệnh lý hô hấp, ảnh hưởng đến sức khỏe cộng đồng.

- Trước hết độ ẩm cao gây cảm giác khó chịu, mệt mỏi cho cơ thể, những gia đình sống ở mặt đất có cảm nhận rõ rệt nhất. Mùi quần áo bẩn, kể cả quần áo đã giặt mà không thể khô, mùi ẩm mốc từ chăn, đệm, tường... cũng góp phần làm tăng cảm giác khó chịu.
- Độ ẩm cao dẫn đến sàn nhà đọng nước, trơn trượt có thể làm cho trẻ em và người già té ngã gây chấn thương.

Ảnh minh họa: internet

- Độ ẩm cao còn tạo điều kiện tốt cho các virus, vi khuẩn, nấm mốc, bọ bụi nhà... phát triển, dẫn đến tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp (bệnh viêm mũi họng cấp tính, viêm phế quản cấp, viêm phổi), nhiễm trùng đường tiêu hóa, một số bệnh ngoài da và gia tăng tình trạng dị ứng.
- Độ ẩm cao kích thích trực tiếp niêm mạc đường thở dẫn đến viêm, tăng tiết và co thắt phế quản dẫn đến có các triệu chứng ho, hắt hơi, khó thở...
- Độ ẩm cao còn kích thích xuất hiện các đợt bùng phát và làm tăng mức độ trầm trọng của một số bệnh đường hô hấp mạn tính như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản.
- Ngoài ra, trong bệnh viện khi độ ẩm cao rất dễ gây chập cháy hư hỏng các trang thiết bị y tế.

Để hạn chế ảnh hưởng xấu của độ ẩm không khí cao, chúng ta thường có những biện pháp sau:

- Tốt nhất trong phòng có dụng cụ đo độ ẩm, nếu độ ẩm quá cao chúng ta cần có những biện pháp sau để giảm độ ẩm trong không khí, tốt nhất chúng ta duy trì độ ẩm không khí trong phòng ở mức 40- 60% bằng các biện pháp như đóng cửa kính phòng kết hợp với dùng máy hút ẩm, dùng điều hòa 2 chiều chế độ khô, tăng nhiệt độ trong phòng và thường xuyên vệ sinh sàn nhà, tường nhà, cửa kính bằng khăn khô.
- Khi đun nấu, tắm rửa... làm tăng độ ẩm trong không khí trong phòng thì cần có quạt thông gió.
- Giữ vệ sinh da, sấy khô quần áo, các vật dụng thường dùng đặc biệt là đồ vải.
- Song song với các biện pháp điều trị kiểm soát các bệnh nhân mắc các bệnh đường hô hấp mạn tính, chúng ta còn chú ý tiêm phòng cúm vào mùa thu đông cho những bệnh nhân này.
- Trong môi trường bệnh viện, chúng ta thường ứng dụng các trang bị như máy hút ẩm, điều hòa nhiệt độ để kiểm soát độ ẩm trong buồng bệnh, phòng mổ, phòng xét nghiệm. Hiệu quả rõ rệt của các trang bị này đã làm giảm rõ rệt độ ẩm cho buồng bệnh phòng mổ và phòng xét nghiệm. Khi độ ẩm trong buồng bệnh giảm bệnh nhân có cảm giác dễ chịu hơn, giảm khả năng nhiễm trùng chéo trong bệnh viện, tăng hiệu quả điều trị các bệnh hô hấp, đặc biệt ở những bệnh nhân mắc các bệnh đường hô hấp mạn tính.

Máy hút ẩm dân dụng FujiE HM-650EBHsx: FujiEGiá: Tham khảo META.vn

Máy hút ẩm công nghiệp FujiE HM-6120EBHsx: FujiEGiá: Tham khảo META.vn