

فواید و مضرات مرطوب کردن هوای منزل



معمولاً برای جلوگیری از خشکی هوا که ممکن است سبب تحریک دستگاه تنفسی و پوست شود، رطوبت هوای منزل را افزایش می‌دهیم. مرطوب ساختن هوای منزل از خشکی پوست، مخاط بینی و گلو و لب‌های پیشگیری می‌کند. بعضی افراد نیز برای کاهش علائم سینوزیت، سرماخوردگی و آنفولانزا از آن استفاده می‌کنند. اما مرطوب ساختن بیش از حد هوا نیز ممکن است مشکلات تنفسی ایجاد کند، بنابراین استفاده صحیح از آن بسیار مهم است. معمولاً بهتر است میزان رطوبت منزل از ۵۰ درصد بیشتر نشود.

رطوبت بیش از حدِ هوا سبب افزایش قارچ، کپک، باکتری‌های مضر و موجودات ذره‌بینی شود. با یک رطوبت‌سنج می‌توان میزان رطوبت هوای منزل را تعیین کرد. بهتر است رطوبت بین ۳۰ تا ۵۰ درصد باشد. کنترل رطوبت هوا برای کسانی که آلرژی یا آسم دارند بسیار مهم است.

اگر از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوا استفاده می‌کنید، باید دقت کنید همواره تمیز بمانند. تمیز نبودن دستگاه بخور سبب رشد باکتری‌هایی می‌شود که سرفه و سرماخوردگی را افزایش می‌دهند. برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، پیش از هر بار استفاده، آبِ مخزن را کاملاً خالی کنید و مخزن را بشویید. همچنین فیلترهای دستگاه را پس از دو یا سه بار استفاده، بشویید یا تعویض کنید. به طور کلی دستگاه‌های بخور ممکن است املاح آب و میکروارگانیسم‌های موجود در آن را به درون هوای منزل بفرستند. بنابراین برای کسانی که مبتلا به آسم یا سینوزیت هستند بهتر است از آب مقطر در دستگاه بخور استفاده شود.