

Τι μπορεί να προκαλέσει στο σώμα σας το κλιματιστικό; Ο πόλεμος

Media: TA NEA

Page: 52

Published at: 27-07-2023

Author: Surface: 321.27 cm² Circulation: 10340

Subjects:



Τι μπορεί να προκαλέσει στο σώμα σας το κλιματιστικό;

Εάν διαμένετε ή εργάζεστε σε ένα κλιματιζόμενο κτίριο με κακό εξαερισμό, αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για ποικιλία συμπτωμάτων που περιλαμβάνουν πονοκεφάλους, ξηρό βήχα, ζάλη και ναυτία, προβλήματα συγκέντρωσης και κόπωση. Μπορεί επίσης να αυξήσει ελαφρώς τον κίνδυνο για COVID-19. Τα κλιματιστικά απορροφούν την υγρασία από ένα δωμάτιο για να το δροσίσουν. Αυτό μπορεί να απορροφήσει νερό και από το δέρμα σας και να προκαλέσει αφυδάτωση. Η έλλειψη υγρασίας μπορεί να στεγνώσει όμως και τα μάτια σας. Αυτό μπορεί να τους προκαλέσει ερεθισμό και φαγούρα και μπορεί ακόμα και να κάνει την όραση θολή. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που εργάζονται σε κλιματιζόμενα κτίρια παρουσιάζουν συχνότερα αναπνευστικά προβλήματα, όπως ρινικό ερεθισμό ή δυσκολία στην αναπνοή, συγκριτικά με τον φυσικό αερισμό.



Εάν περνάτε χρόνο σε εσωτερικούς χώρους με κλιματιστικά που είναι βρώμικα ή δεν είναι καλά συντηρημένα, είναι πιο πιθανό να έχετε πονοκεφάλους ή ακόμα και ημικρανίες. Σε μια μελέτη, το 8% των ανθρώπων που εργάζονται σε ανθυγιεινά περιβάλλοντα εσωτερικού

αέρα είχαν πονοκεφάλους μία ως τρεις ημέρες τον μήνα τουλάχιστον, ενώ 8% είχε καθημερινούς πονοκεφάλους.

Οι επιστήμονες έχουν επινοήσει τον όρο «μοντέλο προσαρμοστικής άνεσης» για να περιγράψουν γιατί το να ξεδεύετε περισσότερο χρόνο στον κλιματισμό καθιστά δυσκολότερη την αντιμετώπιση υψηλών θερμοκρασιών. Η ιδανική θερμοκρασία σας εξαρτάται εν μέρει από τη θερμοκρασία στην οποία έχετε εκτεθεί πρόσφατα. Όσο περισσότερο μένετε σε χώρους γεμάτους κλιματιστικά τόσο λιγότερο άνετα θα νιώθετε στη ζέστη και την υγρασία.

Οι παλαιότερες κλιματιστικές μονάδες μπορούν να απελευθερώνουν κλωροφθοράνθρακες (CFC). Αυτά είναι ψυκτικά που μπορούν να βλάψουν το στρώμα του όζοντος, θερμαίνοντας τον πλανήτη μας. Ο νόμος για τον καθαρό αέρα των ΗΠΑ άρχισε να καταργεί σταδιακά αυτά τα ψυκτικά κατά τη δεκαετία του '90, αλλά εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται πολλά σε όλον τον κόσμο.

Εχουν όμως τα κλιματιστικά και τα καλά τους φυσικά. Τα επιστημονικά δεδομένα λένε ότι ο ύπνος σε δωμάτιο με ιδανική θερμοκρασία είναι καλύτερος για την ξεκούραση. Μπορεί μάλιστα να σώσουν ζωές, όταν οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν στα ύψη, καθώς μόλις η θερμοκρασία του σώματός σας ξεπεράσει ένα σημείο κινδυνεύετε από θερμική εξάντληση ή και θερμοπληξία.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώην του ΕΚΠΑ