

SEMAFOR

Zdravlja

ONEČISTAČI U KLIMA-UREĐAJIMA OPASNI ZA DISANJE

Istraživanja upozoravaju da onečištači zraka u prostorijama mogu biti opasniji nego onečišćeni zrak vani. Kako ljudi više vremena provode unutra, to povećava rizik za ljude s problemima disanja i kardiovaskularnim bolestima.

PAZITE SE KLIME U AUTU JER NAJVIŠE ŠIRI BAKTERIJE

Klima-uređaju ne donose svježi zrak u kuću te ne pomažu smanjiti koncentraciju unutarnjih onečištača. Klima u autu najpogodnija je za širenje bakterija i mikroorganizama koji uzrokuju tegobe s disanjem pa je održavajte.

UREĐAJ KORISTITE UMJERENO I PAZITE NA TEMPERATURU

Stalnim boravljenjem u klimatiziranom prostoru ljudi mogu postati manje tolerantniji na ljetne vrućine. Tijelo prelaskom iz hladnog okruženja na vrući vanjski zrak osjeća stres. Klima se ne smije koristiti previše te ne smije biti prevelike temperaturne razlike između unutrašnjeg i vanjskog zraka, kaže dr. Pekez-Pavliško.

FILTRIRAJU PELUD IZVANA I TAKO UBLAŽAVAJU ALERGIJE

Ni vanjski zrak nije uvijek najčišći, pogotovo u napučenim gradovima punima prašine. Otvaranjem prozora prašina i pelud mogu ući u zgradu, što nije idealno za ljude s alergijama pa im pročištači u klima-uređajima mogu pomoći.

ČISTA KLIMA POBOLJŠAVA KVALITETU ZRAKA

Klima-uređaji opremljeni su različitim filtrima, u rasponu od onih što hvataju samo prašinu, do onih što filtriraju pelud, bakterije, viruse, dim i mirise. Koji god tip imate, poboljšat će kvalitetu zraka u određenoj mjeri ako su čisti.

Zbog prejake klime pati srce

NEMOJTE PRETJERIVATI Ljudi koji puno borave u klimatiziranim prostorima mogu razviti netoleranciju na vrućine i teže podnose razlike u temperaturi pa im srce jače pumpa te prijeti infarkt

Piše: DANIELA PISKAĆ

Nagle i velike razlike u temperaturi pri izlasku iz klimatiziranog prostora mogu biti opasne za ljude s niskim tlakom te starije koji imaju problema s cirkulacijom.

Stoga se preporučuje da temperatura unutarnjeg prostora bude najviše 7-8 stupnjeva niža od vanjske, kaže mr. sc. Marina Polić-Vižintin, dr. med., voditeljica Službe za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar". Ako je razlika u temperaturi veća, dolazi do promjena u krvožilnom sustavu.

- Srce se previše opterećuje jer brže pumpa, a žile se ne mogu tako brzo širiti i skupljati. To može izazvati srčane tegobe čak i zdravim ljudima - kaže dr. Polić-Vižintin i nastavlja:

- Dug boravak u klimatiziranom prostoru može izazvati bolove u ramenima i vratu.

Ljudi koji provode previše vremena u klimatiziranom okruženju mogu razviti netoleranciju na vrućine.

PAZITE NA TEMPERATURU

- Simptomi poput iscrpljenosti, vrtoglavice, glavobolje, otežanog disanja, pa čak i srčanog udara mogu se pojaviti u osoba koje provode previše vremena u rashlađenu prostoru prilikom izlaska na vrućinu - upozorava dr. med. Tanja Pekez-Pavliško.

A ako se klima-uređaj ne održava redovito, može izazvati alergijske reakcije.

- Pri radu klima-uređaja dolazi do kondenzacije vlage iz zraka na hladnim dijelovima, što je pogodno za razvoj najrazličitijih vrsta mikroorganizama kao što su razne vrste plijesni, gljivica i bakterija. Ti organizmi mogu izazvati razne probleme osjetljivijim osobama kao što su astmatičari, osobe koje pate od alergija, djeca, stariji te osobe s oslabljenim imunološkim sustavom. Nečistoća iz klima-uređaja može utjecati

i na zdrave ljude, uzrokujući otežano disanje, kašljanje i probleme gornjih dišnih puteva. Ljudi koji boluju od astme, bronhitisa ili drugih bolesti dišnog sustava mogu dobiti ozbiljne plućne infekcije. Klima-uređaji ozloglašeni su jer mogu pojačati simptome niskog krvnog tlaka i artritisa, otežavajući borbu s bolovima - upozorava dr. Pekez-Pavliško. Zbog jake klimatizacije zrak može postati vrlo suh.

DEZINFICIRAJTE UREĐAJE

- U takvim okolnostima koža gubi vlagu, što može izazvati infekcije na koži. Posebno trebaju pripaziti ljudi koji imaju ekceme ili druga kožna oboljenja jer se zbog suhog zraka tegobe tog tipa mogu pogoršati - kaže dr. Polić-Vižintin.

Istraživanja pokazuju da ljudi koji rade u pretjerano klimatiziranim uvjetima mogu osjetiti umor ili glavobolje, kao i iritacije sluznice i tegobe disanjem, što ih čini podložnima prehladama, gripi i ostalim bolestima, dodaje dr. Pekez-Pavliško



ČISTOĆA JE NAJBITNIJA

Prljavi filtri, neočišćene cijevi i neredovito provjetranje mogu izazvati da onečištači uđu u zrak koji dišete i izazvati brojne tegobe pa je važno da redovito čistite i održavate uređaje.

LAKŠI OPORAVAK

Klima-uređaji mogu uvelike olakšati vruće, ljetne mjeseci osobama koje su pretrpjele toplinski udar te teško podnose visoke temperature.

Neodržavani klima-uređaji mogu izazvati i fatalnu infekciju

Klima-uređaji poznati su po tome da cirkuliraju bolesti koje se šire zrakom, a najgore za zdravlje što mogu izazvati je legionarska bolest, potencijalno fatalna infekcija koja izaziva visoku temperaturu i upalu pluća. Uzrokuje je bakterija Legionella pneumophila koja se može razviti u neodržavanim uređajima. objašnjava dr. Pekez-Pavliško.



Vlažnost namjestite na 30 do 60 posto jer tako suzbijate plijesni

Čistite i mijenjajte filtre prema uputama, jednom do dvaput godišnje dogovorite stručni pregled uređaja, osigurajte dotok svježeg zraka izvana, povremeno isključite sustav kako biste prozračili prostoriju, isključite klimu kada nema nikoga u kući i noću jer ćete tako spriječiti cirkulaciju štetnih čestica u zraku, kaže dr. Pekez-Pavliško. Dr. Polić-Vižintin objašnjava da se plijesni razmnožavaju sporama koje se

šire zrakom, a klimatizacija im pritom pomaže. Spore mogu izazvati alergijsku reakciju alergičnim ljudima, a ostali mogu imati problema s dišnim putovima. Da bi se suzbila plijesan, osnovno je ispravno podesiti vlažnost zraka (30 - 60 posto). U nekim državama je zakonom uređeno održavanje klimatizacijskih uređaja u zgradama zbog čestih slučajeva bolesti kojima su ti uređaji pogodovali, osobito legionarske.

