

Nawilżacz parowy

Często pacjenci, a także zdrowi członkowie ich rodzin pytają: czy jest sens kupować urządzenia poprawiające kondycję powietrza wdychanego w pomieszczeniach?

Odpowiedz zawsze brzmi: **TAK**.

Jak wiadomo człowiek dorosły wykonuje od 12 do 24 wdechów na minutę, każdorazowo wdychając 150 ml powietrza w przypadku kobiet i 200 ml w przypadku mężczyzn. Jeśli weźmiemy pod uwagę dzieci to w każdej grupie wiekowej proporcje ilości wdychanego i wydychanego powietrza w stosunku do masy ciała są jeszcze bardziej imponujące. Tak jest szczególnie u niemowląt i małych dzieci, tak aby w miarę wzrastania zmniejszyć się do proporcji właściwych dla osób dorosłych. Dane te pokazują jak ważny przy tej ilości wdychanego powietrza jest jego skład i jak duże to ma znaczenie dla naszego zdrowia.

Drogi oddechowe przygotowują wdychane powietrze poprzez:

- regulację temperatury
- nawilżanie
- oczyszczanie

U zdrowych ludzi powyższe mechanizmy mogą stawać się niewydolne w przypadkach:

1. zwiększenia zanieczyszczenia powietrza poprzez: np. spaliny ze szczególnym uwzględnieniem spalin z silników DIESLA, smog, wyloty z fabryk w zindustrializowanych rejonach, grzyby, roztocza, a także zanieczyszczenia powietrza na różnych stanowiskach pracy: np. u fryzjerów, pracowników fabryk narażonych na wdychanie azbestu w określonych stężeniach i inni.
2. ostrych warunkach klimatycznych, ze szczególnym uwzględnieniem dużych różnic temperatur na zewnątrz i w pomieszczeniach (zima, lato, pomieszczenia klimatyzowane). U pacjentów ze schorzeniami układu oddechowego takich jak przewlekłe nieżyty nosa, astma, ostre i przewlekłe zapalenia oskrzeli, przewlekła obturacyjna choroba płuc występująca głównie u palaczy tytoniu - naturalne dostosowywanie wdychanego powietrza do potrzeb organizmu może być niesprawne na każdym etapie oddychania co wynika z istoty schorzenia.

I właśnie wtedy z pomocą mogą nam przyjść urządzenia, o których mowa. Urządzenia te wspierają nasz organizm w wykonywaniu poprzednio wymienionych funkcji.

Trzeba natomiast wiedzieć w jakich sytuacjach i przy jakich schorzeniach użyć określonego urządzenia aby zapewnić optymalny efekt jego działania.

Najlepsza zalecana wilgotność powietrza to ok. 45% przy temperaturze w pomieszczeniu ok. 20°C. Należy pamiętać, że przy wysuszonym powietrzu (czyli takim o obniżonej wilgotności), które prawie zawsze występuje przy włączonym ogrzewaniu zimą, aparat rzęskowy odpowiadający za wychwytywanie przy każdym wdechu nieczystości z powietrza może nie być w stanie prawidłowo wykonywać swoich funkcji.

Urządzeniem przydatnym w naszych domach może okazać się parowy nawilżacz powietrza Stadler Form Fred. Jego działanie opiera się na podgrzewaniu wody do stanu jej parowania, która tym samym





nasyca powietrze parą wodną. Wytwarzanie pary wodnej o wysokiej temperaturze niszczy wiele patogenów chorobotwórczych i podnosi nieznacznie temperaturę powietrza.

Stadler Form Fred posiada sterowany poręcznym, niewielkim pokrętkiem higrostat o zakresie wilgotności względnej od 20 do 90%. Optymalne nawilżenie 45% występuje po środku jego skali. Niemniej poziom wilgotności powietrza możemy również weryfikować osobnym higrometrem (np. Stadler Form Selina), z którym będą się uzupełniać.

Przy używaniu parowego nawilżacza powietrze należy zawsze skutecznie ograniczyć dzieciom do niego dostęp. Wydostająca się z niego para wodna może mieć temperaturę sięgającą nawet 80°C.

**Opina Lek. med. Magdalena Napora-Grabowska
Specjalista alergologii i chorób płuc**

