

هل يجعلك مكيف الهواء مريضاً؟ اليك 5 أشياء تحتاج إلى معرفته

هناك أوقات أشعر فيها بالامتنان الشديد لمخترع مكيف الهواء - عادةً بعد أن أمارس تمريناً طويلاً في يوم صيفي حار وما زلت أتعرق بعد الاستحمام البارد. الهواء البارد والجاف منعش جداً. ولكن في العادة، بعد حوالي 30 دقيقة، أجد نفسي أرتجف وأحتاج إلى العودة للخارج. في الواقع، لقد وجدت أن غالبية المنازل التي قمت بزيارتها وأكثر من ذلك، المكاتب والمحلات العامة، تضع درجة حرارة تكييف الهواء منخفضة جداً لدرجة أنني أجد نفسي أشعر بالمرض حتى اضطر للخروج خارج. أجد أيضاً أنني أكثر تعباً وعصبياً أكثر طوال اليوم. لذا قررت النظر في سبب ذلك وما ينبغي علينا معرفته جميعاً عن تكييف الهواء.

هناك جانب إيجابي من مكيفات الهواء، إذ أنه مفيد لأولئك الأفراد الذين يعانون من الربو والحساسية، لأنه يصفى الهواء من الغبار. تقوم أجهزة تكييف الهواء أيضاً بجفاف الرطوبة وتنظيف الهواء في الغالب، مما يتيح لنا تنفس الهواء النظيف وعدم الإفراط في الجري بواسطة ضربة الشمس.

بيدو أن المشكلة تكمن في ضرورة أن تكون هذه الأنظمة جيدة الصيانة والتحقق والتنظيف، أو أن كل هذه الفوائد تفوقها مشاكل التنفس والعدوى. أكثر من ذلك، الحفاظ على درجة حرارة الغرفة الباردة جداً له عواقب سلبية أخرى. هذه هي أهم خمس عواقب صحية سلبية ترغب في معرفتها:

1. مشاكل في التنفس

عندما لا يتم تنظيف مكيفات الهواء بدقة وتغيير الفلاتر، يتم إنشاء أرض خصبة لجميع أنواع البكتيريا والفطريات. يمكن أن تكون هذه الأنظمة خاصة للقالب الأسود، حيث يمكن أن تتراكم الرطوبة في الملفات والقنوات من التكثيف الذي يتشكل عندما يمر الهواء البارد. عندما تنتقل هذه الكائنات الدقيقة إلى الهواء، فإنها يمكن أن تؤدي إلى العديد من مشاكل التنفس، بما في ذلك التهاب رئوي معدي محتمل مميت، مرض Legionnaire، الذي تسببه بكتيريا *Legionella pneumophila*.

علاج: تأكد من تنظيف أنظمة تكييف الهواء بانتظام وتغيير الفلتر كل بضعة أشهر.



2. التعب والصداع والشعور العام بالمرض

يجد العديد من الأفراد أنه بعد يوم من العمل ، غالبا ما يشعرون بالتعب أكثر من المعتاد ، والصداع ، والشعور العام بالضيق. وجدوا أيضا أنه بمجرد مغادرة المبنى ، غالبا ما تحل الأعراض. في بعض الأحيان يطلق عليها "متلازمة المبنى المريض" ، قد يكون تكييف الهواء هو السبب. في دراسة نشرت في 19 أغسطس 2004 ، في المجلة الدولية لعلم الأوبئة ، كان الأشخاص الذين يعملون في مباني المكاتب مع تكييف الهواء المركزي أكثر أعراض المرض من أولئك الذين لم يعملوا في المباني ذات الهواء المركزي.

علاج: رفع درجة الحرارة قليلا بحيث لا ترتجف وأخذ فترات راحة منتظمة للخروج خارج للحصول على الهواء النقي وللتوازن درجة حرارة جسمك.

3. التقات عدوى من الملوثات

تحذرنا وكالة حماية البيئة من أننا قد نكون أكثر عرضة للملوثات في الداخل قبل الخارج ، لا سيما لأن تكييف الهواء المركزي لا يجلب الهواء النقي ولكنه ينشر الهواء القديم. وهذا يعني أنه إذا كان هناك عفن ، فإن الغبار أو وبر الحيوانات أو الأشخاص الآخرين في المبنى لديهم فيروسات أو عدوى تنتقل عن طريق الهواء ، والأفراد أكثر عرضة للتعرض والمرض.



علاج: بعض الأنظمة مبنية على مستوى تسرب منخفض من الخارج. يمكنك إنشاء تسرب خاص بك عن طريق فتح نافذة حتى ولو بشكل طفيف.

4. الجلد الجاف

كلما زاد الوقت الذي تقضيه في بيئة مكيفة ، قد يصبح جلدك أكثر جفاف ، حيث أن الهواء البارد والجاف يمكن أن يؤدي إلى فقدان بشرتك للرطوبة. قد يعاني شعرك مثل هذه الآثار السيئة كذلك.

علاج: استخدم المرطب أكثر!

5. زيارة الطبيب في كثير من الأحيان

أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يقضون المزيد من الوقت في البيئات المكيفة لديهم زيادة في استخدام خدمات الرعاية الصحية. وجد تحليل ان معظم هذه الزيارات متعلقة بمشاكل الأذن والأنف والحنجرة ، ومشاكل الجهاز التنفسي والأمراض الجلدية.

علاج: افعل كل ما سبق وتأكد من تنظيف الجوانب الأخرى للغرفة أو السيارة تمامًا مثل السجاد والستائر وما شابه ذلك.

