

Klimatyzacja w domu i w pracy – co warto wiedzieć chorując na astmę?

Klimatyzacja może być zarówno sprzymierzeńcem, jak i źródłem problemów dla osób chorujących na astmę, w zależności od tego, jak jest użytkowana i konserwowana. Warto poznać podstawowe zasady, które pozwolą korzystać z niej bezpiecznie.

Korzyści z klimatyzacji dla osób z astmą

Prawidłowo działająca i regularnie czyszczona klimatyzacja może pomagać osobom z astmą, ponieważ filtruje część alergenów, takich jak pyłki roślin, z powietrza napływającego do pomieszczenia, a także utrzymuje stabilną, umiarkowaną wilgotność i temperaturę powietrza, co bywa korzystne szczególnie w upalne dni, kiedy gorące i wilgotne powietrze może nasilać duszność.

Zagrożenia związane z niewłaściwie konserwowaną klimatyzacją

Nieregularnie czyszczone filtry i instalacje klimatyzacyjne mogą stać się siedliskiem pleśni, grzybów i bakterii, które następnie są rozprzestrzeniane wraz z nawiewanym powietrzem, co może istotnie nasilać objawy astmy u osób uczulonych na te alergeny. Zbyt niska temperatura ustawiona w klimatyzacji oraz gwałtowne różnice temperatur między pomieszczeniem a otoczeniem zewnętrznym mogą również wywoływać podrażnienie dróg oddechowych i skurcz oskrzeli u osób z nadreaktywnymi drogami oddechowymi.

Jak bezpiecznie korzystać z klimatyzacji

Zaleca się regularne czyszczenie i wymianę filtrów klimatyzacji zgodnie z instrukcją producenta, unikanie ustawiania zbyt niskiej temperatury (różnica względem temperatury na zewnątrz nie powinna być zbyt duża) oraz okresowe wietrzenie pomieszczeń, nawet przy korzystaniu z klimatyzacji. W miejscu pracy warto zgłaszać pracodawcy nieprawidłowo działającą lub nieserwisowaną klimatyzację, jeśli powoduje ona nasilenie objawów astmy.

Podsumowanie

Klimatyzacja, jeśli jest prawidłowo utrzymywana i rozsądnie użytkowana, może wspierać kontrolę astmy, jednak zaniedbana staje się potencjalnym źródłem alergenów. Regularna konserwacja urządzeń klimatyzacyjnych jest równie ważna jak ich samo posiadanie.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.