

Пустыня дома и на работе

ЗАЩИЩАЕМ СЛИЗИСТЫЕ И КОЖУ ОТ СУХОСТИ



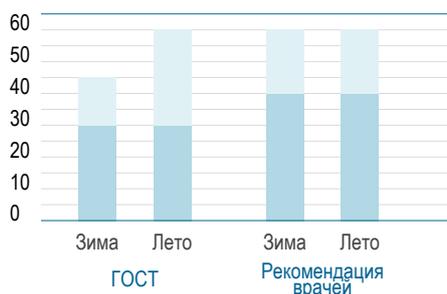
С приходом первых холодов мы с нетерпением ждем начала отопительного сезона. Но долгожданное тепло изменяет микроклимат в наших домах и офисах, заметно снижается влажность воздуха, воздух становится слишком сухим и это негативно сказывается на состоянии наших кожи и слизистых.

Кожа становится обезвоженной и тусклой, начинается ее шелушение. Появляется сухость слизистой носа, зуд, заложенность носа, затрудняется дыхание. Пересушенная слизистая не справляется со своей самой важной функцией: задержка болезнетворных микроорганизмов, в результате ослабляется местный иммунитет и снижается устойчивость к инфекционно-

вирусным заболеваниям. Многие люди в период отопительного сезона страдают от «синдрома сухого глаза», поскольку покрывающая глаз слизистая пленка становится нестабильной и быстро разрушается.

Оптимальная влажность воздуха по нормам ГОСТ в жилом помещении находится в пределах **30-45% зимой и 30-60% летом**, а при центральном отоплении уровень влажности в домах опускается до 20% и ниже. Однако в отопительный сезон организму человека нужно не меньше влаги, чем летом, поэтому врачи рекомендуют **удерживать в доме влажность 40-60% вне зависимости от сезона года.**

Оптимальная влажность воздуха



При центральном отоплении влажность опускается

до **20%** ниже нормы

Для профилактики сухости кожи и слизистых в отопительный сезон необходимо соблюдать следующие правила

- **Пейте больше чистой воды.** Рекомендованное потребление воды в отопительный сезон для взрослого человека **до 2,5 литров в день**. Но не стоит забывать об индивидуальных особенностях каждого человека, его пола, возраста или физического состояния;
- **Уменьшите употребление кофе и черного чая** – в период отопления они вытягивают еще больше влаги из кожи. **Добавьте**

в свой рацион продукты, богатые насыщенными жирными кислотами (жирная морская рыба, авокадо, орехи и др.), а также растительные масла. Эти продукты способствуют сохранению гидролипидного баланса;

- **Используйте более мягкие очищающие средства для лица** (мягкие пенки и очищающие бальзамы), отдавайте предпочтение питательным кремам, подобранным под Ваш тип кожи. Но наносить крем следует заблаговременно, хотя бы за 20-30 мин до выхода на улицу. Увлажняйте кожу губ и рук по мере необходимости;

- **Не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями для носа** и принимайте их строго по назначению врача;
- **Промывайте нос средствами с морской водой.** Они помогут увлажнить слизистую, снять отек и облегчить дыхание. Используйте увлажняющие капли для глаз;
- **Откажитесь от курения и алкоголя.**

Лучшая профилактика сухости кожи и слизистых оболочек – это чистый и увлажненный воздух.



частотах. Такие приборы обычно применяются там, где нужно поддерживать особый уровень влажности, например, для сохранения антиквариата, книг или музыкальных инструментов.

Как выбрать место для установки увлажнителя воздуха

- Место должно быть твердым и ровным. Нельзя ставить прибор на диван или кровать, а также на наклонную поверхность – она должна быть строго горизонтальной.
- Напольные модели ставят на пол, остальные – на высоту от 0,5 до 1,5 м;
- Нельзя передвигать включенный аппарат;
- Нельзя направлять струю из распылителя в сторону мебели или других приборов;
- Увлажнители теряют эффективность, если их располагать рядом с нагревательными элементами или открытым огнем – радиаторами, обогревателями, каминами или печками – так как влага моментально высыхает.
- Старайтесь устанавливать даже тихие приборы подальше от кроватей или диванов – шум повышает нервозность и утомляемость, мешает полноценному отдыху.

Повысить влажность воздуха в квартире и офисе можно разными способами

- Поставить комнатные влаголюбивые растения, которые нужно часто опрыскивать и поливать;
- Купить аквариум или поставить любую емкость с водой в помещении, где требуется увлажнение;
- Чаще делать влажную уборку;
- Приобрести увлажнитель воздуха.

Что надо знать про увлажнители воздуха

Существует 3 типа увлажнителей:

- **Традиционные** – это приборы, оснащенные влажным фильтром, через который прогоняется

воздух. Они работают по принципу естественного испарения, потребляют относительно немного электроэнергии и умеренно очищают воздух в процессе работы за счет оседания части пыли в воде;

- **Паровые** увлажнители отличаются более высоким уровнем производительности. Механизм нагревает воду и влажный пар быстрее распространяется по комнате. Паровые увлажнители используются не только в жилых помещениях, но еще в теплицах, зимних садах и оранжереях;
- **Ультразвуковые** увлажнители создают «холодный пар», который состоит из мельчайших частиц воды. «Измельчение» воды производится с помощью специальной мембраны, которая колеблется на высоких