

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Klimatizácia

informácie pre pacientov

Aj klimatizácia môže byť zdrojom chorôb

Horúce leto si už bez klimatizácie ani nevieme predstaviť. Ale jedno z najťažších prechladnutí môžeme dostať práve počas leta. Leto je jednak čas, kedy sme viac v kontakte s ľuďmi, kedy cestujeme s rodinou, ale najväčším problémom môže byť práve používanie klimatizácie.



Zdroj: <http://www.ambientvac.co.uk/2014/10/the-ideal-temperature-for-your-air-conditioning-unit/>

Nesprávne používanie klimatizácie môže spôsobiť,

1. Zápalý dýchacích ciest. Zistilo sa, že chladný vzduch z klimatizácie vysušuje ochrannú vrstvu dýchacích ciest. To uľahčuje usídlenie vírusov v našom nose a vznik zápalu. A ak je na pracovisku človek jediný prechladnutý človek ktorý kašle alebo kýcha, baktérie sa zachytia a pomnožia vo filtroch klimatizácie. Po jej následnom zapnutí sa uvoľňujú a rozširujú do celého klimatizovaného priestoru a môžu nakaziť ďalších ľudí. Vďaka tomu sa človek môže prepracovať až k zápalu pľúc.



Zdroj: <https://www.healthline.com/health/airborne-diseases>

2. Syndróm chorej budovy. Časté problémy mávajú ľudia najmä v nevetratelných a plne klimatizovaných budovách. Výmena vzduchu tu prebieha len filtráciou. Toto môže vyvolať tzv. syndróm chorej budovy. Najčastejšie sa prejavuje úpornými bolesťami hlavy, chronickou únavou a trpieť pocitom stiesnenosti. Takíto ľudia môžu trpieť aj pocitom zhoršeného dýchania

Ideálnou voľbou pre zamestnávateľa je preto v extrémnych letných horúčavách skracovať pracovnú dobu, alebo (ak je to možné) nechať zamestnancov pracovať z domu.

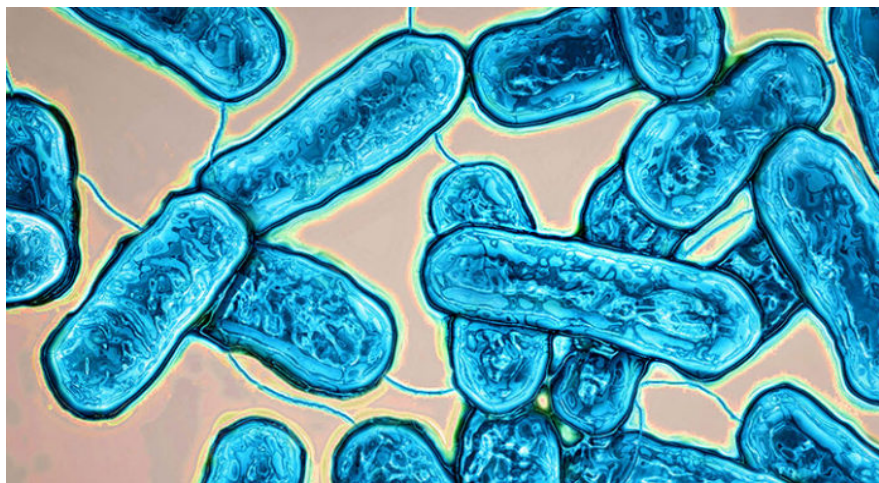
3. Zhoršenie chronických ochorení. Ak je klimatizácia nesprávne nastavená, silný prúd chladného vzduchu fúkajúci priamo na telo človeka môže spôsobiť bolesti chrbtice, reumatikom môže spôsobiť zhoršenie bolestí kĺbov. Ale aj zápaly močových ciest či stredného ucha, alebo pálenie očí môžu byť vyvolané z klimatizácie.

4. Neschopnosť vyrovať sa s horúčavou. Tí, ktorí trávajú väčšinu času v klimatizovanom prostredí začínajú horšie tolerovať vysoké letné teploty. Toto postupne môže byť takým stresom pre telo, že môže

vyvolávať pocity na odpadnutie z tepla a dokonca môže viesť až k vzniku náhlych úmrtí z tepla.

5. Problémy s dýchaním. Hoci klimatizované auto nás môže zachrániť v čakani v zápche počas sparných dní, mikroorganizmy cirkulujúce v aute počas klimatizovania môžu spôsobiť problémy s dýchaním. Výskumy dokázali, že v klimatizácii (pri teplotách 22-25 st.C.) sa našlo až 8 druhov plesní, ktoré tam žili a množili sa.

6. Legionárska choroba. Táto choroba je zápalové ochorenie dýchacích ciest vyvolané baktériou Legionella pneumophila. Táto sa bežne vyskytuje vo vode a pôde, pričom bežne len zriedka spôsobuje infekciu.



Zdroj: <http://www.t4mag.com/officials-report-two-las-vegas-resort-guests-contracting-legionnaires-disease-1631.html>

V klimatizácii sa však Legionella môže enormne pomnožiť a ako sprej sa šíriť v klimatizovaných budovách. Ak ľudia vdýchnu kvapôčky s obsahom Legionelly, tá sa môže usadiť v ich dýchacích cestách a vyvolať ťažký zápal pľúc s vysokými teplotami.

Aby klimatizácia neškodila je potrebné,

- ✓ pravidelne vymieňať filtre a zariadenie čistiť 2x ročne, aby nedošlo k tvorbe plesní a zápachu a šíreniu baktérií (pri zariadeniach s nepretržitou prevádzkou je ideálne čistenie raz za štvrtrok),
- ✓ je potrebné dodržiavať teplotný rozdiel medzi vonkajším prostredím a klimatizovanou miestnosťou 5 až 8 stupňov,
- ✓ rýchlosť prúdu nastaviť na 0,25 m/s, prúdenie vzduchu nasmerovať mimo tváre a tela ľudí,
- ✓ vlhkosť regulovať medzi 30% a 70%,
- ✓ klimatizáciu používať najviac 4 hodiny denne,
- ✓ v prípade chronických ochorení sa klimatizácii vyhnúť alebo ju používať len v najnutnejšej miere,
- ✓ pred odchodom z klimatizovaného prostredia telo postupne pripravovať na prechod do horúčavy a to isté platí aj naopak, aby nedošlo k teplotnému šoku,
- ✓ v prípade bežných stavieb pravidelne vetrať a zabezpečiť tak prísun čerstvého vzduchu,
- ✓ aj v aute treba pravidelne kontrolovať klimatizáciu a vymieňať filtre, zníženie účinnosti klimatizácie môže jednak zapríčiniť zdravotné problémy ale aj zvyšuje spotrebu pohonných látok.

Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala:
MUDr. Helena Horváthová