



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان
معاونت غذا و دارو
واحد تحقیق و توسعه

به نام خدا

آیا دستگاه بخور در خانه لازم است؟



کاشان، خیابان بهشتی، کوچه آزادی ۲۵، ساختمان نگار عصر

تلفن ۴۴۵۲۲۹۹ - نمایر ۴۴۵۶۹۶۹

<http://fdo.kaums.ac.ir>

پاییز فصل سرماخوردگی است و در فصل سرما خوردگی شاید این سوال برای شما هم مطرح شده باشد که آیا می توان از دستگاه بخور برای درمان این بیماری استفاده کرد یا نه؟ اصلاً بخور دادن فایده ای دارد؟ آیا دستگاههای بخور برای سلامت مفیدند؟



تعریف رطوبت :

رطوبت به میزان بخار آب موجود در هوا گفته می شود.

رطوبت نسبی، نسبت درصدی از بخار آب موجود در هوا در یک درجه حرارت معین، به میزان بخار آبی است که هوا در آن دمای معین قادر به نگهداری است. میزان بخار آبی که توده ی هوا می تواند در خود نگه دارد به درجه حرارت آن توده هوا بستگی دارد. هر قدر هوا گرمتر باشد، آب بیشتری نیز می تواند در خود جای دهد. رطوبت نسبی پایین به مفهوم آن است که هوا خشک بوده و قابلیت نگهداری رطوبت زیادی را نیز دارا است.

در دمای ۲۰ درجه سانتی گراد، هر متر مکعب هوا می تواند ۱۸ گرم (بخار) آب را در خود نگه دارد. در ۲۵ درجه سانتی گراد این مقدار به ۲۲ گرم آب افزایش می یابد. یعنی چنانچه دمای هوا ۲۵ درجه سانتی گراد باشد و یک متر مکعب هوا نیز محتوی ۲۲ گرم آب باشد، رطوبت نسبی ۱۰۰ درصد است و اگر دربرگیرنده ۱۱ گرم آب باشد، رطوبت هوا ۵۰ درصد است.

چنانچه رطوبت هوا ۱۰۰ درصد باشد، آب دیگر نمی تواند تبخیر گردد. چراکه هوا تا آخرین ظرفیت خود از رطوبت اشباع گردیده است. مکانیسم خنک سازی بدن ما مبتنی بر تبخیر رطوبت (عرق) از سطح پوست بدن می باشد. هر قدر رطوبت نسبی پایین تر باشد، رطوبت (عرق) بهتر تبخیر شده و ما احساس خنکی بیشتری خواهیم کرد. اما هنگامی که رطوبت نسبی ۱۰۰ درصد باشد، ما احساس گرمای بیشتری (از دمای واقعی) خواهیم کرد، چرا که در این وضعیت عملاً عرق بدن تبخیر نمی شود تا ما بتوانیم احساس خنکی کنیم.

چرا در فصل زمستان هوای داخل منزل خیلی خشک می شود؟

چنانچه درجه حرارت محیط خارج منزل ۰ درجه سانتی گراد باشد، حداکثر آبی که یک متر مکعب هوا می تواند در این دما در خود نگه دارد تنها ۵ گرم است. وقتی این هوای سرد وارد منزل گردیده و با وسایل گرمایشی تا ۲۵ درجه سانتی گراد گرم می شود، رطوبت نسبی به ۲۳ درصد کاهش می یابد.

مقادیر مناسب رطوبت نسبی داخل منزل:

- * رطوبت نسبی ۴۵ درصد ایده آل می باشد.
- * رطوبت نسبی نباید از ۵۰ درصد تجاوز کند.
- * رطوبت نسبی کمتر از ۳۰ درصد خیلی خشک محسوب می شود.

اندازه گیری رطوبت داخل خانه:

سه قطعه قالب یخ کوچک را داخل یک لیوان قرار دهید و به آن آب اضافه کنید بعد از سه دقیقه اگر رطوبت روی سطح خارجی لیوان شکل نگرفت یعنی هوای داخل خانه خیلی خشک است و باید مرطوب شود. البته از دستگاه های رطوبت سنج هم می توان استفاده کرد. (توجه داشته باشید که این تست را در آشپزخانه انجام ندهید).
نکته: بخار گرفتن (چگالش آب) شیشه پنجره ها و به مشام رسیدن بوی نا می تواند بیانگر رطوبت زیاد خانه باشد. البته در فصل زمستان اندکی چگالش آب در گوشه های تحتانی و لبه های پنجره ها امری طبیعی است.



مفط رطوبت ممل زندگی بفضوص در فصول سرد یکی از مهم ترین راه ها برای مفط سلامت افراد است و دستگاه های بفور تا مد زیادی کمک کننده اند اما نباید بطور دائم استفاده شوند و رطوبت را بیشتر از مد مجاز افزایش دهند .
(هتی به جای این دستگاه ها برای تامین رطوبت فانه می توان از یک کتری (روی اجاق گاز کمک گرفت))



منابع رطوبت زای داخل منازل:

حمام (استحمام) - پخت و پز (آشپزخانه) - عمل تنفس - گیاهان داخل منزل - خشک شدن لباس های شسته شده.

تأثيرات سو. کاهش رطوبت:

۱. خشکی پوست و پوشش مخاطی ی بینی و گلو (ترک لب ها ، به خارش افتادن پوست ، احساس

خشکی گلو، خونریزی از بینی)

۲. افزایش الکتریسیته ساکن در وسایل فلزی

۳. سردتر به نظر رسیدن هوا

۴. افزایش ابتلا به سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی

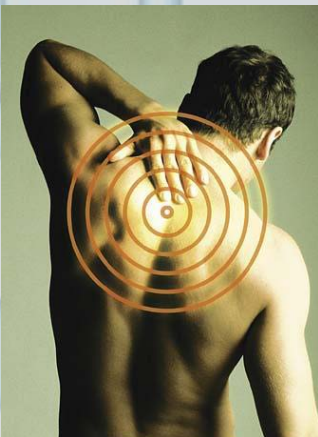
۵. ترک برداشتن گچ دیوار و افت حجمی کفپوش های

چوبی و باز شدن درزهای بین آنها

۶. افزایش حملات سردردهای سینوسی، آلرژی و آسم.



نکته: رطوبت کمک می‌کند تا ترشحات ریه، رقیق و بنابراین راحت تر تخلیه شوند.



تأثيرات سو. رطوبت زیاد:

رطوبت زیاد باعث ایجاد پوسیدگی در وسایل چوبی، زنگ زدن وسایل

فلزی، تشدید درد پا و کمر، تجمع حشرات و آفات، افزایش آلرژن ها

(مواد حساسیت زا) نظیر مایت ها و کپک ها ، افزایش رشد باکتری ها

در منزل، دشواری در تنفس، خستگی، کنده شدن کاغذ دیواری ها،

پوسته پوسته شدن رنگها ، آسیب به وسایل الکتریکی و غیره

می شود.



چگونه رطوبت را کاهش دهیم:

۱- با نصب هواکش در حمام، آشپزخانه و هر جا که امکان

تولید بخار وجود دارد.

۲- استفاده از دستگاه رطوبت زدا (dehumidifier) که

باعث حذف رطوبت از هوا می شود.



* دستگاه بخور گرم:

دستگاه های بخور یا رطوبت ساز یکی از گزینه ها هستند که دو نوع بخور گرم و سرد دارند. از دستگاه های بخور گرم معمولاً در هوای سرد استفاده می شود. احتمال رشد باکتری، قارچ و کپک در مخزن آن ها کم است، در تسکین گرفتگی بینی و عفونت های مجاری تنفسی و همچنین کاهش شدت و درد سرفه های خشک مفید هستند و در عین حال امکان افزودن مواد ضد عفونی کننده گیاهی و خوشبو کننده در بسیاری از آن ها وجود دارد. البته معایبی هم دارند مثلاً مصرف انرژی برق در آن ها بالا است و احتمال سوختگی با بخار داغ یا آب داخل مخزن وجود دارد.



* دستگاه بخور سرد:

دستگاه های بخور سرد به سه گروه رطوبت ساز پروانه ای، رطوبت ساز التراسونیک و رطوبت ساز تبخیری تقسیم می شوند.

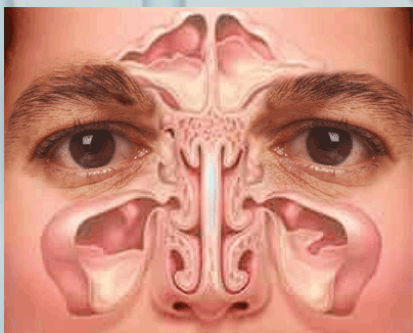
* رطوبت ساز پروانه ای (impeller humidifier): در این دستگاه یک دیسک دوار آب را به سوی یک افشانه شانه ای شکل پرتاب میکند. بنابراین قطرات ریز آب بصورت مه از دستگاه خارج می گردد. * رطوبت ساز تبخیری (humidifier evaporative): در این دستگاه فتیله ای آب درون مخزن را به خود جذب میکند. سپس توسط پنکه ای به فتیله دمیده میشود که باعث تبخیر آب از فتیله می شود. هر قدر رطوبت نسبی هوا بیشتر باشد، خروجی بخار آب در این دستگاه بخور کاهش می یابد. در واقع بطور خودکار خروجی تنظیم میشود.

* رطوبت ساز اولتراسونیک (humidifier ultrasonic): دارای یک دیافراگم فلزی میباشند که با فرکانس فراصوت مرتعش گردیده و آب را بصورت مه به فضای اطراف پراکنده میکنند. از بخور سرد معمولاً در فصل تابستان استفاده می شود. این دستگاه های بخور سرد کم صدا تر از نوع گرم عمل می کنند و مصرف انرژی برق در آنها کمتر است و از آنجایی که بخار آن سرد است خطر سوختگی (به ویژه برای خردسالان) ایجاد نمیکند، اما معایبی نیز دارند مثلاً آب سرد محل مناسبی برای تکثیر قارچ ها و باکتری ها است و از آنجایی که در بخور سرد قطرات آب به هوا پراکنده می شوند، این مواد زیان آور هم به همراه آب در فضای اتاق منتشر می شوند بنابراین مخزن آنها باید هر روز با آب و صابون شسته شود که البته رطوبت ساز های تبخیری از این قاعده مستثنی هستند.

از طرف دیگر در بخور سرد مواد معدنی موجود در آب در هوا پراکنده می شوند و باید مخزن آنها را با آب مقطر پر کرد. در غیر این صورت مواد معدنی موجود در آب بصورت گرد و غبار در محیط خانه پخش می شود.

نکته:

بفور سرد فراصوت کم صدا ترین و بفور گرم پر سروصداترین دستگاههای بفور میباشند. توصیه میشود در اتاق کودکان و فردسالان دستگاه بفور سرد قرار داده شود نه بفور گرم. برفی از رطوبت سازهای مدرن دارای فیلتر ضد عفونی کننده آب و کارتریج سفتی گیر آب نیز می باشند.



خاصیت درمانی دستگاه های بخور :

دستگاه های بخور اگر بجا استفاده شوند می توانند از خشکی پوست و پوشش مخاطی بینی و گلو جلوگیری کنند و بروز سرما خوردگی ، حملات سردردهای سینوسی ، آلرژی ، آسم و بیماری های تنفسی را کاهش دهند و سرمای هوا را تعدیل کنند.

استفاده از دستگاه بخور به چه افرادی توصیه می شود؟

- ❖ افرادی که سرما خورده اند.
- ❖ افرادی که دچار خشکی پوست هستند.
- ❖ افرادی که گرفتگی بینی و مجرای تنفسی دارند .
- ❖ کسانی که از بخاری گازی و نفتی برای گرم کردن محل زندگی خود استفاده می کنند.



[[چند نکته پیش از خرید دستگاه بخور]]

- ۱- دستگاه بخور را از داروخانه ها و تجهیزات پزشکی خریداری کنید و از استاندارد بودن آن ها مطمئن شوید.
- ۲- ظرفیت مخازن دستگاه های بخور از ۳ تا ۵ لیتر متغیرند . لذا با توجه به نیاز و مکان مورد نظر خود اقدام به خرید کنید .
- ۳- پیش از خرید حتماً دستگاه ها را امتحان کنید بعضی از دستگاه ها ی بخور صدای زیادی از خود تولید می کنند و آزار دهنده اند.
- ۴- به جنس دستگاه دقت کنید زیرا انواع مختلفی از این دستگاه ها از پلاستیک های نامرغوب ساخته شده اند که هنگام تولید بخار بوی نا مطبوعی ایجاد می شود.
- ۵- پیش از خرید، مشخصات دستگاه را از فروشنده بخواهید و درباره چگونگی بکار انداختن آن آموزش ببینید.
- ۶- اگر کودک ، سالمند ، بیمار مبتلا به آسم و آلرژی و بیماری های ریوی ، تنفسی و قلبی دارید ، حتماً پیش از خرید دستگاه بخور با یک پزشک متخصص مشورت کنید .
- ۷- به منظور بخور دادن پوست پس از استفاده از ماسک های زیبایی به دنبال نوع ساده تر این دستگاه ها باشید.
- ۸- برای جلوگیری از رشد قارچ ، باکتری و میکروب حتماً روزی یکبار آب مخزن را عوض کنید و حداقل هفته ای ۲ بار کل دستگاه را با آب و مواد پاک کننده بشویید. در عین حال هرگز از مواد غیر مجاز در داخل مخزن آب دستگاه استفاده نکنید .



منابع :

Taybad.ravabet@mums.ac.ir

www.mums.ac.ir

www.about.com