

Чем опасны вентиляторы и кондиционеры в жару – рассказал врач

01.07.2024



«Вентилятор – пожалуй, одно из самых простых и доступных устройств, которые люди используют в жаркую погоду. При этом нужно понимать, что вентилятор не делает воздух более холодным – он просто создает субъективное ощущение прохлады за счет движения воздушных масс. Но если температура на улице окажется слишком высокой, то эффект от вентилятора может быть обратным – прибор будет просто перемешивать горячий воздух. От этого человеку может стать еще жарче, чем было до этого. Потоотделение повысится, а это, в свою очередь, может привести к обезвоживанию», – объясняет врач – эксперт Лаборатории «Гемотест» Денис Банный.

В отличие от вентилятора, кондиционер действительно охлаждает помещение. Прибор можно настроить на довольно низкую температуру – 16–18 °С. Однако в этой опции кроется и главная опасность кондиционера – слишком большой температурный перепад может привести к простуде или спазму сосудов (его основные симптомы – головная боль, разбитость, сонливость).

«Чтобы избежать проблем со здоровьем, кондиционер нужно правильно настроить. Разница между температурой на улице и в помещении должна

быть не более 5–7 °С. Например, если за окном +30 °С, то устройство можно настроить на +25 °С. В особо знойные дни снижать градусы на кондиционере следует постепенно – на 2–3 °С в час», – говорит врач.

Кроме того, важно устанавливать приборы так, чтобы охлажденные воздушные потоки не были направлены на человека.

Вентилятор лучше всего поставить напротив открытого окна. В этом случае свежий воздух будет регулярно вытеснять застоявшийся. А чтобы сохранить нормальный уровень влажности, в помещении можно использовать увлажнитель воздуха или хотя бы емкость с холодной водой. Испаряясь, вода будет увлажнять воздух и создавать ощущение прохлады.

Кондиционер также не стоит направлять на человека. Из-за постоянного переохлаждения могут обостриться хронические болезни, такие как фарингит или тонзиллит. Также может развиваться миозит – воспаление мышц.

«В жару очень важно соблюдать питьевой режим, по возможности носить одежду из натуральных тканей, в течение дня принимать прохладный душ – все эти способы также помогают пережить летний зной», – резюмирует Денис Банный.

Ранее эксперт рассказала, [в чем вред и польза черешни](#).