

Πώς οι δουλειές του σπιτιού μπορούν να μας αρρωστήσουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μολυσμένος αέρας υπάρχει ακόμα και μέσα στο σπίτι και πολλές φορές, τόσο επικίνδυνος που μπορεί να προκαλέσει καρδιοπάθειες ακόμα και καρκίνο. Υπάρχουν κάποιες καθημερινές συνήθειες του νοικοκυριού, οι οποίες όμως δεν είναι τόσο ακίνδυνες όσο πιστεύουμε. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στην Daily Mail, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, καθώς μπορούν να μας προκαλέσουν από αναπνευστικά προβλήματα μέχρι καρκίνο.



Το να απλώνετε τα ρούχα μέσα στο σπίτι δεν είναι τελικά και τόσο καλή ιδέα, καθώς δημιουργούνται μόρια μούχλας, που εισπνέουμε, ενώ ισχυρά απορρυπαντικά εκτός από τα μικρόβια, μπορούν να βλάψουν και εμάς τους ίδιους. Οι αναθυμιάσεις από ορισμένες συσκευές θέρμανσης είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες, ενώ η κουζίνα γκαζιού, μπορεί να είναι πολύ πρακτική, δεν είναι όμως και τόσο ακίνδυνη.

Ο αέρας που κυκλοφορεί μέσα στο σπίτι περιέχει πάνω από 900 χημικά μόρια που εγκαθίστανται πάνω στους τοίχους, το πάτωμα και τα έπιπλα και τα οποία ευθύνονται για πιθανά προβλήματα υγείας. Η μούχλα, η γύρη, το ραδόνιο (χημικό αέριο), μονοξείδιο του άνθρακα, υπάρχουν στον αέρα που βρίσκεται μέσα στο σπίτι και προέρχονται από καθαριστικά, συσκευές θέρμανσης, την κουζίνα ακόμα και από τον ίδιο τον άνθρωπο.

Έντονος βήχας, μάτια που δακρύζουν χωρίς λόγο, πονοκέφαλος, φτέρνισμα, ζαλάδα, κούραση, είναι μερικές από τις παρενέργειες που μπορούν να προκληθούν από τον μολυσμένο αέρα του σπιτιού. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα η μόλυνση αυτή είναι ικανή να οδηγήσει και σε πολύ πιο σοβαρές παθήσεις, όπως άσμα και καρδιοπάθειες.

Συμβουλές για ένα υγιές περιβάλλον

Αερίστε το σπίτι καλά και συχνά, ανοίγοντας τα παράθυρα, ώστε να ανανεωθεί ο αέρας.

Η χρήση οικολογικών απορρυπαντικών, δεν είναι μόνο ανακουφιστική για το περιβάλλον, αλλά και για την υγεία μας.

Προτιμήστε αποσμητικά σε μορφή ρολον και προσπαθήστε να αποφύγετε τα σπρέι.

Αποφύγετε τα χαλιά σε περίπτωση που έχετε ξύλινα πατώματα. Μπορεί να προστατεύουν το πάτωμα, είναι όμως τεράστια πηγή μικροβίων για τον οργανισμό.

Βγάλτε τα παπούτσια σας, με το που μπαίνετε στο σπίτι σας.

Απλώστε τα ρούχα σε εξωτερικό χώρο, ή άμα δεν έχετε τη δυνατότητα, αφήστε τα παράθυρα ανοικτά.

Αντικαταστήστε τις κουρτίνες του μπάνιου, σε περίπτωση που έχουν πιάσει μούχλα και αποφύγετε εκείνες που είναι από βινύλιο.

Πηγή: iefimerida.gr offsite.com.cy