

Vinteren er sæson for forkølelser og influenza:

De sundhedsmæssige farer ved tør luft

Hvorfor bliver flest mennesker forkølede om vinteren? Forskere har sporet årsagen: Lav relativ luftfugtighed inden døre.

Vi bruger op mod ca. 90 % af vores tid indenfor – sikkert endnu mere om vinteren. Det er netop den årstid, hvor den opvarmede luft indenfor har en meget lav relativ luftfugtighed. For at forstå hvorfor, skal man vide, at varm luft kan holde på meget mere fugtighed end kold luft. Når kold udeluft opvarmes, øges luftens evne til at holde på fugten. Derfor falder den relative luftfugtighed, hvilket kan ses, hvis man bruger en fugtighedsmåler. Selv under en mild vinter er forskellen mellem inde- og udeluften meget stor.

Den luft, vi indånder, skal dog have en luftfugtighed på 100 %, når den kommer ned i bronkierne. På vej ned befugtes luften primært af næsen og i mindre omfang af munden, halsen og luftrøret.

Fimrehårene langs hele luftvejen samt den slim, der sidder på dem, er en del af en genial selvrensningmekanisme. Fimrehårene bevæger sig frem og tilbage ligesom græs i vinden.

Der sidder et tykt lag slim i hårenderne, hvilket betyder, at det tager længere tid for virus, bakterier og allergener at trænge ind i kroppen.

Fimrehårenes bevægelse transporterer slimsekret og alle uønskede indtrængende partikler mod struben, hvor de kan hostes op eller sluges, når man har rømmet sig. I næsen bevæger slimmen sig nedad mod struben, og i bronkierne bevæger den sig opad. Hvis luftens fugtindhold er godt, og hvis slimhinderne fungerer ordentligt, kan alle skadelige partikler fjernes fra luftvejene og uskadeliggøres inden for 5-30 minutter.

Hvis denne selvrensningmekanisme forringes af tør luft, kan det medføre større sygdomsrisiko

Ru hud og tørre øjne er ikke de eneste problemer, der skyldes alt for tør luft. Konsekvensen kan også være, at

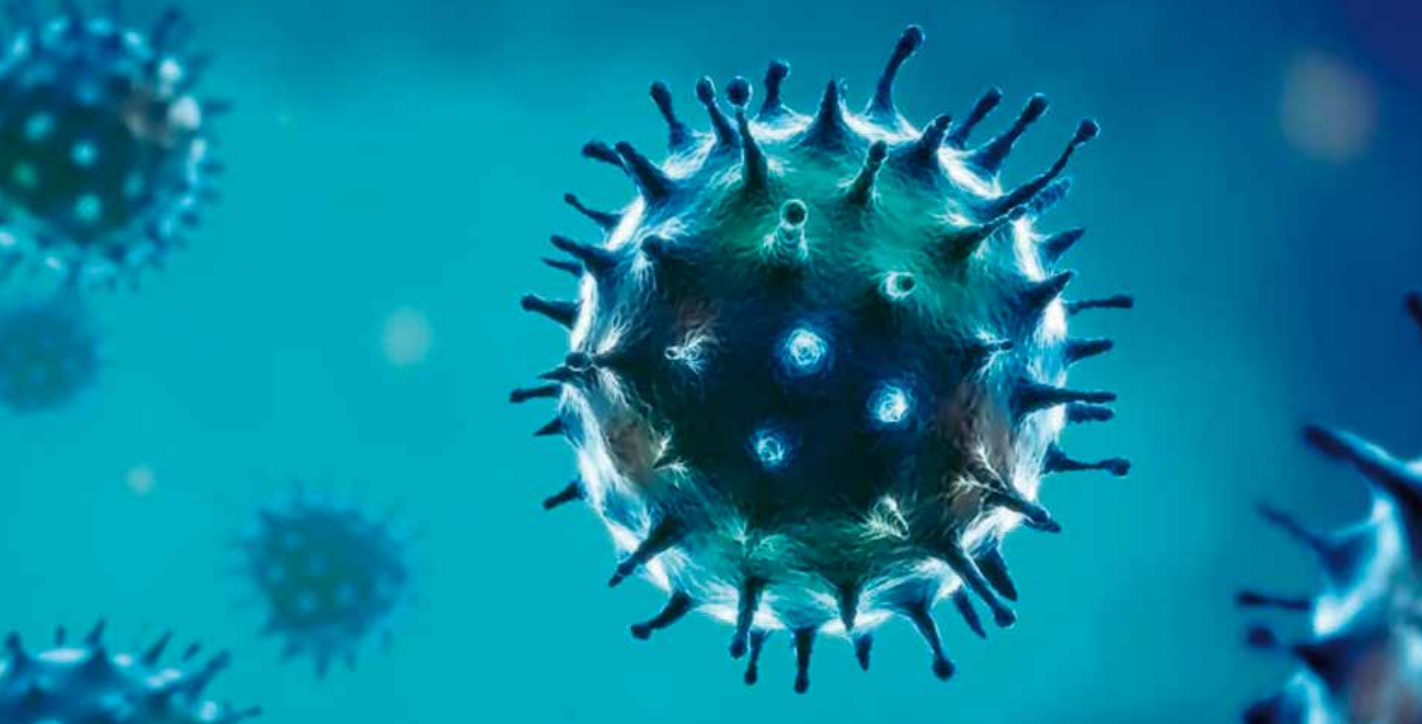


Vi bruger op mod ca. 90 % af vores tid indenfor – sikkert endnu mere om vinteren

den geniale mekanisme, som beskytter luftvejene, beskadiges. Slimhinderne udtørres og trækker sig sammen, så de bliver seje og begrænser fimrehårenes bevægelse, hvorved slimlaget ikke længere bevæger sig. De forsvarsmekanismer, som er baseret på antistoffer og immunstoffer, forstyrres også.

En video på Youtube.com viser, hvordan selvrensningprocessen fungerer. En undersøgelse har eksempelvis vist, at visse astmapatienter ikke er i stand til at tilsætte nok fugt til den luft, de indånder. Luftbefugtning kan lindre deres astmasymptomer. Astmapatienter udgør omkring 10 % af alle danske skolebørn og ca. 275.000 voksne danskere.

På websitet Kindergesundheit-info.de anbefaler Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (det tyske



En nylig undersøgelse foretaget af US National Institute for Occupational Safety & Health (NIOSH), viser, at luftbåren overførsel af influenzavirus reduceres væsentligt, hvis der opretholdes en relativ luftfugtighed på 40 % eller derover.

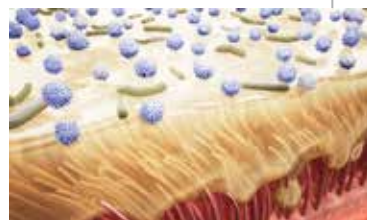
statslige center for sundhedsoplysning), at alle, der får influenza, anvender en luftbefugter og drikker rigeligt med væske.

Ifølge dr. U. Marmai (professor emeritus, Dr.-Ing. habil.) er det mest behageligt ved normal stuetemperatur, når den relative luftfugtighed er mellem 45 og 55 %. Det rette fugtighedsniveau styrker kroppens forsvar mod sygdomsfremkaldende angreb fra eksempelvis bakterier og virus og er med til at mindske effekten af astma, allergier og infektioner, der påvirker luftvejene.

Astmapatienter udgør omkring 10 % af alle danske skolebørn og ca. 275.000 voksne danskere.

Artikel: Sæson for forkølelse og influenza: De sundhedsmæssige farer ved tør luft – af Andrej Arnold, Dipl. Ing. (FH), Regionalcenter Syd

Fimrehårene i luftvejene bevæger sig som græs i vinden. De er dækket af et lag tykt slim. Sammen beskytter de kroppen mod angreb fra sygdomsfremkaldende smitstoffer.



Når der kommer alt for tør luft ind i luftvejene, bevæger slimlaget sig ikke lige så nemt og kan nemmere penetreres af smitstoffer, hvorved immunforsvaret svækkes.

