2 Ιουλίου 2026

Κρύωμα και κλιματιστικά. Γιατί αρρωσταίνουμε περισσότερο το καλοκαίρι;

/ Γενικά Θέματα



Οι περισσότεροι συνδέουν τις ιώσεις με τον χειμώνα, όμως κάθε καλοκαίρι χιλιάδες άνθρωποι εμφανίζουν συμπτώματα όπως πονόλαιμο, βραχνάδα, ξηρό βήχα, πονοκέφαλο ή δυσκαμψία στον αυχένα. Αν και πολλοί πιστεύουν ότι «τους χτύπησε το κλιματιστικό», η πραγματικότητα είναι λίγο πιο σύνθετη.

Το κλιματιστικό δεν προκαλεί από μόνο του κάποια λοίμωξη. Αυτό που μπορεί να συμβεί είναι ότι η συνεχής έκθεση σε πολύ ψυχρό και ξηρό αέρα αφυδατώνει τους βλεννογόνους της μύτης και του λαιμού, μειώνοντας την τοπική άμυνα του οργανισμού. Παράλληλα, οι μεγάλες εναλλαγές θερμοκρασίας –για παράδειγμα από τους 38°C στους 22°C– καταπονούν τον οργανισμό και μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία ή μυϊκούς πόνους.

Επιπλέον, όταν τα φίλτρα του κλιματιστικού δεν καθαρίζονται τακτικά, συσσωρεύουν σκόνη, μούχλα, γύρη και άλλους μικροοργανισμούς που επιβαρύνουν ιδιαίτερα όσους πάσχουν από αλλεργίες ή άσθμα.

Οι ειδικοί συνιστούν η θερμοκρασία του κλιματιστικού να μην διαφέρει περισσότερο από 8 έως 10 βαθμούς από την εξωτερική, ενώ η κατεύθυνση του αέρα δεν θα πρέπει να πέφτει απευθείας πάνω στο σώμα.

Εξίσου σημαντικός είναι ο τακτικός καθαρισμός των φίλτρων, η καλή ενυδάτωση και ο συχνός αερισμός των εσωτερικών χώρων.

Το κλιματιστικό παραμένει πολύτιμος σύμμαχος απέναντι στον καύσωνα, αρκεί να χρησιμοποιείται σωστά. Με λίγη προσοχή μπορούμε να απολαμβάνουμε δροσιά χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία μας, ακόμη και στις πιο ζεστές ημέρες του καλοκαιριού.

briefingnews.gr