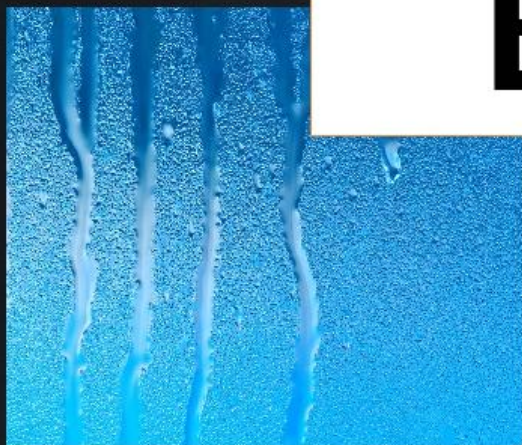


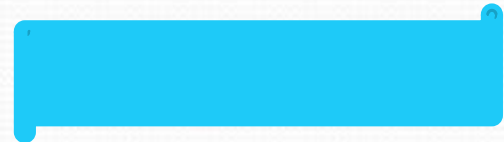
# ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА



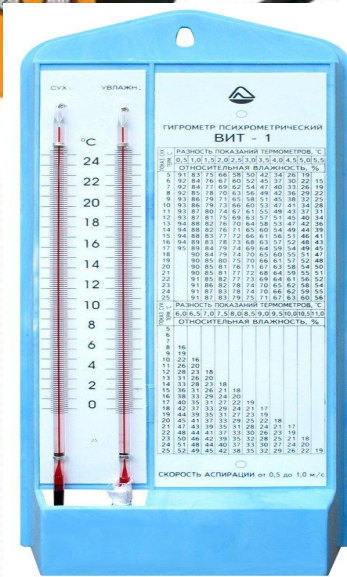
**ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА** - содержание в воздухе водяного пара.



**Его главные источники** - испарение с поверхности океанов, морей, водоёмов, влажной почвы и растений.



- Влажность воздуха измеряется гигрометрами и психрометрами. Интенсивно развиваются дистанц. методы определения В. в. (в т. ч. с борта самолётов и метеорологич. ИСЗ) лазерными и радиометрич. приборами.



# Значение влажности воздуха

- Значение влажности воздуха Если не увлажнять воздух искусственным путём, то недостаток влаги будет компенсироваться испарением с нашей кожи и слизистых оболочек, а также из растений, мебели и т.д. Медики рекомендуют поддерживать влажность в помещении в пределах 40 – 60%



# Классификация и типы бань

Традиционная русская баня характеризуется насыщением воздуха парилки водяным паром, который образует туман со 100 % влажностью. Температура воздуха в русской парной составляет 40-50 С.

Римская баня отличается обогревом сухим воздухом, температура которого в помещении тепидария составляет 40-45 С, а в термокамере – 60-70 С. Подача горячего воздуха осуществляется через отверстия в полу или стенах.

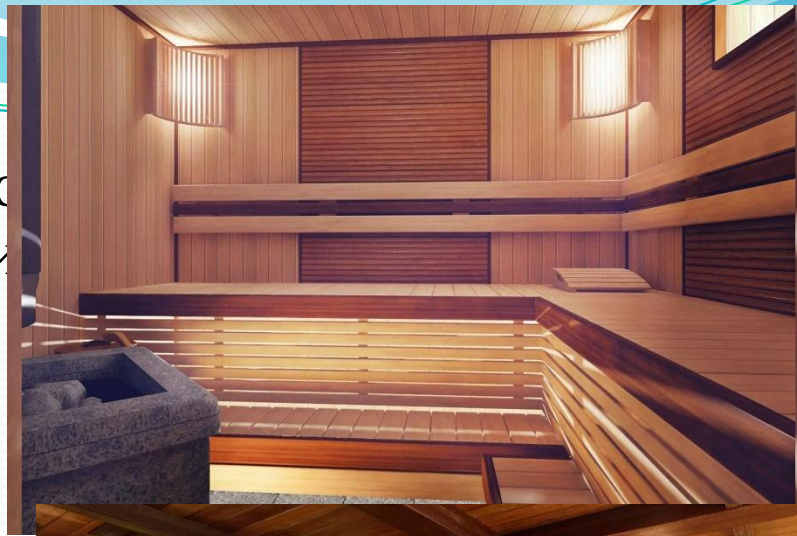
Турецкая баня — в ней температура воздуха доходит до 40-50 С, влажность же регулируется посредством согревания воды в котлах и часто доходит до 100 %.



Финская сауна — отличается от всех остальных особым микроклиматом: температура воздуха доходит до 70-100 С, градиент температур в зонах пола и потолка составляет 60 С, а относительная влажность в пределах 10-15 %.

Японская баня — подразумевает омовение в бочках с температурой 40, а затем 60 С. Влажность в помещении также может доходить до 80-100 %.

ИК сауна (инфракрасная) — дает подогрев воздуха до 45-60 С и влажность 45-65 %. Считается, что инфракрасная сауна – это польза для организма с минимальными рисками для здоровья, поэтому данный тип бани многие люди монтируют даже в квартирах.



# Римские термы

Бани древних римлян строились из камня вблизи от термальных источников, а внутри они красиво инкрустировались драгоценными металлами и самоцветами. Состояли термы из нескольких помещений, чаще всего их было от 8 до 10. Переходя из помещения в помещение, человек постепенно подготавливался к воздействию все более высоких температур.

В раздевалке посетители снимали одежду и переходили в помещение, нагретое до температуры сопоставимой с температурой тела человека и слегка повышенной влажностью 40%. В следующем помещении влажность повышалась до 100%-го максимума, а температура достигала 50 С.

И когда, наконец, он попадал в парную с окошком наверху, так называемый лакониум, где посреди зала находился открытый очаг, доводящий температуру до 80 С, то его тело было уже полностью подготовлено к избавлению от грязи. Тело покрывали маслом, которое удаляли вместе с растворенной в нем грязью с помощью скребков.

После процедуры переходили в следующий зал фрипидариум, где находились 2 бассейна, один с холодной 12 С, а другой с горячей 37 С водой, где совершались омовения. Воду из бассейнов после окончания сеанса вычерпывали вручную, канализации в те времена еще не было. И, наконец, в последнем зале лавариуме специальные служители делали массаж и растирания.



# Баня полезна или вредна?

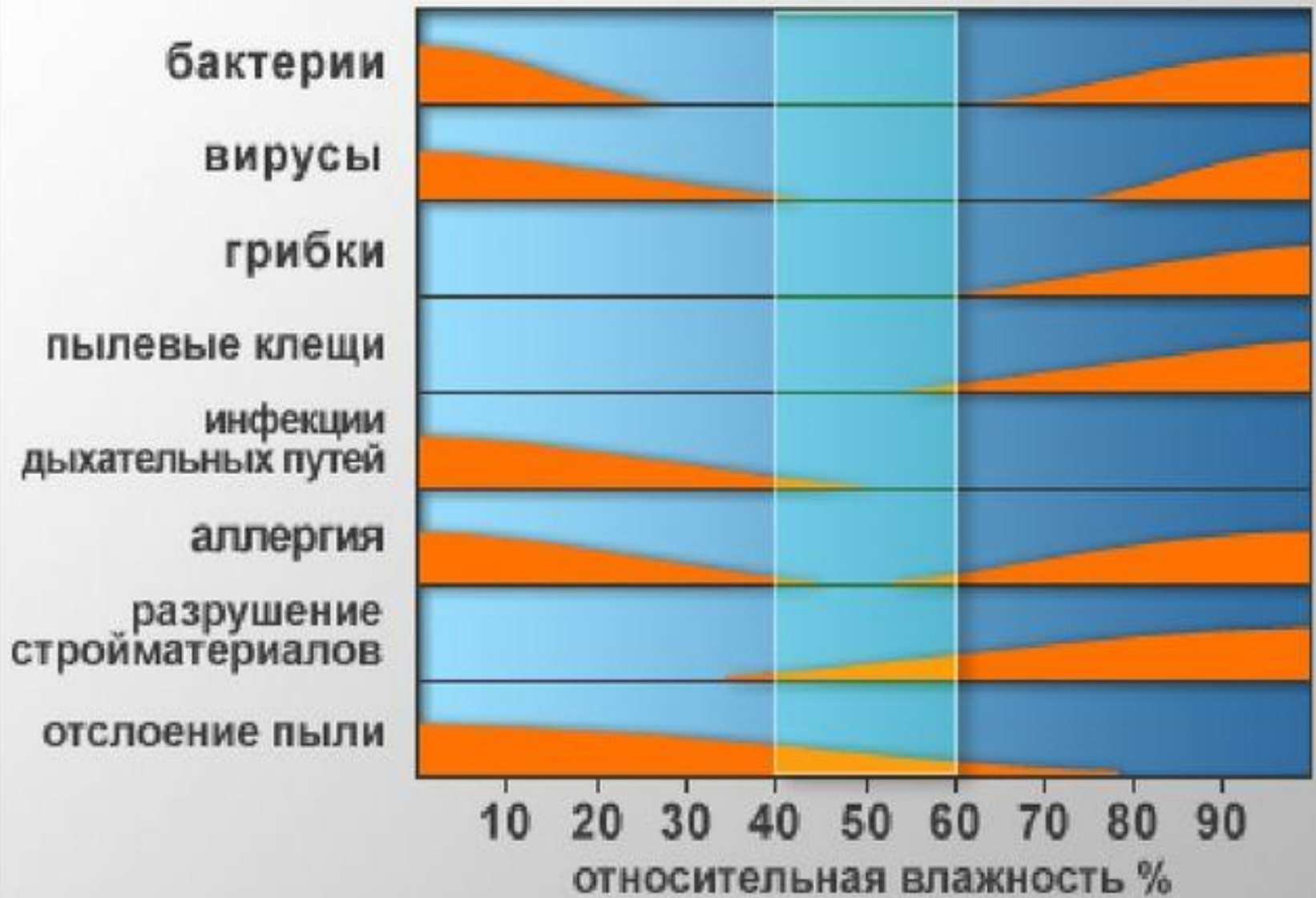
Физиологическое действие бани напрямую связано с показателем влажности воздуха. Паровая баня всегда приводит к более существенным функциональным сдвигам и скорейшему перегреванию, чем суховоздушная. За счет вдыхания горячего пара затрудняется газообмен и испарение пота, а на систему легочного кровообращения приходится значительная нагрузка.

Самая большая опасность, которую несет действие повышенных температур на организм – это активация перерождения клеток в злокачественные при наличии предраковых заболеваний, о которых можно и не догадываться, а также при наследственно обусловленном риске онкологии. Поскольку после 40 лет риск новообразований значительно возрастает, данной категории людей точно не следует превращать баню в пожизненное хобби.





## благоприятная зона



# Влияние влажности воздуха на здоровье человека



Pawel Grebenkin

Показатель влажности, в условиях которой человек чувствует себя комфортно, колеблется в пределах от 30 до 60%. Зависит это от температуры, уровня физической нагрузки и даже от возраста. Например, младенцы очень плохо переносят сухой воздух, а влага благоприятно действует на их кожу и слизистые оболочки, облегчает дыхание.

*Повышенная влажность.*

Насыщенное влагой тепло – идеальные условия для развития бактерий и всевозможных грибков, что может привести к возникновению и усилению аллергических реакций.

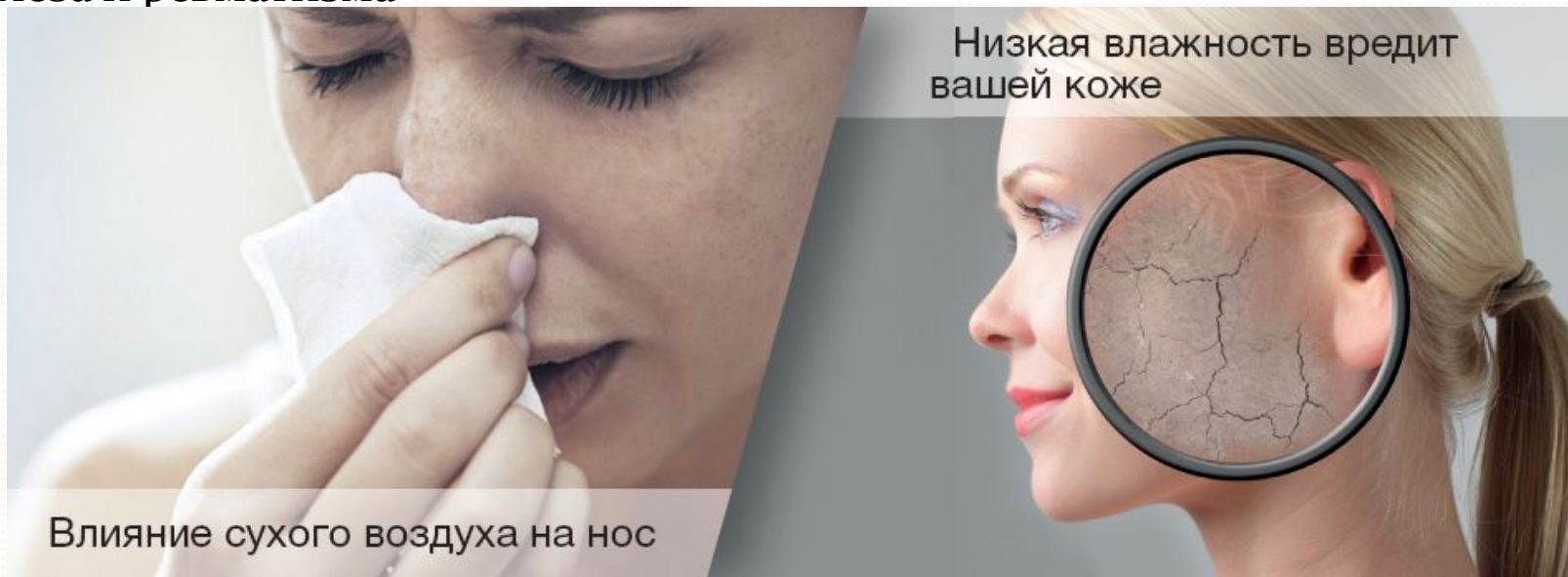
Влажность воздуха поддерживает плотность кислорода в атмосфере, влияет на тепловой обмен и потоотделение. Влажный воздух размягчает кожу и увлажняет тело. Особенно чувствительны к высокой влажности больные гипертонической болезнью и атеросклерозом. В большинстве случаев обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы возникает при высокой относительной влажности (80— 95%).

## *Пониженная влажность.*

При избыточной сухости воздуха организм начинает усиленно испарять влагу, что может стать причиной пересыхания слизистых оболочек рта, носа и глаз. Астматикам слишком сухой воздух также чрезвычайно вреден, они начинают хуже себя чувствовать, возможны обострения болезни.

Достаточно долгое пребывание в сухом воздухе грозит снижением иммунитета и частыми респираторными заболеваниями. Это случается из-за того, что пересушенная слизистая препятствует нормальному дыханию, вследствие чего организм не получает достаточного количества кислорода.

К сожалению, мы не можем влиять на влажность воздуха на улице. Но в своем доме, офисе или квартире вполне возможно создать комфортный микроклимат. Ведь постоянная влажность, как повышенная, так и пониженная, может привести к множеству негативных последствий: плохое самочувствие, быстрая утомляемость, различные заболевания, вплоть до туберкулеза и ревматизма



Низкая влажность вредит  
вашей коже

Влияние сухого воздуха на нос

# Как повысить влажность воздуха в квартире?

- Используйте бытовой увлажнитель воздуха.
- Увеличьте количество комнатных растений.
- Заведите аквариум.
- Старайтесь проветривать комнаты с работающими бытовыми приборами чаще или ставить в них увлажнитель.



# Причины повышенной влажности воздуха в помещении

- Комнатные растения.
- Работа посудомоечной машины.
- Работа стиральной машины, прием ванны и душа.
- Выделение влаги из материалов конструкции мебели и дома в целом.
- Дыхание человека и испарение влаги с кожи, домашние животные.
- Работающий кондиционер.

