

## راز طول عمر دستگاه تصفیه هوا

می گذارید. مطمئن شوید که دستگاه را جایی قرار داده‌اید که هیچ چیزی مانع جریان هوای آن نمی‌شود. به عنوان مثال، بهتر است آن را دور از پرده‌ها قرار دهید. برای جلوگیری از ایجاد اختلال در کارکرد دستگاه و کاهش صدا، وقتی در اتاق نیستید، دستگاه را روی سرعت بالا بگذارید و زمانی که در اتاق هستید آن را کم کنید.

برای نگهداری از سیستم تصفیه کننده هوا، لازم است فیلترها را مرتباً تمیز یا تعویض کنید. به یاد داشته باشید که اگر سیستم شما فیلتر کثیفی داشته باشد، نمی‌تواند به طور مؤثری کار کند. فیلترهای چین دار هر ۶ تا ۱۲ ماه و فیلترهای کربن فعال هر ۳ ماه یکبار باید تعویض شوند. اگر فقط محیطی با چندین اتاق دارید، دستگاه تصفیه هوا را در اتاقی قرار دهید که بیشترین وقت را در آن



## هلمشهری

کدام دستگاه تصفیه هوا برای شما مناسب است؟

# هوای سالم بخرید

دستگاه تصفیه هوا؛ جزیره‌ای کوچک از هوای پاک در خانه



**هوای آلوده؛ انگار یک پتوی سنگین و آلوده روی شهرها کشیده شده است. هر نفسی که می‌کشیم، مملو از ذرات ریز و درشتی است که به ریه‌ها پیمان نفوذ و سلامتی مان را تهدید می‌کند. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان از این کابوس**

**فرار کرد؟ دستگاه‌های تصفیه هوا، همانند یک پناهگاه کوچک، به شما کمک می‌کنند تا هوای پاک و تازه را در محیط زندگی خود داشته باشید.**

با استفاده از این دستگاه‌ها، می‌توانید در خانه خود، یک جزیره کوچک از هوای پاک ایجاد کنید و از زندگی با کیفیت تری لذت ببرید. در گفت‌وگو با دکتر حمید سهراب پور، فوق تخصص بیماری‌های ریوی تلاش کرده‌ایم راهنمایی دقیق برای خرید دستگاه‌های تهویه هوا ارائه دهیم.



تاریخچه

## چگونه از دستگاه تصفیه استفاده کنیم؟

چند نکته مهم در استفاده از دستگاه تصفیه هوا باید مورد توجه قرار بگیرد. دکتر حمید سهراب پور، در این باره می‌گوید: همخوانی توان دستگاه با متراژ مکان مورد استفاده، سرویس دستگاه و تعویض به موقع فیلترها و ایجاد یک فضای ایزوله در مکانی که از دستگاه تصفیه هوا استفاده می‌شود از جمله این نکات است. استفاده از دستگاه تصفیه هوا برای کاهش آلودگی‌ها بسیار خوب و بجاست. این دستگاه‌ها بر حسب قدرت و توانایی‌شان برای فضاهای مختلف طراحی شده‌اند. این دستگاه‌ها دارای فیلترهایی هستند که در زمان‌های مشخص شده باید تعویض شوند. البته موضوع تعویض فیلترها به میزان استفاده و میزان آلودگی هوا بستگی دارد. ممکن است در حالت معمولی بعضی از فیلترها تا ۶ ماه قابل استفاده باشند، اما به گفته کارشناسان همین فیلترها در هوای تهران بیش از ۳ ماه کارایی ندارند.

### ■ چه دستگاهی برای چه بیماری؟

دستگاه‌های تصفیه هوا توسط شرکت‌های مختلفی در دنیا ساخته می‌شوند. دکتر حمید سهراب پور، فوق تخصص بیماری‌های ریوی توضیح می‌دهد: انتخاب دستگاه تصفیه هوا مناسب برای هر بیماری، به نوع آلایندگی که باعث تشدید بیماری می‌شود و شدت بیماری بستگی دارد. به طور مثال این دستگاه‌ها با حذف آلرژن‌هایی مانند گردوغبار، گرده گیاهان و برخی از قارچ‌ها، می‌توانند به کاهش علائم آسم و آلرژی کمک کنند. همچنین افرادی که به COPD مبتلا هستند، معمولاً مشکل تنفسی دارند. دستگاه‌های تصفیه هوا با خاصیت کاهش آلودگی هوا می‌توانند به بهبود عملکرد ریه‌ها کمک کنند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. دستگاه‌های تصفیه هوا می‌توانند با کاهش آلودگی هوا به محافظت از قلب کمک کنند. در کل قبل از خرید هرگونه دستگاه تصفیه هوا، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا دستگاه مناسب برای بیماری شما را انتخاب کند.



### آلاینده‌های اصلی هوا

با باز و بسته شدن درها و پنجره‌ها آلودگی‌ها و گردوغبار نیز وارد فضای خانه می‌شوند. سهراب پور توضیح می‌دهد: مهم‌ترین و بدترین آلودگی، تولید دود سیگار در محیط منزل است. سیگار کشیدن در فضای بسته می‌تواند انواع آلودگی‌ها را ایجاد کند که هر فرد سالم یا بیماری را در معرض خطر قرار می‌دهد. همچنین استفاده از مواد شوینده و سفیدکننده‌هایی مانند وایتکس و کلوراکس نیز هوای تنفسی خانه را آلوده می‌کند، متأسفانه بعضی از افراد به خاطر داشتن وسواس از این مواد بیشتر استفاده می‌کنند. این شوینده‌ها در فضای خانه گاز کلر آزاد می‌کنند که می‌تواند طی زمان عوارض شدیدی ایجاد کند. وسیله بعدی که در ایجاد آلودگی نقش مهمی دارد، اجاق گازهای خانگی است. استفاده بی‌رویه و بدون استفاده از دستگاه‌های هود و هواکش هوای منزل را دچار آلودگی می‌کند. سرماخوردگی‌های فصلی، آنفلوآنزا، ویروس‌ها و آلودگی‌های آلرژن هوا، می‌تواند به تشدید علائم آلرژی و آسم در کودکان و خواب راحت ترشان کمک کند.

### فواید دستگاه تصفیه هوا برای کودکان



کودکان به دلیل نسبت ایمنی ضعیف‌تر نسبت به بزرگسالان، حساسیت بیشتری به آلودگی هوا دارند. سهراب پور توضیح می‌دهد: مزایای دستگاه تصفیه هوا برای کودکان بسیار زیاد است. زیرا با توجه به باریک بودن سیستم تنفسی نوزادان و کودکان و تنفس اغلب دهانی آنها، آلاینده‌ها بیشتر در دستگاه تنفسی‌شان جذب می‌شوند. با حذف آلرژن‌ها، ویروس‌ها و آلودگی‌های تصفیه هوا می‌تواند به کاهش علائم آلرژی و آسم در کودکان و خواب راحت ترشان کمک کند.

### لزوم استفاده از دستگاه تصفیه هوا

هوای اکثر شهرها و به خصوص کلانشهرها به میزان بالایی دارای آلودگی است. دکتر حمید سهراب پور، درباره ضرورت خرید دستگاه تصفیه هوا توضیح می‌دهد: با توجه به وضعیت آلودگی هوا استفاده از دستگاه تصفیه هوا نه تنها برای افراد دچار بیماری‌های ریوی و تنفسی بلکه برای افراد سالم نیز لازم و حتی واجب است.

افراد دارای بیماری‌های قلبی و تنفسی برای استفاده از دستگاه تصفیه هوا در اولویت هستند و همواره استفاده از این دستگاه را برای تمامی افراد توصیه می‌کنیم. استفاده صحیح و بجای از دستگاه تصفیه هوا می‌تواند از بروز حملات قلبی و تشدید مشکلات تنفسی برای بیماران جلوگیری کند و میزان مراجعات این افراد به مراکز درمانی در فصول پاییز و زمستان را که آلودگی هوا به بالاترین حد خود می‌رسد کاهش دهد.

### تأثیرات دستگاه تصفیه هوا بر بیماران

استفاده از دستگاه تصفیه هوا به تمامی بیمارانی که امکان تهیه و استفاده از این دستگاه را داشته باشند از طرف پزشکان متخصص توصیه می‌شود. البته دکتر سهراب پور، تأکید دارد: این دستگاه‌ها جنبه درمانی ندارند و بیشتر برای پیشگیری از بروز بیماری‌های تنفسی کارایی دارند. دستگاه تصفیه هوا یک مکمل برای درمان است و نمی‌تواند به تنهایی بیماری را درمان کند. باید گفت که علائم بیماری با استفاده از داروهای مشخص کاهش می‌یابد و درمان می‌شود. این دستگاه‌ها با بالابردن کیفیت هوای محیط به ثبات احوال بیمار کمک می‌کنند.

در وضعیت وخیم آلودگی هوا بهتر است تمام افراد ساکن شهرهای دارای آلودگی از این دستگاه در محل زندگی و کار خود استفاده کنند. استفاده از این دستگاه برای افراد خاص که دارای مشکلات تنفسی و قلبی هستند، ضروری است.