



Độ ẩm thấp là gì? Độ ẩm thấp ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Bạn đã bao giờ cảm thấy da khô, cổ họng rát, hay khó chịu trong những ngày thời tiết hanh khô? Đây có thể là dấu hiệu của độ ẩm thấp, một vấn đề thường gặp trong mùa đông hoặc khi sử dụng hệ thống sưởi. Bài viết này sẽ giải thích độ ẩm thấp là gì, tác động của nó đối với sức khỏe và môi trường sống, cũng như cách tăng độ ẩm trong phòng một cách hiệu quả.

<https://bigmart.com.vn/tin-tuc/407/do-am-thap-la-gi.html>

II. Độ ẩm thấp thì sao và ảnh hưởng như thế nào?

1. Độ ẩm thấp ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe

- Không khí khô hanh do độ ẩm thấp sẽ làm da bị mất nước do cơ thể thoát hơi nước qua da nhanh hơn mức bình thường. Đây chính là nguyên nhân của da khô, nứt nẻ, bong tróc và dễ bị kích ứng.



- Khi độ ẩm xuống quá thấp, không khí trở nên khô hanh làm cho quá trình hô hấp khó khăn, gây kích ứng hoặc khó thở. Tình trạng này kéo dài dẫn đến suy nhược cơ thể, mệt mỏi vì

thiếu oxy. Đối với trẻ em và người già có hệ hô hấp yếu, môi trường khô hanh còn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như viêm phổi, hen suyễn.

- Mắt dễ bị khô rát và chảy nước mắt khi tiếp xúc lâu với không khí khô, buộc phải chớp mắt thường xuyên hơn làm mỏi mắt.

- Môi rất dễ bị khô nẻ và nứt nẻ khi độ ẩm thấp dưới mức an toàn, do thiếu khả năng giữ ẩm. Môi khô nẻ có thể gây ra đau rát, chảy máu nếu nứt nẻ nghiêm trọng.



III. Làm sao để tăng độ ẩm trong không khí hiệu quả nhanh?

1. Xử lý độ ẩm thấp với thiết bị tạo ẩm, máy phun sương

Một trong những cách nhanh chóng và hiệu quả nhất để tăng độ ẩm đó là sử dụng máy tạo ẩm hoặc máy phun sương. Những thiết bị này hoạt động theo nguyên lý phun hơi nước vào không khí, giúp tăng lượng hơi nước trong không gian. Tuy nhiên, không nên lạm dụng quá mức mà cần phải kiểm soát và điều chỉnh sao cho độ ẩm ở mức khoảng 40-60%, đây là mức độ ẩm lý tưởng nhất cho cơ thể chúng ta. Nếu độ ẩm lên cao, có thể sử dụng máy hút ẩm để giảm độ ẩm.

<https://bigmart.com.vn/thiet-bi-xu-ly-am/may-hut-am>

SIÊU THỊ ĐIỆN TỬ BIGMART

Địa chỉ 1 : 88B Đường số 51, Phường 14, Quận Gò Vấp, TP.HCM

Địa chỉ 2 : 105, Louis 7, KĐT Louis City Hoàng Mai, Hoàng Văn Thụ, Hoàng Mai, Hà Nội

ĐT: (024 - 028) 73 00 99 73

Hotline: 0933.93.93.67 | 0965.600.737

Email: info@bigmart.com.vn

Website: <https://bigmart.com.vn>

Business: <https://xedaybigmart.business.site>

Facebook: <https://www.facebook.com/Bigmart.com.vn>

Maps: <https://goo.gl/maps/v3JE4aqBZW7USaS67>

Social:

<https://www.hahalolo.com/post/665cbf966656616b119cd7fc>

<https://www.pinterest.com/pin/1139551511952565442>

<https://x.com/thachtrangtr/status/1797341080561795148>

<https://diigo.com/0wge3z>

Article: