

## **6 tác hại của việc ngồi quá lâu trong phòng điều hòa**

Thời tiết nắng nóng khiến nhu cầu sử dụng điều hòa tăng cao. Tuy nhiên, nếu sử dụng điều hòa không đúng cách sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe.

### **Điều hòa cũng có thể gây ngứa, bong tróc làn da**

Máy điều hòa làm cho làn da khô, nặng nề nhất gây ra ngứa và bong tróc da. Trong một số trường hợp, da trở nên đỏ, phát ban. Nếu đã mắc một số căn bệnh về da như bệnh chàm, bệnh hồng ban hoặc bệnh vẩy nến, ngồi điều hòa nhiều có thể làm cho tình trạng da trở nên tồi tệ hơn, vì điều hòa không khí làm mất cân bằng độ ẩm của da.

### **Ngồi điều hòa lâu cũng khiến khớp bị tổn thương**

Chính bởi sự chênh lệch nhiệt độ giữa môi trường sử dụng máy điều hòa với môi trường bên ngoài khiến cho mạch máu co mạnh, máu không lưu thông khiến khớp bị tổn thương, bị lạnh, cứng cổ, lưng và chân tay đau

### **Điều hòa có thể làm các độc tố không được tiết ra hết**

Khi để điều hòa ở nhiệt độ từ 18 đến 26 độ C, không chỉ khiến da mất nước, mà bản thân cơ thể giảm sản xuất mồ hôi trên toàn bộ bề mặt da. Những khu vực thường sản xuất mồ hôi như nách, lòng bàn tay và lòng bàn chân cũng sẽ giảm tiết mồ hôi. Mặc dù điều này khiến chúng ta cảm thấy rất thoải mái nhưng thực tế nếu không tiết mồ hôi, nghĩa là các độc tố vẫn tồn tại trong bề mặt da và không được tiết ra, từ đó làm giảm sản xuất dầu trên da, dẫn đến da xỉn màu, không khỏe mạnh, mất nước.

### **Điều hòa là nguyên nhân lây lan bệnh truyền nhiễm**

Điều hòa nhiệt độ không được làm sạch thường xuyên, và vì vậy nó có xu hướng bám bụi và nấm mốc, sau đó những thứ này sẽ được lưu thông xung quanh phòng. Điều này không chỉ khiến các bệnh dị ứng trầm trọng thêm mà còn gây ra tất cả các vấn đề hô hấp khác. Điều hòa nhiệt độ cũng "giúp" lây lan bệnh truyền nhiễm khác qua không khí và lây nhiễm sang nhiều người cùng một lúc.

### **Sức đề kháng bị bào mòn, lão hóa nhanh**

Việc liên tục khiến cơ thể phải chịu sự thay đổi nhiệt độ đột ngột sẽ khiến sức đề kháng của cơ thể bị bào mòn nhanh chóng. Điều này sẽ khiến bạn dễ bị ốm, cảm cúm và mắc một số bệnh khác.

### **Điều hòa gây ra viêm họng, khô mũi**

Khi điều hòa hoạt động sẽ làm độ ẩm trong không khí giảm đi liên tục. Khi độ ẩm trong không khí giảm sẽ làm tăng khả năng bay hơi của nước. Vì thế nếu bạn

nằm trong phòng điều hòa lâu sẽ khiến cơ thể mất nước. Khi cơ thể bị mất nước rất dễ dẫn đến khô niêm mạc họng và mũi từ đó dẫn đến viêm họng và chảy nước mũi ảnh hưởng tới sức khỏe của người lớn và trẻ nhỏ.