**Группа № 3**

**Роль влажности воздуха в повседневной жизни человека (*Приложение 3).***

Относительная влажность-это важный показатель для жизнедеятельности

человека, животного и растительного мира. Влажность влияет на самочувствие человека, его здоровье, т.к. от влажности зависит интенсивность испарения.

**Пример:**

1. При высокой температуре воздуха и низкой влажности, человек сильно потеет и может простудиться. Высокую температуру легче переносить при сухом воздухе.

2. Если низкая температура и высокая влажность, повышается теплопередача и человек подвергается переохлаждению.

При высоких температурах и высокой влажности теплопередача уменьшается, это ведет к перегреванию организма. Поэтому комфортная влажность для человека до 65%

Относительная влажность имеет значение в метеорологии.

**Сухой воздух**

Мы привыкли слышать о влажности воздуха из прогнозов погоды. Однако, этот параметр — не последний в характеристике качества воздуха и в помещении. На первый взгляд может показаться, что чем суше воздух - тем лучше. Всем ведь известно, что самая подходящая среда для вражеских микробов - влажная и теплая. Влажность воздуха измеряется в относительных (проценты) и абсолютных (граммы) единицах. Относительная влажность воздуха зависит от температуры воздуха. Наиболее полезной для здоровья является относительная влажность в пределах от 30 до 50%. Более высокая влажность в помещении, которая чаще наблюдается в теплое время года - очевидный фактор риска развития домашних пылевых клещей, микроорганизмов и плесени.

Наиболее низкие показатели влажности наблюдается в помещениях зимой - обычно между 5 и 20%. Самым значимым источником влаги в помещениях являются сами люди. Даже при низком уровне активности один человек выделяет примерно 40 г жидкости в час. Так чем же плох сухой воздух? Из-за "пересушенного" воздуха повышается риск возникновения респираторных инфекций. Известно, что не только очень влажный воздух, часто содержащий плесень, но и очень сухой может служить фактором, ухудшающим течение бронхиальной астмы. Сухой воздух может оказывать нежелательное действие на кожу больных атоническим дерматитом, при котором и без того наблюдается повышенная сухость кожных покровов. Довольно часто можно услышать жалобы на чувство "песка" в глазах, что отчасти может быть связано с очень низкой влажностью в жилом помещении.

В современном офисе новым источником проблем стало изобретение контактных линз. Поскольку линзы обладают достаточной гигроскопичностью, они поглощают и выделяют влагу с поверхности глаз. Если воздух очень сухой, то линзы быстро высыхают и деформируются, вызывая неприятные ощущения. Помимо этого, иссушение поверхности приводит к образованию вязкой пленки, которая мешает веку очищать линзу при моргании. Эта же пленка способствует ускоренному скоплению белков и бактерий, что приводит к инфицированию глаз. Исследования глазных инфекций, возникающих при ношении контактных линз, показывают существенный рост числа этих заболеваний в зимний период. При высокой влажности в доме могут появиться домашние пылевые клещи, микроорганизмы и плесень. Особенно вредно для здоровья наличие в воздухе большого количества клеток плесневых грибов, способных проникать глубоко в лёгочную ткань. Повышенная влажность увеличивает содержание в воздухе некоторых вредных веществ, в частности формальдегида. Существует прямая зависимость между частотой возникновения респираторных заболеваний и аллергии у детей и взрослых и влажностью воздуха в помещениях, где они обычно находятся.