

دراسة بلجيكية تكشف "5" مشاكل صحية تحدث نتيجة النوم تحت المروحة!



ويساعد تشغيل المروحة لساعات طويلة وتوجيهها نحو الجسم أثناء النوم على دخول هذه الملوثات إلى الجسم، ما يعني تفاقم أعراض الربو والحساسية والمشاكل التنفسية لدى الأشخاص الذين يعانون منها، كما يمكن أن تسبب تلك العادة الأمراض التالية: جفاف العينين. الجيوب الأنفية. ألم الرأس. انسداد الأنف. التهاب الجيوب الأنفية.

ويؤدي تشغيل المروحة لساعات الليل إلى انخفاض درجة حرارة الغرفة فيتحول الشعور بالانتعاش إلى برد قد يسبب أعراض الإنفلونزا والتشنجات وألم العنق. وفي حالة عدم القدرة على التخلي عن المروحة نهائيا؛ فيمكن اتباع بعض القواعد لتجنب أضرارها وهي كالتالي:

1. تنظيفها بصفة منتظمة، لمنع تراكم الغبار عليها ومن ثم انتشاره في الغرفة.
2. تزويد المروحة بفلتر لتنقية الهواء، وعدم تركها تعمل طيلة ساعات الليل، حيث يجب إيقافها عندما تصبح درجة الحرارة 20 مئوية، كما يجب عدم توجيهها نحو الجسم مباشرة.

