



## 合理使用加湿器

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-04

秋冬天气干燥，用加湿器增加室内空气湿度，以保持呼吸道湿润，能减少慢性支气管炎、慢性哮喘等疾病的发生和复发，但如果使用不当则会诱发肺炎或加重关节炎、糖尿病病情。

使用加湿器时，要控制好房间湿度，健康的环境湿度应保持在45%~65%，各种病菌不易传播。同时，使用凉白开水或纯净水。自来水硬度较高，加湿器喷出的水雾中含有钙镁离子，易污染室内空气。此外，加湿器应该每天换水，一周左右要清洗一次，以免蒸汽被污染。

专家提醒，使用加湿器一定要勤开窗通风，保持室内空气的流通，因为湿度温度上升，也给有害细菌提供了滋生温床，它们进入呼吸道容易诱发哮喘、支气管炎等疾病。而肺炎、关节炎、糖尿病患者应慎用加湿器，因为潮湿的空气会加重病情，若确实需要使用，应与专科医生沟通，以确定合适的湿度。

[存档文本](#)