

## دستگاه بخور، خوب یا بد؟

در فصل زمستان با شیوع سرماخوردگی و احتقان بینی و تنگی نفس خیلی‌ها به فکر خرید دستگاه بخور می‌افتند.



در فصل زمستان با شیوع سرماخوردگی و احتقان بینی و تنگی نفس خیلی‌ها به فکر خرید دستگاه بخور می‌افتند. توصیه می‌شود در فصولی که عمدتاً در هوا گرد و غبار پراکنده است، برای جلوگیری از انتشار ویروس‌ها و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از بخور استفاده شود. زمانی که فرد نیاز به مرطوب کردن راه هوایی دارد یا دچار چسبندگی راه هوایی شده و یا در دفع خلط با مشکل مواجهه است استفاده از بخور، کمک‌کننده است.

### بخور سرد یا گرم؟

دستگاه‌های بخور معمولاً به 2 نوع سرد و گرم تقسیم می‌شوند. از دستگاه‌های بخور گرم معمولاً در هوای سرد استفاده می‌شود. بخور گرم برای کسانی بیشتر مورد استفاده است که دچار التهاب راه تنفسی فوقانی نیستند. اگر تنها برای مرطوب شدن هوا از بخور استفاده می‌کنیم بهتر است گرم باشد، چون در تسکین گرفتگی بینی و عفونت‌های مجاری تنفسی و همچنین کاهش شدت و درد سرفه‌های خشک مفید است. اما بیماری‌هایی که التهاب حاد مجاری تنفسی فوقانی دارند مثل وقتی که کودکی دچار بیماری کroup شده، می‌توان از بخار سرد استفاده کرد تا بیماری تشدید نشود.

از بخور سرد معمولاً در فصل تابستان استفاده می‌شود. این دستگاه‌های بخور کم‌صداتر از نوع گرم عمل می‌کنند و مصرف انرژی برق در آنها کمتر است و از آنجایی که بخار آنها سرد است خطر سوختگی (به‌ویژه برای خردسالان) ایجاد نمی‌کنند، اما معایبی نیز دارند؛ مثلاً آب سرد محل مناسبی برای تکثیر قارچ‌ها و باکتری‌هاست و از آنجا که در بخور سرد قطرات آب در هوا پراکنده می‌شوند این مواد زیان‌آور هم به همراه آب در فضای اتاق منتشر می‌شوند؛ بنابراین مخزن آنها باید هر روز با آب و صابون شسته شود. از طرف دیگر، از آنجایی که در بخور سرد مواد معدنی موجود در آب، در هوا پراکنده می‌شوند بهتر است مخزن آنها با آب جوشیده سرد شده پر شود. هنگام استفاده از این دستگاه‌ها باید نکات ایمنی زیر را مدنظر داشت :

- قبل از اینکه دستگاه بخور تهیه کنید باید بدانید که به چه منظور می‌خواهید این دستگاه را خریداری کنید؟ بخور گرم می‌خواهید یا بخور سرد؟ بنابراین مشورت با پزشک را فراموش نکنید. دستگاه بخور را حتماً از داروخانه‌های معتبر خریداری کنید و از استاندارد بودن آنها مطمئن شوید.

- دستگاه بخور باید از مواد مناسب و مرغوب ساخته شده باشد. از خرید دستگاه‌هایی که از پلاستیک‌های نامرغوب تهیه شده‌اند، خودداری کنید.

- دستگاه بخور معمولاً یک وسیله یک بار مصرف نیست. نگهداری دستگاه‌های بخور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برای جلوگیری از رشد قارچ، باکتری و میکروب حتماً روزی یک بار، آب مخزن را عوض کنید و حداقل هفته‌ای 2 بار، کل دستگاه را با آب و مواد پاک‌کننده بشویید. هرگز از مواد غیرمجاز در داخل مخزن آب دستگاه استفاده نکنید.

- اگر در خانه بیمار مبتلا به آسم و آلرژی، بیماری‌های تنفسی و قلبی دارید، حتماً پیش از خرید دستگاه بخور، با یک پزشک متخصص مشورت کنید چرا که میزان رطوبت تولیدی برای این افراد باید محاسبه شده و دقیق‌تر باشد.