Astma, dušnost, ale i degradace stavebních materiálů. Jak nevhodná vlhkost ničí zdraví lidí a budov?

1.11.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Ideální vzdušná vlhkost v interiéru je společně s vhodnou teplotou jedním z důležitých faktorů pro příjemné žití. Přílišná vlhkost uvnitř domu ale může snadno vyústit v alergie a chronická onemocnění. Moc suchý vzduch zase nesvědčí pokožce ani nosní sliznici, a naopak vyhovuje virům. Vysoká, nebo nízká vlhkost ovlivňuje i kondici stavebních materiálů, což se negativně podepisuje na životnosti celé budovy.

S nastávajícími chladnými měsíci přichází období, kdy ve svých domovech trávíme více času. Podzimní chlad, mlhy a další projevy zimního počasí sebou přinášejí také vyšší vzdušnou vlhkost. Studený vzduch totiž dosahuje vyšší relativní vlhkosti mnohem rychleji než vzduch teplý. Vlhko nepanuje jen venku. Během zimy se ve větším měřítku vkrádá i do našich domovů, kde dokáže napáchat škody jak na domově, tak na našem zdraví.

„Podle hygienických norem by interiérová vzdušná vlhkost měla dosahovat úrovně 30 až 70 procent. V zimních měsících se doporučuje udržovat ji mezi 45 až 60 procenty, v létě pak 40 až 55 procenty,“ uvádí **Miroslav Veselý**, CEO společnosti SENZOMATIC, která se specializuje na monitoring vlhkosti a úniků vody v budovách. Extrémy jako příliš suchý vzduch (kolem 20 %) a nadmíru vlhký vzduch (až okolo 80 %) v interiéru nejsou během zimy ničím výjimečným, i když české domácnosti častěji sužuje vysoká vlhkost.

Podle průzkumu, který letos v dubnu realizovala agentura Ipsos pro Buřinku, čelí zvýšené vlhkosti každý druhý rodinný dům v Česku.

Zdravotní rizika nevhodné vlhkosti

Vlhký interiér je ideálním prostředím pro rozvoj plísní, množení roztočů, bakterií a virů. To vše negativně ovlivňuje lidské zdraví. *„Spory plísní jsou závažnými alergeny. V závislosti na jejich koncentraci může u obyvatel domácnosti dojít k rozvoji alergických onemocnění včetně astmatu. Alergie na plísně je častá zejména u dětí. Plísně při svém růstu také produkují organické těkavé látky, které mohou poškozovat sliznice dýchacích cest, dráždit nos, oči, krk i pokožku,“* upozorňuje pediatr **Stanislav Spurný**.

Tyto faktory způsobují bolesti hlavy a rovněž různá mykotická onemocnění. V příliš vlhkém interiéru, především přetopeném, se rychleji dostavuje únava až letargie a je narušena i kvalita spánku, která může přivodit další zdravotní potíže.

Zdravotní rizika se ale pojí také s příliš nízkou vlhkostí. *„Suchý vzduch způsobuje problémy s dýcháním a vysušuje sliznice. Ty mohou u citlivějších jedinců dokonce začít krvácet nebo se zanítit a otéct. Vysušené sliznice navíc hůře plní svou obrannou funkci, takže se do organismu snáze dostanou viry,“* doplňuje Stanislav Spurný. Příliš suchý vzduch usnadňuje šíření kapénkových infekcí, protože se v něm prodlužuje životaschopnost virových částic a urychluje se jejich pohyb. Při vysoké vlhkosti zase dochází k jejich velmi rychlému množení.

Přílišné vlhko i sucho ničí konstrukci staveb

Vysoká a nízká interiérová vlhkost poškozuje nejen zdraví lidské, ale i „zdraví“ samotných budov. Vysoká vlhkost vzduchu zapříčiňuje degradaci vybavení interiéru stejně jako stavebních materiálů. Ty v důsledku jejího působení ztrácejí statickou nosnost a zhoršují se jejich fyzikální i tepelně izolační vlastnosti. Na dřevěných konstrukcích se dokonce mohou začít šířit hnilobné procesy nebo vznikat dřevokazné houby a plísně.

Problematická je přitom také nízká vlhkost, která způsobuje rozlepování a praskání dřevěných prvků. *„Zvláště u dřevostaveb může být dlouhodobým vlivem příliš vysoké i příliš nízké vlhkosti výrazně zkrácena životnost objektu. V podstatě by se dalo říct, že na nadměrně vlhké i moc suché prostředí reaguje dřevo stejně jako lidský organismus,“* podotýká Miroslav Veselý.

Na vlhkosti se podílejí každodenní činnosti

Nesnázím s vlhkostí v budovách se lze v současnosti vyhnout díky preventivním opatřením. Není totiž pravdou, že zvýšenou vlhkostí vzduchu trpí jen špatně izolované domy. Potíže s ní mohou mít i novostavby v důsledku každodenních zvyklostí jejich obyvatel. Ti mnohdy do vzduchu denně vypouštějí vodu a zvyšují tak vlhkost v interiéru. Mezi takovéto činnosti patří vaření, praní, žehlení, sušení prádla, koupání, sprchování i pěstování většího množství pokojových rostlin. K tomu připočtěme ještě špatné návyky spojené s větráním a na nepříjemnosti je zaděláno.

Právě větrání je v tomto ohledu důležitou prevencí. Větrat je potřeba často a intenzivně. Otevřené „větračky“ nestačí, mnohem lepší je chvilkový intenzivní průvan. Více větrání je potřeba v kuchyni, koupelně a na toaletě. Proto se vyplatí investovat do odvětrávání, v kuchyni pak i do kvalitní digestoře, která by při vaření měla být vždy zapnutá na vyšší stupeň. Prádlo by se z výše zmíněných důvodů nikdy nemělo volně sušit uvnitř bytu nebo domu a při sprchování by se měla používat pouze teplá, nikoliv horká voda.

Prevenci podporují chytré technologie

Majitelé domů, především dřevostaveb, se dnes naštěstí mohou spolehnout na systém pro nonstop monitoring vlhkosti, který nabízí česká společnost SENZOMATIC. *„Naše senzory nepřetržitě a velmi přesně měří vlhkost vzduchu i hmotnostní vlhkost dřeva na kritických místech v konstrukci, čímž spolehlivě prodlužují životnost dřevostaveb a dalších typů budov. Na vzniklé a potenciální problémy majitele domu včas upozorní a ti se tak vyhnou jak nákladným opravám svého domova, tak zdravotním rizikům,“* popisuje Miroslav Veselý. SENZOMATIC umí i přesně lokalizovat skryté úniky vody a v případě havárie automaticky uzavřít přívod vody.

https://www.dychame.cz/astma-dusnost-ale-i-degradace-stavebnich-materialu-jak-nevhodna-vlhkost-nici-zdravi-lidi-a-budov