

هل النوم أمام المروحة مضر بالصحة؟



الأحد 29 يوليو 2018 10:07 م

قد يكون النوم خلال أيام الصيف الحارة مهمة مستحيلة فتجد نفسك في بحث دائم عن وسائل لتعديل الحرارة والحصول على بعض النسمات الباردة، بما في ذلك استخدام المروحة في الليل، ولكن هل من الصحي النوم أمام المروحة، وهل صحيح أن النوم أمامها له مخاطر؟

في هذا الشأن، قال الاختصاصي في أمراض الرئة بمستشفى لينوكس هيل في نيويورك الدكتور لين هوروفيتز إن المروحة ليست بهذه الخطورة إذا ما اتبعت بعض الخطوات، فمن المهم أيضا أن تنعم بالنوم الهادئ الذي يصبح مهمة مستحيلة في درجات الحرارة المرتفعة دون وجود مروحة أو أجهزة تكييف.

وأوضح الدكتور هوروفيتز أن أي شيء يتسبب بحركة هوائية سريعة -مثل المروحة- من شأنه أن يسبب جفافا في الفم والممرات الأنفية مما يسبب الإزعاج، خاصة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية، بحسب ما نشره موقع "نورفولك".

وأشار إلى بعض الأمور التي قد تجنبك الآثار الضارة للنوم أمام المروحة، إذ من المهم أن تبقىها على مسافة آمنة من سريرك وألا تكون موجهة إليك مباشرة، والقيام بالإرواء الأنفي أو ما يعرف بغسل الجيوب الأنفية باستخدام الرذاذ الملحي يوميا الذي يمكن أن يساعد بعلاج الممرات الأنفية الجافة والاحتقان وغيرها من مشاكل الأنف، بالإضافة إلى شرب كمية كبيرة من المياه.

من ناحية أخرى، قد يسبب الهواء البارد تقلصات في العضلات، وبالتالي قد يؤدي التعرض له ليلا إلى تصلب العنق في الصباح، غير أن هوروفيتز قال إن هذه مشكلة قد تكون أكبر عند تشغيل أجهزة تكييف الهواء طوال وقت النوم أكثر من المراوح، ولتجنب ذلك يجب ألا يكون الهواء موجهاً إليك مباشرة، وألا تقل درجة الحرارة عن عشرين درجة مئوية، بحسب ما نشره موقع "لايف ساينس".