



ZDRAVÍ A KRÁSA 08. 02. 2023

## Bolí vás často hlava? Na vině může být i rosení oken

**Když člověka bolí často hlava, není úplně jednoduché najít příčinu. Může to být migréna, ale také pouze fakt, že pijete málo tekutin nebo máte v domě příliš vysokou vlhkost vzduchu. V tomto článku se podíváme právě na rosení oken, které na vysokou vlhkost vzduchu upozorňuje.**

### Zdravotní rizika nadměrné vlhkosti v domě

Začněme tedy tím, jaké zdravotní potíže mohou z nadměrné vlhkosti v domácnosti nastat. Nejčastější je právě **bolest hlavy**, kterou si neumíme vysvětlit. Díky vysoké vlhkosti vzduchu v domě často **vznikají plísně**, které samy o sobě nejsou pro zdraví nic příjemného. Lidé na ně mohou mít různé **alergické reakce**, vysoká vlhkost také často způsobuje **dýchací problémy**. Je jasné, že je dobré s vysokou vlhkostí něco dělat, tedy buď si pořídit [nová okna](#), častěji větrat apod.



### Jak se zbavit rosení oken

Rosení oken je celkem běžné a objevuje se hlavně v zimě. Rosení je **způsobeno nadměrnou kondenzací vodních par**, je tedy nejčastěji v koupelně a v kuchyni, ale i tam, kde třeba sušíte prádlo. Vzduch v místnosti přijme pouze určité množství vlhkosti, když je vlhkosti více, začne se srážet nejčastěji na oknech (nejchladnější místo).

Jak se tedy rosení zbavit? Základem je [dostatečně větrat](#). V létě můžete mít otevřenou mikroventilaci, ale v zimě spíše větrejte krátce a intenzivně několikrát denně. Otevřete v pokoji okno dokořán na 3 až 5 minut, ideálně otevřete i protilehlé okno, aby se vytvořil průvan. Vzduch se vymění, ale stěny a nábytek se nestihnou ochladit. Vhodné je také rozumně vytápět, i tak lze účinně snížit vlhkost ve vzduchu. U lehkých případů plísně může kromě větrání [pomoci i obyčejná sůl či ocet](#).



Pokud je situace už opravdu špatná a nepomáhá ani důkladné větrání, ani topení a na zdech jsou patrné „plísňové mapy“ pak je ve hře také **pořízení kvalitního odvlhčovače**. Tyto přístroje dokáží výrazně snížit vlhkost vzduchu. Stačí se podívat na nádrž, kde se shromažďuje kondenzát. Během dne můžete pozorovat i pár litrů vody.

Rosení oken a tedy **nadměrnou vlhkost v domácnosti způsobuje několik faktorů, které můžete také ovlivnit**. Co tedy vlhkost podporuje?

- **Zablokované topení.** Nebraňte vytápění prádlem či zastavěným nábytkem, aby se k oknům dostalo potřebné teplo.
- **Sušení prádla.** Když to jde, sušte prádlo venku nebo v sušičce.



- **Vaření.** Když varíte, zapněte digestoř nebo alespoň více větrejte.
- **Koupelna.** Když se koupete nebo sprchujete, vzniká logicky vlhkost. Když to jde, vyvětrejte.

Jestli uvažujete o nákupu nových oken, stejně bude potřeba větrat a myslet na to, abyste omezili rosení oken.