

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Gdy powietrze jest suche - zagrażają nam infekcje układu oddechowego

Zimą w ochronie przed zakażeniami dróg oddechowych bardzo ważna jest wilgotność powietrza w pomieszczeniach. Kiedy powietrze jest zbyt suche, drobnoustroje mają

Łatwiejszy dostęp - ostrzega prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska z Lublina.

Specjalistka jest wirusolożką, pracuje w Katedry Wirusologii i Immunologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Zaznacza, żeby pamiętać o zawieszeniu pojemników z wodą na kaloryferach lub używać nawilżaczy powietrza. Większa wilgotność powietrza pozwala w lepszym stanie utrzymać błony śluzowe układu oddechowego, chroniące przed czynnikami zewnętrznymi, w tym przed patogenami chorobotwórczymi, takimi jak wirusy grypy czy SARS-CoV-2.

„Kiedy powietrze jest wilgotne, nasze błony śluzowe posiadają odpowiednią warstwę śluzu - wówczas drobnoustroje +przyklejają+ się do niej i mechanicznie są usuwane (odkrztuszanie, połykanie wydzielin)” - wyjaśnia wirusolożka na Twitterze.

Nadmienia, że kiedy powietrze jest z kolei suche, na przykład na skutek ogrzewania w zimę - ta bariera jest znacznie słabsza i drobnoustroje mają łatwiejszy dostęp do komórek nabłonkowych błony śluzowej.

Błona śluzowa (mucosa) zbudowana jest głównie z dwóch warstw - nabłonka oraz blaszki właściwej. Nabłonek jest warstwą zewnętrzną i to on jest pierwszą barierą dla czynników zewnętrznych, w tym drobnoustrojów. Blaszka przylega zwykle do błony podśluzowej, przytwierdzającej śluzówkę do podłoża. Znajdują się w niej naczynia krwionośne i limfatyczne, a także włókna nerwowe i mięśnie gładkie.

Błona śluzowa w drogach oddechowych znajduje się w jamie nosowo-gardłowej, krtani, tchawicy i oskrzelach. Mogą się do niej przyczepiać wszelkie zanieczyszczenia, jak również drobnoustroje. W nabłonku znajdują się liczne rzęski oraz produkujące śluz komórki kubkowe.

„Dodam jeszcze, że optymalna wilgotność powietrza w pomieszczeniu powinna wynosić od 40-60 proc. i jest zależna od temperatury. Dla 19-20 stopni C będzie wynosiła ok. 55-60 proc., natomiast dla 21-22 stopni C to 40-45 proc.” - tłumaczy prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska.

Zwraca uwagę, że niektórzy alergicy potrzebują nieco niższej wilgotności. W przypadku kataru powodowanego roztocząmi, mikroskopijnymi organizmami niewidocznymi gołym okiem, ta wilgotność nie może przekraczać 50 proc. Roztocza preferują wyższą wilgotność (50 proc. i wyżej) - zaś idealna dla roztoczy temperatura to 25 st. C.

Roztocza żywią się resztkami naskórki znajdującego się w materacu i pościeli. Nie sprzyja im suche powietrze, pod wpływem którego się rozpadają. To jednak dla alergików jest niekorzystne, bo alergeny unoszą się w powietrzu nasilając objawy uczulenia. Jednocześnie suche powietrze wysusza błony śluzowe dróg oddechowych i sprzyja zakażeniom roznoszonym drogą kropelkową, takim jak grypa i Covid-19. Pomaga odkurzenie materaca oraz wietrzenie i wystawianie go jak też pościeli na światło słoneczne, które niszczy roztocza.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31663.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy