

[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 wydzieliny)” - 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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

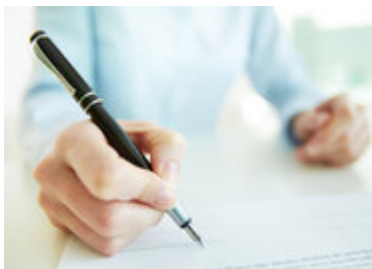
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy