

### [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](#)

## Odpoczynek i spokój ważne nawet w lżejszym przebiegu COVID-19

Ograniczanie aktywności do niezbędnego minimum, odpoczynek, nawadnianie organizmu są ważne nawet w lżejszym przebiegu choroby wywołanej koronawirusem - powiedziała PAP

## **mikrobiolog dr Joanna Jursa-Kulesza. Podkreśliła, że istotny jest także spokój pacjenta.**

"Jeżeli warunki są sprzyjające - a teraz mamy bardzo sprzyjające warunki, jest duża wilgotność powietrza, niższe temperatury, w których wirusy bardzo dobrze się czują, częściej przebywamy w pomieszczeniach zamkniętych - łatwość przekazywania chorób w tzw. kropelkach (wydostających się z dróg oddechowych) jest znacznie większa" - powiedziała w rozmowie z PAP mikrobiolog, kierująca Samodzielną Pracownią Mikrobiologii Lekarskiej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego i przewodnicząca zespołu kontroli zakażeń szpitala wojewódzkiego w Szczecinie dr n. med. Joanna Jursa-Kulesza.

Dodała, że mikrobiolodzy i epidemiolodzy przy panujących obecnie warunkach nie dziwią się dużej liczbie zachorowań. Wskazała, że mechanizm działania wirusa SARS-CoV-2 jest podobny do większości wirusów: łączy się z receptorem komórki nabłonka dróg oddechowych, wchodzi do komórki, replikuje się wykorzystując komórkę gospodarza, która w konsekwencji ulega zniszczeniu, co powoduje u pacjenta m.in. szereg objawów, takich jak kaszel czy gorączka.

Lekarka zaznaczyła, że drugim ważnym elementem działalności koronawirusa jest zakażenie komórek płucnych - pneumocytów.

"Ten wirus, w ciężkim przebiegu choroby, powoduje tzw. wykrzepianie śródbłonkowe, które jest efektem obronnej reakcji organizmu, a więc wytwarzania różnego rodzaju cytokin, co w konsekwencji prowadzi do tzw. +burzy cytokinowej+. Pacjenci mają więc ciężkie zapalenia płuc, wynikające z - można powiedzieć - uruchomienia własnych mechanizmów odpornościowych" - wskazała mikrobiolog.

Zaznaczyła, że wbrew wcześniejszym obawom lekarzy, choroba wywołana wirusem nie powoduje masywnego włóknienia płuc. Jak dodała, w SARS-CoV-2 "nie ma niczego nietypowego", a jedyną nowością jest to, że "nasze organizmy nie są przygotowane na tę formę koronawirusa".

"Organizm dopiero się z nim zaznajamia, czyli musi minąć 10-14 dni na to, żeby wytworzył prawidłową odporność swoistą" - powiedziała mikrobiolog.

Zapytana o to, jak postępować przy lekkiej formie choroby wywołanej koronawirusem dr Jursa-Kulesza wskazała, że należy zachowywać się tak, jak w przypadku przeziębienia.

"Staramy się, aby nasz organizm nie marnował sił witalnych np. na chodzenie do pracy czy po zakupy. Ograniczamy wszelkie aktywności do niezbędnego minimum - czyli po prostu odpoczywamy, najlepiej w pozycji lekko uniesionej. Nawadniajmy dobrze organizm, bo to pomaga w wyrzuceniu wszelkich toksyn" - mówiła mikrobiolog.

Podkreśliła, że bardzo istotny jest stały kontakt z personelem medycznym, np. z lekarzem rodzinnym i obserwacja, czy nie pojawiają się niepokojące objawy, takie jak długo utrzymująca się wysoka temperatura, pomimo stosowania leków przeciwgorączkowych (tu zalecany jest paracetamol). Podobnie niepokojącym objawem są duszności, coraz gorsze samopoczucie każdego kolejnego dnia.

"Jeśli codziennie z coraz większym trudem pokonujemy niewielką odległość choćby do łazienki, może to już być objaw ciężkiego zapalenia płuc i być może trzeba będzie wspomagać się tlenem" - wyjaśniła dr Jursa-Kulesza.

Mikrobiolog zaznaczyła, że niezwykle ważny jest także spokój pacjenta. "Pacjenci często są obciążeni psychicznie tym, że to właśnie im się przytrafiło i ta myśl, że rzeczywiście jest się zakażonym koronawirusem u niektórych z nich powoduje, że uczucie tej choroby jest jeszcze bardziej

spotęgowane" - wskazała.

"Ta choroba, w porównaniu do innych, naprawdę nie przebiega ciężko. W niewielu chorobach mamy do czynienia z sytuacją, w której ok. 85 proc. zakażonych przechodzi ją bezobjawowo. To dobra wiadomość dla nas: być może rzeczywiście większość społeczeństwa zachoruje, a nawet może nie będzie wiedziała, że jest chora" - zaznaczyła lekarka.

Dodała, że hospitalizacji może wymagać 15-20 proc. zakażonych. Nieustannie wzrastająca liczba chorych w pandemii sprawia jednak, że grupa ta ciągle się powiększa. "Wyzwaniem dla służby zdrowia jest nie sama choroba, ale ogrom ludzi z infekcją, których trzeba będzie przede wszystkim zbadać, a potem być może pozostawić w szpitalu" - zaznaczyła dr Jursa-Kulesza.

W odpowiedzi na pytanie, czy po przebyciu choroby pacjent jest odporny na kolejne zakażenie mikrobiolog wskazała, że koronawirusy, jako wirusy przebiegniowe, nie angażują odporności swoistej (nabytej), niejako "zatrzymując się" w większości przypadków na odporności nieswoistej - wrodzonej.

"Odporność swoista będzie uruchamiana tylko w 10 proc. przypadków. Jeśli jesteśmy w dobrej kondycji, mamy dobre śluzówki, prawidłową odporność, 90 proc. infekcji kończy się na kontakcie z odpowiedzią nieswoistą" - wyjaśniła lekarka.

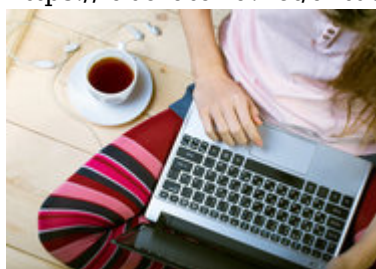
Dodała, że jeśli pacjenci ciężko przechodzą chorobę, dochodzi do wytworzenia przeciwciał.

"Pytanie, jak długo te przeciwciała utrzymują się po tej chorobie? Nie mamy tu doświadczenia, nie mamy długoletnich obserwacji, w jakiej grupie chorych powstają, jakie mają znaczenie w obronie przeciwko kolejnemu zakażeniu, jakie miano przeciwciał będzie mianem ochronnym" - powiedziała dr Jursa-Kulesza.

Podkreśliła, że elementami najbardziej wartościowymi w obronie przed koronawirusem są dbanie o siebie, kondycja i odporność.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30084.html>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## **W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński**

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

### **Partnerzy**