

[Akceptuje](#)

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.

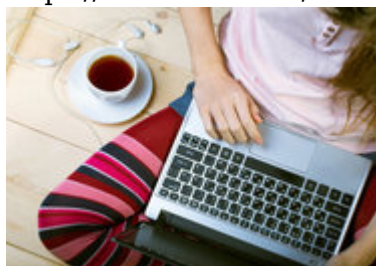
„Dodam jeszcze, że optymalna wilgotność powietrza w pomieszczeniu powinna wynosić od 40-60 proc. i jest zależna od temperatury. Dla 19-20 stopni C będzie wynosiła ok. 55-60 proc., natomiast dla 21-22 stopni C to 40-45 proc.” - tłumaczy prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31663.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