Higiena w okresie jesienno-zimowym

lek. med. Igor Perehubka

PODZIEL SIĘ



Higiena osobista to sposób, w jaki dbasz o swój organizm. Ta praktyka obejmuje między innymi mycie się, zachowanie regularnego snu, aktywności fizycznej czy prawidłowego odżywiania.
Sezon grypowy to powtarzający się corocznie okres charakteryzujący się występowaniem ognisk wyraźnie zwiększonej liczby zachorowań na grypę. Sezon grypowy obejmuje okres jesienno-zimowy. Dokładny mechanizm sezonowości epidemii grypy nie jest znany.

Niektóre proponowane wyjaśnienia tego zjawiska to:

- ludzie częściej przebywają w pomieszczeniach w okresie zimowym, częściej są w bliskim kontakcie, co sprzyja przenoszeniu się wirusa
- sezonowy spadek ilości promieniowania ultrafioletowego może zmniejszyć prawdopodobieństwo uszkodzenia lub zabicia wirusa przez działanie promieniowania UV
- niskie temperatury prowadzą do wysuszenia powietrza, które może odwadniać błony śluzowe, uniemożliwiając organizmowi skuteczną obronę przed infekcjami wirusowymi dróg oddechowych
- wirusy w niższych temperaturach dłużej utrzymują się na odsłoniętych powierzchniach
- w krajach, w których dzieci latem nie chodzą do szkoły, początek sezonu grypowego jest bardziej wyraźny, co zbiega się z rozpoczęciem szkoły
- produkcja witaminy D w skórze pod wpływem promieniowania ultrafioletowego-B podczas przebywania poza domem w warunkach dobrego nasłonecznienia zmienia się wraz z porami roku i wpływa na układ odpornościowy

Grypa to infekcja nosa, gardła i płuc wywołana przez wirusy grypy. Rzadko może również wpływać na inne części ciała, w tym serce i mózg. Podobne objawy może wywoływać zakażenie korona, rino czy adenowirusem. Wirusy te mogą powodować objawy choroby, pobyt w szpitalu i niestety czasami infekcja kończy się śmiertelnie, co jest w ostatnim czasie szczególnie widoczne w przebiegu zakażenia wirusem SARS-CoV-2.
Niskie temperatury, silniejszy wiatr i suche powietrze mogą utrudniać oddychanie, zwłaszcza jeśli chorujesz na choroby płuc takie jak astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).
Prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy to najlepsza ochrona przed infekcjami w sezonie przeziębień i grypy. Szukasz sprawdzonych informacji o astmie? W naszym serwisie partnerskim www.totylkoastma.pl znajdziesz wiedzę na temat objawów, diagnostyki i nowoczesnych metod leczenia tej choroby.

Proste, codzienne praktyki mogą pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji i sprawnego układu odpornościowego:

- Pojedynczym najlepszym sposobem zapobiegania grypie sezonowej jest coroczne szczepienie. Szczepienie przeciw grypie może być skutecznym sposobem zapobiegania zakażeniom, szczególnie dla osób powyżej 65 roku życia, kobiet w ciąży i każdego z osłabionym układem odpornościowym. Najlepszy czas na szczepienie to wczesna jesień, kiedy zaczyna się sezon grypowy, a zapasy szczepionki są łatwiej dostępne. Twój lekarz lub pracownik służby zdrowia może udzielić porady na temat szczepień dla Ciebie i Twojej rodziny przeciwko aktualnie aktywnym szczepom grypy.
- W obecnej sytuacji nie warto zwlekać z przystąpieniem do narodowego programu szczepień przeciwko COVID-19.
- Unikanie stresu. Badania pokazują, że stres utrudnia zachowanie zdrowia, zwłaszcza podczas sezonu przeziębień i grypy. Warto zadbać o pozytywne myślenie, wykonywać ulubione czynności i dużo odpoczywać.
- Zachowanie higieny snu. Kiedy konsekwentnie śpimy siedem do ośmiu godzin w nocy, nasze ciało ma szansę na regenerację i utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.
- Zdrowe odżywianie i ruch. Zbilansowana dieta, dostarcza organizmowi potrzebnych składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Pomocna może być również aktywność fizyczna. Powszechnie zaleca się wykonywanie aktywności dostosowanej do aktualnego stanu zdrowia, zgodnie z zaleceniem lekarza prowadzącego.
- Zaprzestanie palenia. To najważniejsza rzecz, jaką należy zrobić, aby powstrzymać dalsze uszkodzenie płuc w przypadku POChP. Jeśli potrzebujesz pomocy, poproś swojego lekarza o poradę. Kluczowe jest również unikanie biernego palenia. Dym podrażnia płuca i jeszcze bardziej utrudnia oddychanie.
- Unikanie ekspozycji na zanieczyszczone powietrze. Sprawdzaj alerty smogowe. W dni, w których poziom zanieczyszczenia powietrza jest wysokie, należy pozostać w domu.
- Jeśli masz nadwagę, zrzucenie zbędnych kilogramów może ułatwić Ci oddychanie.
- Unikanie silnych środków chemicznych do czyszczenia w domu. Warto zamienić je na naturalne produkty takie jak soda czy ocet.
- Postępowanie zgodnie z planem leczenia podanym przez lekarza. Stosuj leki dokładnie zgodnie z zaleceniami i słuchaj wszelkich innych porad dotyczących postępowania. Jeśli masz jakieś pytania dotyczące leczenia lub swojego stanu zdrowia, koniecznie zadaj je lekarzowi.

Piśmiennictwo:
1. https://lakemary.org/
2. https://www.lallemandpharma.com/
3. https://www.nationaljewish.org/
4. https://www.webmd.com/

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 23 lipca 2026

Właściciel serwisu

Chiesi TOTYLKOASTMA.PL