



Medisept  
Biuro prasowe  
Lipiec 2018, Lublin

**MEDISEPT**

Prawdziwa dezynfekcja

## **Naprawdę rozchorujesz się od zimnego napoju? Sprawdzamy popularne mity na temat przeziębienia latem!**

**Infekcję wirusową można złapać o każdej porze roku. Jeśli nie chcesz, żeby choroba popsuła ci wakacyjne dni, poznaj fakty na jej temat i dowiedz się, jak jej uniknąć. Mity sprawdza lekarz epidemiolog.**

*Lek. med. spec. epidemiolog Waldemar Ferschke, wiceprezes firmy Medisept*

### **Infekcja złapana latem to taka sama infekcja, jak ta złapana zimą – FAKT**

Infekcje letnie nie różnią się w zasadzie niczym od tych jesienno-zimowych. Są powodowane przez te same wirusy, których istnieje ponad kilkaset rodzajów. Aby doszło do rozwoju infekcji, spełnione muszą być takie same warunki – niezależnie od pory roku. Jednym i bardzo ważnym z nich jest osłabiona odporność organizmu. W zimie jest ono najczęściej spowodowane przemarznięciem i wychłodzeniem. A co może je powodować w sezonie wakacyjnym? Przyczyn może być całe mnóstwo – przede wszystkim powodem może być słońce – a więc przegrzanie organizmu, ale także przepracowanie i przemęczenie, brak snu, nieodpowiednia dieta, nagłe zmiany trybu dziennego lub klimatu czy duże różnice temperatur (co często zdarza się podczas wyjazdów do odległych stref).

### **Jedzenie lodów i picie zimnych napojów powoduje choroby – MIT**

Tutaj nie chodzi o spożywanie zimnych produktów w ogóle, ale o różnicę temperatur, jaka zachodzi podczas konsumpcji. W trakcie upałów cały organizm jest rozgrzany. Spożycie lodów lub wypicie napoju, przechowywanych w zamrażarce, powoduje szok termiczny. Łatwo może wtedy dojść do skurczów naczyń krwionośnych gardła – a to właśnie ułatwia wirusom przedostanie się do naszego organizmu i zainfekowanie go. Podobnie jest w przypadku kąpiele w zimnym morzu, oceanie czy jeziorze. Skurcz naczyń krwionośnych sprzyja osłabieniu naszej odporności i zwiększają ryzyko zakażenia, dlatego nie powinno się narażać organizmu na gwałtownie zmiany temperatury.

### **W lecie przeziębienie leczy się tak samo jak w zimie – FAKT**

To prawda. Jeśli chodzi o domowe metody leczenia przeziębienia, to zalecenia nie zmieniają się tutaj w zależności od pory roku. Chociaż wydawać się może, że picie ciepłego mleka z miodem to



## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

nienajlepszy pomysł w lecie, to warto to zrobić. Dlaczego? Ponieważ takie z rekomendowanych produktów, jak właśnie miód, czosnek, cebula, napary malinowe, mają wiele zdrowotnych właściwości, np. wzmacniających odporność czy odkażających. Istnieją także niezmiennie przez cały rok metody profilaktyczne, spośród których najważniejsze jest prawidłowe utrzymywanie higieny. Mycie rąk przed posiłkami i po nich, unikanie dotykania twarzy w miejscach publicznych, dezynfekowanie dłoni specjalnymi preparatami dezynfekcyjnymi, jeśli nie mamy możliwości skorzystania z bieżącej wody i mydła – to wszystko skutecznie ogranicza rozprzestrzenianie się wirusów i ryzyko zakażenia.

### **Klimatyzacja powoduje przeziębienia – MIT**

Sama klimatyzacja nie powoduje przeziębienia. W określonych warunkach może jednak mu sprzyjać. Po pierwsze wtedy, kiedy w klimatyzowanym pomieszczeniu temperatura znacznie różni się od tej na zewnątrz. Jest to analogiczna sytuacja do jedzenia zimnych lodów i kąpeli – szok termiczny nie służy naszemu zdrowiu. Po drugie, zimne powietrze wysusza nasze śluzówki, które stają się podatniejsze na stany zapalne, i osłabia naturalną barierę ochronną naszego organizmu. Jeśli więc w pomieszczeniu nie ma odpowiednio zrównoważonej cyrkulacji powietrza i stopnia wilgotności, to klimatyzator będzie sprzyjał przeziębieniom. I po trzecie – w nieczyszczonych klimatyzatorach rozwijają się tysiące zarasków, głównie grzybów i bakterii, które podczas działania klimatyzacji są wywiewane do otoczenia. Dlatego bardzo ważne jest, aby sprzęt ten był dokładnie oraz regularnie dezynfekowany.

### **Latem trudniej się przeziębic – MIT**

Latem jest tak samo łatwo się zarazić, co zimą. Natomiast prawdą jest, że infekcje letnie zdarzają się rzadziej i najczęściej mają łagodniejszy przebieg. Chociaż powodować je mogą te same wirusy, które atakują zimą, ogólne warunki do walki z chorobą są korzystniejsze. Różni się choćby nasza dieta. Lato obfituje w sezonowe warzywa i owoce, które zawierają dużo witamin. W lecie zazwyczaj także więcej się ruszamy – chodzimy na spacer, zwiedzamy zabytki, wybieramy się na wycieczki górskie i rowerowe, pływamy. Do tego silniejsze promieniowanie słoneczne zapewnia dawkę witaminy D, która między innymi pozytywnie wpływa na układ krążenia, a ten z kolei stymuluje układ immunologiczny.

\*\*\*

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od ponad 20 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.