**Klimatyzacja – niebezpieczna przy niskiej odporności**

**Legionelloza to choroba wywoływana przez bakterie Legionella pneumophila, gromadzące się m.in. w systemach klimatyzacji. Kontakt z tymi mikroorganizmami jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych, chorych, o obniżonej odporności.**

Legionella to bakteria obecna w naturze dość powszechnie – może pojawić się w każdym wilgotnym środowisku, gdy temperatura wody wynosi od 20 do 55 stopni Celsjusza. Współcześnie, w wysoko rozwiniętych krajach, szczególnie korzystne warunki dla rozwoju tej bakterii występują w klimatyzacjach – hotelowych, biurowych, domowych, czy nawet samochodowych. Wysoka temperatura i skraplająca się powoli woda, to dla legionelli idealne warunki do rozmnażania. Bakterie mogą występować także w instalacjach wodno-kanalizacyjnych, w fontannach, basenach, czy też w zraszaczach ogrodowych.

**Nie każdy choruje**

Liczba zachorowań na legionellozę, nazywaną inaczej „chorobą legionistów” zwiększa się w okresie letnim – przede wszystkim ze względu na wysokie temperatury i coraz powszechniejsze stosowanie klimatyzacji. Co jednak szczególnie ważne, nie każdy, kto zetknie się z bakterią, choruje.

- Legionelloza należy do grupy chorób, które nie są groźne dla osób z prawidłową odpornością. Jeśli organizm ma odpowiednią barierę immunologiczną, choroba w ogóle nie wystąpi lub będzie przebiegała łagodniej, np. pojawi się mało groźna gorączka pontiac – mówi dr med. Andrzej Lasota.

Osoby, które prowadzą zdrowy tryb życia, dobrze się odżywiają, a najlepiej także dbają o dostarczanie organizmowi składników wzmacniających barierę immunologiczną (np. poprzez stosowanie suplementu Immulina Plus), są mniej narażone na dotkliwe skutki kontaktu z legionellą.

**Legionelloza w Polsce i na świece**

Nazwa choroby legionistów wzięła się od zjazdu amerykańskich weteranów wojennych w 1976 roku. W hotelu w Filadelfii zachorowało wówczas 221 osób, z których 34 zmarły. U chorych stwierdzono ciężkie zapalenie płuc, ale początkowo nie było wiadomo, dlaczego choroba pojawiła się tak nagle i dotknęła tak wiele osób jednocześnie. Dopiero w następnym roku ustalono, że przyczyną zgonów były szczepy bakterii znajdujące się w hotelowej klimatyzacji.

Również w Polsce zanotowano przypadki, w których choroba legionistów dotknęła wiele osób jednocześnie. W szpitalu w Jastrzębiu Zdroju, na oddziale okulistycznym, doszło do zakażenia czterech osób. Początkowo podejrzewano, że chorzy zarazili się zapaleniem płuc w szpitalu. Później jednak okazało się, że winna była instalacja ciepłej wody, w której stwierdzono pałeczki legionelli. Niestety, mimo podjętego leczenia, trzech pacjentów zmarło.

Zazwyczaj jednak chorobę legionistów wywołują baterie zgromadzone w systemach klimatyzacji. Przypadki legionellozy nabytej w klimatyzowanych hotelach wykryto m.in. w Gdańsku, na Mazurach oraz w Czeladzi. Po pojawieniu się bakterii w jednym z gdańskich hoteli Państwowy Zakład Higieny przeprowadził badania w innych tego typu obiektach w woj. pomorskim – legionellę wykryto w co trzecim z nich.

Niestety, dane na temat zachorowań na legionellozę nie są dokładne, a różne źródła podają niespójne dane. Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), bakterie legionelli wywołują od 20 do nawet 100 tys. zachorowań rocznie. Trzeba jednak podkreślić, że – również szacunkowo – choroba jest prawidłowo zdiagnozowana jedynie w 1-5% przypadków. W Polsce stwierdzanych jest jedynie 10-30 przypadków choroby legionistów rocznie, prawdopodobnie jednak do zakażenia dochodzi znacznie częściej. Tymczasem niektórzy specjaliści szacują, że nawet 8% wszystkich zachorowań na zapalenie płuc w Polsce może być wywołanych pałeczkami legionelli.

**Objawy legionellozy**

Warto zaznaczyć, że legionellozą nie można się zarazić od drugiej osoby, ani nawet pijąc skażoną wodę. Zakażenie następuje wyłącznie poprzez wdychanie powietrza skażonego bakteriami legionelli.

Te mikroorganizmy mogą wywoływać dwie choroby. Łagodniejsza i niegroźna dla ludzkiego życia to **gorączka pontiac**. Choroba ta może się ujawnić już po kilku godzinach od zakażenia, ale okres inkubacji może także trwać kilka dni. Objawy są podobne do grypy – obejmują w szczególności gorączkę, trudności w oddychaniu, suchy kaszel oraz bóle mięśniowo-stawowe. Czasem występują wymioty lub biegunki. Na szczęście w tym przypadku choroba ustępuje samoistnie po około 2-5 dniach.

Gorzej, jeśli mamy do czynienia z **chorobą legionistów**. Wówczas dochodzi do ciężkiego zapaleniem płuc z rozmaitymi powikłaniami. Legionelloza atakuje organizm w ciągu 2-10 dni od zakażenia, ale zdarza się, że objawy pojawiają się dopiero po 3 tygodniach. Choroba zaczyna się bólami – głowy, mięśni i stawów. Potem pojawia się gorączka oraz zaburzenia układu oddechowego, pokarmowego i nerwowego. Suchy kaszel z czasem staje się wilgotny – zdarza się, że chory pluje krwią. Typowe dla tej choroby są także duszności i bóle klatki piersiowej, a także wymioty i biegunka. Choroba w krótkim czasie powoduje ostrą niewydolność oddechową, może też zaburzać wydolność trzustki, nerek, czy serca. Charakterystyczne dla choroby legionistów jest również to, że zmiany osłuchowe nad płucami występują dopiero w późnym stadium choroby.

Niestety, jak wynika z szacunków, od 5% do nawet 20% osób chorujących na legionellozę umiera. Najgorzej rokują sytuacje, kiedy bakteria zaatakuje serce, wątrobę lub nerki.

**Kto jest zagrożony legionellozą?**

Szacuje się, że nawet u 90% dorosłych osób w krwi znajdują się przeciwciała świadczące o wcześniejszym kontakcie z legionellą. A jednak, większość ludzi przeżywa kontakt z bakterią, nie odczuwając nawet jakichkolwiek konsekwencji spotkania z nią. Jak to możliwe?

- Infekcja spowodowana przez *legionellę pneumofilę* dotyka przede wszystkim osoby z gorszą odpornością (chociaż nie tylko). Dlatego właśnie spowodowała takie spustoszenie u weteranów, czyli u osób starszych – wyjaśnia dr med. Andrzej Lasota. - Poza tym istotna jest tzw. masywna ekspozycja. U wielu osób mających prawidłową odporność, po kontakcie z bakterią pojawiają się w surowicy krwi przeciwciała, które w konsekwencji uodparniają na legionellozę – dodaje.

Największe ryzyko dotyczy osób hospitalizowanych, mieszkających w domach opieki, ale też osób powyżej 40. roku życia o niskiej odporności immunologicznej. Narażone na legionellozę są m.in. osoby z chorobami nerek, cukrzycą lub nowotworami, ponieważ są to stany w szczególności obniżające odporność. Ryzyko zwiększa także palenie papierosów, czy nadużywanie alkoholu.

Ale uwaga – narażone na legionellozę są także osoby aktywne, szczególnie mężczyźni w wieku 40-65 lat, którzy często podróżują, przemieszczając się klimatyzowanymi samochodami pomiędzy klimatyzowanymi hotelami lub biurami.

- W przypadku kontaktu z bakteriami w systemach klimatyzacji, jedne osoby chorują, inne nie. Można więc zakładać, że podatność na legionellozę jest ściśle zależna od ich odporności. Letnie upały stanowią ekstremalną sytuację klimatyczną, która może demaskować niedobory odporności – mówi dr Andrzej Lasota.

**Jak zapobiegać legionellozie?**

Aby zapobiec legionellozie, najlepiej byłoby unikać klimatyzowanych pomieszczeń czy samochodów. Wiadomo jednak, że w czasie upałów niewiele osób, które mają możliwość skorzystania z tego typu udogodnień, zrezygnuje z nich. Jeśli klimatyzacja jest zamontowana w naszym własnym samochodzie lub mieszkaniu, mamy wpływ na jej czystość – wówczas powinniśmy poddawać ją czyszczeniu i konserwacji co najmniej raz, a najlepiej dwa razy do roku lub nawet częściej.

Nie mamy jednak wpływu na stan klimatyzacji w autobusach, w budynkach użyteczności publicznej, czy też w hotelach. Tam musimy zdać się na własną odporność – na szczęście o nią także możemy dbać. W tym celu warto przez cały rok jeść dużo owoców i warzyw, a różnorodną i dobrze zbilansowaną dietę dodatkowo uzupełniać składnikami niedostępnymi w tradycyjnej diecie. Takim składnikiem, wzmacniającym odporność i zaliczanym do kategorii „superfoods”, jest np. ekstrakt ze spiruliny (mikroalg) – znajdziemy go w suplemencie diety Immulina Plus.

Pamiętajmy, że dopóki nasz organizm jest silny i sprawnie radzi sobie z bakteriami i wirusami, ryzyko wystąpienia choroby legionistów pozostaje niewielkie. Ale jeśli na ekspozycję bakterii zostanie narażony osłabiony organizm, wtedy, niestety, kontakt z zakażoną klimatyzacją lub z innymi instalacjami, w których znajdują się pałeczki legionelli, może być bardzo niebezpieczny dla zdrowia, a nawet życia.

Źródło: [Phytomedica](http://phytomedica.pl/)