



Η υγρασία της μάσκας, «ασπίδα» κατά του ιού

Προστασία έναντι της σοβαρής λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό μπορεί να παρέχει η υγρασία από τις μάσκες προσώπου. Αυτό αναφέρουν ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των ΗΠΑ, που αξιολόγησαν διαφορετικούς τύπους μάσκας προσώπου και έδειξαν ότι η υγρασία που δημιουργείται στο εσωτερικό της μάσκας μπορεί να συνεισφέρει στην αντιμετώπιση αναπνευστικών νοσημάτων όπως η λοίμωξη COVID-19.

Τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύθηκαν πρόσφατα στο περιοδικό *Biophysical Journal*, συνοψίζονται σε άρθρο τους οι γιατροί της θεραπευτικής κλινικής του ΕΚΠΑ, Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Γιάννης Ντάνας, Μαρία Γαβριατοπούλου και Θάνος Δημόπουλος. Σύμφωνα με τη μελέτη, η μάσκα αυξάνει σημαντικά την υγρασία στον αέρα που εισπνέει το άτομο που τη φοράει. Το υψηλό ποσοστό υγρασίας θα μπορούσε να εξηγήσει γιατί η χρήση μασκών προσώπου έχει συνδεθεί με μικρότερη βαρύτητα της COVID-19. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η ενυδάτωση της αναπνευστικής οδού είναι γνωστό ότι βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το υψηλό ποσοστό υγρασίας μπορεί να περιορίζει τη διασπορά του ιού στους πνεύμονες

Εντός της εβδομάδος, οι συστάσεις των μελών της επιτροπής εμπειρογνομόνων για τη χρήση διπλής μάσκας από τους πολίτες.

ευοδώνοντας τη βλεννοεπιθηλιακή κάθαρση. Με αυτόν τον μηχανισμό, ο οργανισμός αποβάλλει τη βλέννα μαζί με δυνητικά επιβλαβή σωματίδια από τους πνεύμονες. Υψηλότερα ποσοστά υγρασίας μπορούν να βελτιώσουν και την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος με την παραγωγή ειδικών πρωτεϊνών που ονομάζονται ιντερφερόνες και στρέφονται ενάντια σε ιούς. Αντιθέτως, χαμηλά επίπεδα υγρασίας έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζουν τον μηχανισμό της βλεννοεπιθηλιακής κάθαρσης και την απάντηση της ιντερφερόνης, γεγονός που σχετίζεται και με το ότι οι άνθρωποι εμφανίζουν πιο συχνά λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος κατά τους κρύους χειμερινούς μήνες.

Η μελέτη αξιολόγησε τέσσερις κοινούς τύπους μασκών: Τη μάσκα

τύπου N95, μια χειρουργική μάσκα τριών υφάνσεων, μια μάσκα διπλής υφάνσης από βαμβάκι και πολυεστέρα και μια βαμβακερή μάσκα παχιάς υφάνσης. Όλες οι μάσκες βρέθηκαν να αυξάνουν το επίπεδο της υγρασίας στον εισπνεόμενο αέρα, αλλά σε διαφορετικό βαθμό. Σε όλες τις θερμοκρασίες, η βαμβακερή μάσκα παχιάς υφάνσης ενίσχυσε περισσότερο το επίπεδο της υγρασίας. Στις χαμηλότερες θερμοκρασίες αυξήθηκε σημαντικά το επίπεδο υγρασίας στο εσωτερικό όλων των μασκών.

Όπως έχει γίνει ήδη σε άλλες χώρες, και στην Ελλάδα αναμένεται εντός της εβδομάδος –εκτός απρόοπτου– να επικαιροποιηθούν οι συστάσεις των μελών της επιτροπής εμπειρογνομόνων του υπουργείου Υγείας για τον νέο κορωνοϊό, για τη χρήση μάσκας από τους πολίτες. Η πρόταση που θα εξετάσουν οι ειδικοί επιστήμονες, είναι η χρήση διπλής μάσκας στο πρότυπο των συστάσεων του αμερικανικού Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) –δηλαδή χειρουργική μέσα και υφασμάτινη έξω– σε μέσα μαζικής μεταφοράς και σε κλειστούς δημόσιους και πολυσύχναστους χώρους όπως τα σουπερ μάρκετ.

Στο θέμα αναφέρθηκε πρόσφατα και η καθηγήτρια Παιδιατρικής Λοιμωξιολογίας του ΕΚΠΑ, μέλος της επιτροπής εμπειρογνομόνων, Βάνα Παπαευαγγέλου, η οποία επικαλέστηκε αποτελέσματα πειραματικής μελέτης, σύμφωνα με τα οποία όταν δύο άτομα φορούν μάσκα η προστασία ανέρχεται στο 84,3%, ενώ με τη χρήση διπλής μάσκας αυξάνεται το ποσοστό προστασίας στο 96%. Και υπενθύμισε ότι η μάσκα για να προστατεύει πρέπει να έχει το κατάλληλο μέγεθος, να είναι φτιαγμένη από ύφασμα καλής ποιότητας και με τρεις στρώσεις υφάσματος, και να γίνεται σωστή χρήση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. «Για παράδειγμα, πρέπει να φροντίζουμε να μην υπάρχει κενό στο πλάι, και να γίνει κατανοητό ότι δεν προστατεύουν ικανοποιητικά οι υφασμάτινες μάσκες με μονή στρώση υφάσματος. Οι υφασμάτινες μάσκες πρέπει να πλένονται συχνά και να σιδερώνονται», σημείωσε και πρόσθεσε «αυτό που βλέπουμε πάρα πολλές φορές, κόσμος να κυκλοφορεί με τη μύτη του έξω από τη μάσκα ή με τη μάσκα στο σαγόνι, προφανώς δεν προστατεύει ούτε τον εαυτό του ούτε τους άλλους».

PENNY ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ