

"COVIDOWY PORADNIK DOMOWY

Wykładniczy wzrost zakażeń SARSCov2 oraz blisko 10.000 zakażonych w ostatnich dniach nie pozostawia złudzeń - że najprawdopodobniej większość z nas nie uniknie infekcji nowym koronawirusem. Od początku pandemii świat naukowy tego się spodziewał i o tym mówił - więc dla nikogo poza Covidiotami - nie powinno być to zaskoczeniem.

Nie chodzi już zatem o to żeby nie zachorować w ogóle, bo to się może nie udać - ale o to żeby

1. opóźnić moment zakażenia oraz

2. jak najłagodniej przeżyć COVID19 jeśli nie będziemy mieli szczęścia załapać się na skąpoobjawowy przebieg nim dopadnie nas pełnoobjawowa choroba.

A zatem podrzucę Wam kilka rad jak się zachowywać i jak się leczyć jeśli dopadnie nas pełnoobjawowy Covid19, ale po kolei.

DO DNIA DZISIEJSZEGO (18.10.2020) NIE WYMYŚLONO LEKU PRZYCZYNOWEGO - który hamuje replikację wirusa SARSCov2 lub go niszczy.

ŻADNE ANTYBIOTYKI przeciwbakteryjne NIE LECZĄ ŻADNYCH WIRUSÓW, ale wirusy atakujące dolne drogi oddechowe (oskrzela i płuca) - niszcząc nabłonki dróg oddechowych - TORUJĄ drogę dla bakterii i otwierają wrota do NADKAŻENIA bakteryjnego, które dramatycznie pogarsza stan pacjenta.

Podczas Covid19 wyjątkowo szybko dochodzi do zapalenia oskrzeli i płuc, dlatego szybciej niż w innych chorobach wirusowych lekarz zapewne włączy Wam ANTYBIOTYK (z grupy penicylin, cefalosporyn czy makrolidów)

Sam wystrzegam się nadużywania antybiotyków u moich pacjentów - **jednak w przypadku Covid - absolutnie należy go zastosować zgodnie z zaleceniem lekarza ale PAMIĘTAĆ o KONIECZNOŚCI STOSOWANIA osłony PROBIOTYKOWEJ i PRZECIWGRZYBICZEJ szczególnie u kobiet.**

Pamiętajmy, że w spermie mężczyzny leczonego antybiotykiem JEST ANTYBIOTYK więc w razie stosunku - za 2-3 tyg pani będzie zapewne miała grzybicę pochwy choć sama antybiotyku nie brała ale nikt tych faktów nie pokorzy.

Pamiętajmy również o konieczności stosowania diety BEZCUKROWEJ podczas antybiotykoterapii, ze względu na ryzyko grzybic poantybiotykowych.

Do dnia dzisiejszego nie ma na rynku skutecznej SZCZEPIONKI która przeszła wszystkie etapy badań klinicznych i posiada odpowiednie atesty i rejestracje na terenie Unii Europejskiej. Jednak jak tylko pojawi się szczepionka w pierwszej kolejności należy zaszczepić 1) medyków bo bez nich więcej ludzi umrze, 2) nauczycieli/wychowawców - bo bez nich nikt kto ma dzieci nie wróci do pracy oraz 3) osoby z grup ryzyka związanego z wiekiem i chorobami dodatkowymi - bo to oni będą umierać najczęściej.

Każda ostra choroba wirusowa atakująca dolne drogi oddechowe ma dość podobny przebieg u osób w pełni zdrowych a istotne różnice zależą od INDYWIDUALNYCH CECH - sprawności układu odpornościowego (odpowiednie uzupełnienie mikro i makroelementów oraz witamin) stanu nawodnienia, wieku, stosowania szkodliwych używek, przemęczenia psychofizycznego, oraz chorób towarzyszących stanowiących o tym czy dana osoba kwalifikuje się do GRUPY WYSOKIEGO RYZYKA CIĘŻKICH POWIKŁAŃ I ZGONU czy nie.

- Czy mam się martwić Panie doktorze?

- A czy zna Pani lub Pan choć jedną pracę naukową, która wykazałaby że zamartwianie się poprawia rokowanie w jakiegokolwiek chorobie? Jeśli tak to bardzo proszę się zamartwiać i to jak najczęściej. Ale jeśli nie znajdzie Pani takiej pracy to zdecydowanie **lepiej opracować STRATEGIĘ POSTĘPOWANIA, czyli plan działań**

A zatem PRECZ Z KORONA-PANIKA - zamiast niej włączamy KORONA-RESPEKT i UCZYMY SIĘ JAK MĄDRZE POKONAĆ WSPÓLNEGO WROGA kiedy już wejdziesz za próg naszego domu.

Po 9 miesiącach pandemii wiemy już dużo więcej niż na początku ale nadal jeszcze za mało, żeby móc w pełni kontrolować sytuację epidemiologiczną.

A zatem - najważniejsze zadanie - **jeśli się zarazisz SARSCov2 to BĄDŹ OSTATNIM OGNIWEM ZAKAŻENIA, bo NAJWAŻNIEJSZE w pokonaniu Koronawirusa SARSCov2 jest bezwzględne przerywanie łańcuchów zakażeń wszelkimi dostępnymi metodami**

Nie wpadaj w panikę. Stres po uzyskaniu informacji o dodatnim wyniku natychmiast spowoduje tymczasowe zaburzenia oddychania i duszność która wynika wyłącznie ze stresu. Zaraz minie. Weź 15 powolnych głębokich oddechów.

Wiemy, że JEDYNYM SKUTECZNYM SPOSOBEM NA ZAKOŃCZENIE PANDEMII jest uzyskanie odporności czynnej (przechorowanie) lub biernej (szczepionki) u 50% populacji. Nikt nie wie jak długo to potrwa ale COŚ ZA COŚ - jeśli wypłaszczymy krzywą umrze znacznie mniej ludzi ALE musimy się liczyć z tym, że pandemia potrwa nawet KILKA LAT - chyba, że wcześniej będzie dostępna szczepionka.

Niestety metoda „szybkiego nabywania odporności stadnej” zastosowana w Wielkiej Brytanii i Szwecji - okazała się poważnym błędem i kosztowała życie tysięcy ludzi - oba kraje się z niej wycofały.

Wyróżnia się 4 STOPNIE (STADIA) CIĘŻKOŚCI COVIDU

Tylko stadium pierwsze kwalifikuje się do leczenia w domu. Stadium 2 i wyższe wymaga HOSPITALIZACJI.

W przypadku pogorszenia stanu pacjenta, należy rozważyć skierowanie do szpitala.

SKALA CIĘŻKOŚCI ZAPALEŃ PŁUC

W ocenie wskazań do hospitalizacji stosuje się skalę punktową (CRB-65), służącą do oceny ciężkości pozaszpitalnych zapaleń płuc, w której bierze się pod uwagę:

A) zaburzenia świadomości (1 pkt),

B.) częstość oddechów $\geq 30/\text{min}$. (1 pkt),

C) ciśnienie tętnicze krwi $\leq 90/60 \text{ mmHg}$ (1 pkt),

D) wiek > 65 lat (1 pkt).

W przypadku uzyskania 2 punktów – należy rozważyć skierowanie do szpitala a przy 3-4 punktów – należy koniecznie skierować pacjenta do szpitala.

SAMOKONTROLA O SAMOLECZENIE

Jeśli stan pacjenta jest dobry, pacjent powinien pozostać w DOMU a fundamentalnym elementem samoleczenia domowego jest **SAMOKONTROLA parametrów życiowych**

- pomiar temperatury ciała - nie obniżać gorączki zanim osiągnie $38,6\text{stC}$ (szerzej o tym poniżej).

▪ **pomiar częstości oddechów** (norma 16-20/min, niebezpiecznie robi się $> 30/\text{min}$)

- pomiar ciśnienia tętniczego krwi i częstości pulsu (ciśnieniomierz elektroniczny, full automat z mankietem naramiennym (koszt 150-250zł)

- pomiar saturacji (wysycenia krwi tlenem, SPO2- za pomocą pulsoksymetru (naprawdę warto kupić najprostszy napalcowy pulsoksymetr jeśli ma dodatni wynik testu, koszt ok 50zł) norma $> 92-95$, poniżej 92 robi się niebezpieczne

- pomiar diurezy (pomiar ilości oddawanego moczu w ciągu doby, normą jest zgodny bilans płynów przyjmowanych i wydalanych minus płyny wyparowane, wzrost gorączki o każdy 1 stC - oznacza utratę dobową płynów przez parowanie o około 500ml!)

PRAWIDŁOWA TEMPERATURA ciała (eutermia) i jej pomiar.

W warunkach prawidłowych temperatura mierzona pod pachą oraz na nie wychłodzonym, suchym (!) nie spoconym, pozbawionym makijażu, oraz blizn czole lub skroni to $36,6\text{stC}$.

- w jamie ustnej +3 kreski,

- w odbycie i uchu +5 kresek,

- na wewn pow. dłoni -5 kresek

PODZIAŁ GORĄCZEK zależnie od temperatury :

• **37-38,0 °C – stan podgorączkowy (status subfebrilis)**

• **38,0-38,5 °C – gorączka nieznaczna (niska)**

• **38,5-39,5 °C – gorączka umiarkowana**

• **39,5-40,5 °C – gorączka znaczna**

- 40,5-41,0 °C – gorączka wysoka
- >41 °C – hiperpireksja

Podział gorączek ze względu na tor (falowanie krzywej)

- gorączka ciągła (febris continua),
- gorączka zwalnająca (febris remittens),
- gorączka trawiąca (febris hectica),
- gorączka przerywana (febris intermittens)
- gorączka powrotna (febris recurrens),
- gorączka przelotna (febris ephemerea) – trwająca do 1 dnia,
- gorączka nieregularna (febris irregularis) – brak charakterystycznego toru.

Zatem GORĄCZKA to podwyższona temperatura powyżej 38,0C i jest efektem uwolnienia mediatorów zapalnych z tkanki objętej chorobą (zapalenia, martwica, nowotwór) i ich oddziaływania na ośrodek termoregulacji w MÓZGU, w wyniku czego wewnętrzny „termostat mózgowy” zostaje ustawiony na WYŻSZĄ TEMPERATURĘ i CIAŁO jest zmuszane do TERMOGENEZY czyli PRODUKOWANIA CIEPŁA PO TO żeby enzymy komórek odpornościowych działały optymalnie, np: żeby białe krwinki szybciej się namnażały w szpiku kostnym oraz w węzłach i grudkach chłonnych, a także po to, żeby limfocyty B - szybciej produkowały przeciwciała.

A ZATEM NAGMINNYM BŁĘDEM JEST u dorosłych zdrowych ludzi zbijanie gorączki niskiej czyli 38,0-38,5stC

wyjątki stanowią osoby które :

- przebyły w dzieciństwie drgawki gorączkowe,

▪ z chorym sercem

▪ po niedawnych operacjach

▪ z obniżeniem odporności

▪ brakiem reaktywności układu immunologicznego (ANERGIA) - np notorycznie obniżona temperatura

▪ kobiety w ciąży (?) (ochrona płodu) (?)

▪ oraz wszystkie te, które bardzo źle znoszą gorączkę (zaburzenia psychiczne, zespoły nerwicowo-lękowe)

▪ osoby z dusznościami

U pozostałych osób obniżanie gorączki która nie osiągnęła >38,5stC bez ważnego powodu - to BŁĄD.

Większość enzymów zawartych w komórkach immunokompetentnych (białych krwinkach) ma swoje OPTIMUM DZIAŁANIA właśnie w zakresie temperatur 38,0 - 38,5stC

Zatem „niska gorączka” 38,0-38,5stC JEST POTRZEBNA do prawidłowego działania układu odpornościowego.

Obniżanie gorączki zanim osiągnie 38,6 - co prawda poprawia chwilowo samopoczucie - ale na dłuższą metę przedłuża czas infekcji, pogarsza jej przebieg oraz - co wykazały badania w przypadku Grypy prawdziwej - ISTOTNIE STATYSTYCZNIE ZWIĘKSZA ŚMIERTELNOŚĆ. Podejrzewamy że podobnie jest przy Covid19

Sprawa się komplikuje kiedy mamy już ewidentne ZAPALENIE oskrzeli czy płuc - które wymaga leczenia przeciwzapalnego a gorączki nie ma, albo jest niewysoka. Wtedy już decyduje lekarz na podstawie BADANIA LEKARSKIEGO (osłuchiwanie, opukiwanie) oraz badań dodatkowych (Leukocytoza, CRP itd) - to lekarz a nie pacjent musi WYWAŻYĆ co jest lepsze a co gorsze.

Warto wspomnieć w tym miejscu, i każdy powinien być tego świadom, że OSŁUCHIWANIE przez lekarza - nie daje 100% pewności wykluczenia zapalenia płuc - ponieważ słuchawka nawet najlepszego stetoskopu przyłożona do klatki piersiowej- „sięga” jedynie ma 4-5cm wgłęb. Zatem jedyną 100% metodą wykluczenia lub potwierdzenia zapalenia płuc jest wykonanie RTG PŁUC lub TK PŁUC. Natomiast jeśli po osłuchaniu lekarz jest pewny zapalenia płuc to najpewniej ono jest i to poważne.

KASZEL

Pamiętać należy, że zasadniczo KASZEL JEST MECHANIZMEM OBRONNYM ORGANIZMU ale :

Kaszel wilgotny, produktywny

- Jest faktycznie mechanizmem fizjologicznym, chroniącym przed zaleganiem i opadaniem zapalnej wydzieliny do płuc (kaszel z odkrztuszaniem płwociny) - jest korzystny dla ewakuacji treści śluzowej z drzewa oskrzelowego

Kaszel suchy (bezproduktywny)

▪ **to niekorzystny**, męczący efekt podrażnienia receptorów kaszlowych przez działania wirusa (skomplikowane) - silnie osłabia i wymaga hamowania lekami i ROZRZEDZANIA wydzieliny (np N-acetylocysteina - ACC, ambroxol Flegamina itp) nawilżania dróg oddechowych (nebulizacja - sól fizjologiczna, mucosolvan; , inhalacje Olbas, Inhalol, Amol) , czasem leczenia silnymi sterydami przeciwzapalnymi.

SARSCov2 powodujący Covid19 - szybko atakuje płuca a potem serce, nerki i jelita bogate w receptory ACE.

COVID szczególnie o ciężkim przebiegu, związany jest z rozwojem ZAKRZEPICY w trakcie przebiegu infekcji (choroba zakrzepowo-zatorowa) - co jest jedną z głównych przyczyn ZGONÓW.

Dlatego we wszystkich cięższych przebiegach należy monitorować D-DIMERY i układ krzepnięcia oraz WŁĄCZYĆ HEPARYNĘ DROBNOCZĄSTECZKOWĄ w zastrzykach podskórnych. Leki te w niektórych przypadkach czasem trzeba stosować nawet do 3 miesięcy po ustąpieniu infekcji.

Należy jednak pamiętać, że jednym z najważniejszych czynników sprzyjających zakrzepicy jest

1. ODWODNIENIE !!!

2. Bezruch, osoby obłożnie chore, nie mające siły wstać

3. WIBRACJE (długie loty samolotem i długie podróże samochodem)

4. Wady przeciekowe serca (ASD, VSD, wady zastawkowe)

5. Migotanie przedsionków

6. Duże żyłki kończyn dolnych

7. OTYŁOŚĆ

8. ANTYKONCEPCJA HORMONALNA

9. TROMBOFILIE WRODZONE I NABYTE,

10. NIKOTYNIZM, ALKOHOLIZM,

11. trwająca choroba nowotworowa

12. po incydentach zakrzepowo-zatorowych (zapalenie zakrzepowe żył głębokich, zawał serca, udar mózgu, zatorowość płucna, zator tętnicy płucnej)

13. oraz współistnienie tych problemów.

U tych osób należy włączyć HEPARYNĘ DROBNOCZĄSTECZKOWĄ znacznie WCZEŚNIEJ i w większych dawkach i dłużej utrzymać.

ZAPOBIEGANIE ZAKRZEPICY

- **nie dopuszczać do odwodnienia, pić minimum 3-3,5l wody w trakcie gorączki**
- **nie zalegać w łóżku (zakrzepica!) wstawać co jakiś czas, pochodzić, rozprostować kości, uruchomić „pompę mięśniową” w łydkach.**
- **Pomimo osłabienia starać się mobilizować - choćby na spacer po domu.**
- **poleżeć w łóżku można 2-3 dni ale potem trzeba się więcej poruszać a jeśli to niemożliwe**
- **Unosić kończyny dolne do góry n około 10-15 sekund co godzinę**

- **Osoby obłożnie chore oklepywać, masować, unosić im biernie kończyny do góry, rozważyć pończochy uciskowe**
- **włączyć zastrzyki przeciwzakrzepowe (heparyny drobnocząsteczkowe)**
- **Leczyć intensywnie współlistniejące zapalenie żył i żylaki kończyn dolnych (np Cyclo3Fort, Maxi3vena) stosować odpowiednie rajstopy kompresyjne lub umiejętnie bandażować nogi z żyłakami (kons pielęgniarka, lekarz)**

Covid atakuje również serce - powodując ostre zapalenia serca - bardzo niebezpieczne, prowadzące często do TRWAŁEJ kardiomiopatii - ale to już wymaga specjalistycznego leczenia kardiologicznego w szpitalu.

Każda ostra choroba gorączkowa - a w szczególności wirusowe (COVID, GRYPA prawdziwa) - mogą powodować w ostrej fazie wzrost ciśnienia tętniczego i tzw, „hiperkinetyczne krążenie” - co prowadzi do destabilizacji blaszek miażdżycowych i zwiększa znacznie ryzyko zawału serca i udaru mózgu u osób z nadciśnieniem i miażdżycą - dlatego BARDZO WAŻNE jest monitorowanie i skuteczne leczenie nadciśnienia oraz natychmiastowe reagowanie na objawy zawału serca.

Dlatego osoby, które cierpią na powyższe choroby - to grupy najwyższego ryzyka... A ich leczenie musi być SPECJALISTYCZNE a nie INTERNETOWE.

W pozostałych przypadkach (przy założeniu pełnego zdrowia poza tym) jak Was dopada jakiegokolwiek choróbko wirusowe zwane „PRZEZIĘBIENIEM” (i przestańcie już używać słowa „zwykła grypa”), **Grypa prawdziwa czy Covid I stopnia - strategia jest dość prosta:**

1. NAWADNIANIE DOUSTNE

2. UTRZYMYWANIE DROŻNOŚCI FILTRA KABINOWEGO (NOS)

3. OPRÓŻNIANIE DRZEWA OSKRZELOWEGO

4. ODPOCZYNEK, SEN

5. LECZENIE OBJAWOWE (ból gardła, męczący i suchy kaszel, katar, zatkany nos, bóle mięśni i kości, bóle głowy, bóle stawowe, osłabienie)

6. IZOLACJA (przerywanie łańcucha zakażenia) czyli siedź na dupie i nie wychodź z domu, nie roznoś zarazy

7. MONITOROWANIE temperatury, ciśnienia, tętna, częstości oddechów oraz saturacji krwi

8. REAGOWANIE NA OBJAWY ALARMOWE i nie pitolenie „myślałem ze mi przejdzie”

WODA I JESZCZE RAZ WODA ! to najważniejszy lek.

Nawodniony organizm znacznie szybciej zwalcza infekcje wirusowe i bakteryjne (indywidualne zapotrzebowanie wodne można policzyć na kalkulatorach ale średnio należy wypijać około 2,5-

3,5 litra wody min. niegaz. w trakcie infekcji a jak jest wysoka gorączka to więcej). WODA TO NAJWAŻNIEJSZY LEK NA INFEKCJE WIRUSOWE.

- KOMFORT TERMICZNY

- nie przegrzewaj się

- nie przeziębaj się

- nie narażaj się na przeciągi

- nie parz gardła gorącymi herbatkami

▪ **DOMOWE METODY** mają niewielką skuteczność w trakcie infekcji ale lubimy je stosować a póki co nie udowodniono żeby pogarszały przebieg infekcji

- miód

- maliny

- cytryna

- czosnek

- syrop z cebuli

Osobiście polecam

- Ciepłe mleko z miodem i czosnkiem

- Kogel-mogel (2 żółtka+4łyżeczki cukru - miksować przez 5 min na niemal biały, gładki puszysty gęsty krem)

Natomiast należy do arsenału domowych metod dodać to, co na pewno **działa wspomagająco na odporność a mianowicie NATURALNE PROBIOTYKI : kiszonki, jogurty, kefiry, zsiadłe mleko. ZDROWE TŁUSZCZE** zawierające wit A-D-E-K i nienasycone kwasy tłuszczowe.

ODPOCZYNEK = REGENERACJA

- wyspać się

- odpocząć

UDRAŻNIANIE FILTRA NOSOWEGO

- nos to nie jest jedynie zabawny kartofelek na twarzy - to skomplikowany system instalacji klimatyzacyjno-grzewczej, który ogrzewa, nawilża oraz filtruje wdychane powietrze tak żeby do oskrzeli i płuc dostawało się powietrze czyste odpowiednio nawilżone i ciepłe. Zatkany nos drastycznie pogarsza przebieg infekcji i zwiększa ryzyko zapalenia płuc. Dlatego ogromny nacisk stawia się na dbanie o kichawę

- nawilżanie nosa solą morską (wiele razy dziennie) do znużenia
- krople do nosa obkurczające z pochodnymi XYLOMETAZOLINĄ- OSTROŻNIE! (długotrwałe stosowanie i nadużywanie - prowadzi do zaniku i martwicy śluzówki nosa! i przewlekłego uczucia zatkanego nosa. Zatem stosuj z głową ale tylko doraźnie i tylko jak sól morską i inhalacje nie dają rady.
- nawilżające inhalacje/nebulizacje z soli fizjologicznej (nebulizator każdy z Was powinien mieć w domu) można dodać olejków eterycznych ułatwiających odykanie nosa (np Inhalol, Olbas, Amol itd)
- nawilżać powietrze w pokoju (mokre ręczniki , nawilżacze)
- nacierać plecy i klatkę aromatycznymi maściami rozgrzewającymi z olejkami eterycznymi. (Vicks, Vick vaporub, masc kamforowa, Amol itd)

KASZEL I HIGIENA DRZEWA OSKRZELOWEGO

- zmienić niekorzystny suchy kaszel na kaszel wilgotny czyli stosować leki rozrzedzające wydzielinę oskrzeli (ACC, Flegamina, syrop prawoślazowy itd)
- wilgotnego kaszlu nie należy hamować - jeśli nie jest męczący i nie zaburza snu
- męczący suchy kaszel hamować (kodeina, thiocodin, eukodal, supremin, sterydy wziewne)

Ja lubię syropy zawierające wyciągi z sosny i kopru oraz dekstrometorfan który tłumi kaszel różnego pochodzenia poprzez podwyższenie progu wrażliwości ośrodka oddechowego w rdzeniu przedłużonym (np Dexapini)

Pamiętajcie o słynnej już „dmuchawce dra Jędrzejko” jak ją nazwali dziennikarze TVN - choć nie ja ją wymyśliłem **(butelka z wodą i rurka o wąskim przekroju (słomka, rurka z zestawu do kroplówki, rurka akwarystyczna do napowietrzania) luźno wrzucona do butelki wypełnionej w 3/4 wodą lub bardziej profesjonalne TRENAŻERY ODDECHOWE dostępne w sklepach ze sprzętem medycznym - i ĆWICZENIA oddechowe - co godzinę 10 długich, nasilonych, głębokich wydechów do rurki. Trening oddechowy to bardzo ważny element leczenia każdego - w tym Covidowego ZAPALENIA PŁUC**

BÓL GARDŁA

- bolące gardło - przepłukiwać roztworem soli kuchennej (pół łyżeczki soli na szklankę wody), tabletki do ssania typu (Tantum verde, Strepsils, Cholinex itp), płyny do wykonywania płukanki gardła (Dentosept, ale również płyny stomatologiczne do płukania ust dają radę) Przy ostrym bólu gardła pomagają spray znieczulający z anestetyką (np Dentosept A)

WITAMINY I MIKROELEMENTY

1. ADEK z naciskiem na D3

2. Cynk

3. Witaminy z grupy B (wit B3 ma udokumentowane działanie protekcyjne dla płuc jeśli jest stosowana przy pierwszych objawach zapalenia płuc)

Witamina D - utrzymywać stale poziom wysoki między 50-60ng/dl a u osób z chorobą Hashimoto 60-80ng/dl. **NIE PRZEDAWKOWAĆ!** Bezpieczna dawka dobową - nie wymagająca monitorowania stężenia - to 2000j/dobę.

Przy wyższych dawkach konieczne trzeba monitorować stężenie D3. Przy głębokich niedoborach <30ng/dl można stosować maksymalnie do 60.000j na tydzień (np co 3 dni. Solderol 30.000j, lub Dekristol 20.000j) i monitorować poziom D3 oraz Wapnia całkowitego - co 4 tygodnie - ze względu na ryzyko HIPERKALCEMII I KAMICY NERKOWEJ w razie przedawkowania .

INNE LEKI NA PRZEZIĘBIENIA

Groprinosin, neosine - nie udowodniono działania poprawiającego rokowanie w Covid19, nie ma tych leków w rekomendacjach. Nie udowodniono żeby pomagały ani szkodziły.

Arechin (hydrochlorochina) - kontrowersje się nie kończą, w Polsce obecnie nie został zawarty w rekomendacjach dotyczących leków przeciwkovidowych - Są doniesienia zarówno o spektakularnej skuteczności pod warunkiem bardzo wczesnego zastosowania jak i o szkodliwości. Warto śledzić doniesienia bo sytuacja jest dynamiczna.

PARACETAMOL - pamiętaj, że nie ma działania przeciwzapalnego (!) działa tylko PRZECIWBÓLOWO I PRZECIWGORĄCZKOWO. Działa nie na gardło, nie na oskrzela ani nie na płuca ale na mózg (ośrodkowo)

W leczeniu objawowym infekcji wirusowych dobrze działają połączenia paracetamolu z lekami przeciwhistaminowymi - szybko redukując męczące objawy kataru, bólów mięśniowych i dreszczy (np Fervex, Theraflu, Gripeks, Vicks) i pamiętajcie CIEPŁE ale NIE GORĄCE NAPOJE! nie parzyć gardła! **Pamiętajcie że niskiej gorączki 38,0-38,5 stC nie obniżamy!**

- NLPZty NIESTERYDOWE LEKI PRZECIWPALNE - czyli Aspiryna , Nurofen, Ibufen, Ketonal, Nimesil, Diclofenak itp - to silne leki które mają działania:

- PRZECIWPALNE
- PRZECIWOBRZĘKOWE,
- PRZECIWGORĄCZKOWE (antypirogenne)
- PRZECIWBÓLOWE
- zmniejszają PRZEKRWIENIE TKANEK

NLPZty hamują syntezę prostaglandyn, i innych substancji szlaku kwasu arachidonowego ograniczając nadmierną reakcję zapalną w obrębie tkanki zajętej przez stan zapalny.

NLPZty i STERYDY hamują skomplikowany proces zwany REAKCJĄ ZAPALNĄ - reakcja ta JEST POTRZEBNA do zwalczania infekcji - ale kiedy jest NADMIERNA - powoduje poważne szkody w organizmie. Dlatego leki powinny być stosowane pod kontrolą lekarza i nie powinny być nadużywane - bo są mieczem o dwóch ostrzach. Zbyt duże dawki uszkadzają błonę śluzową żołądka a zbyt wcześnie zastosowane mogą przedłużać infekcję i ułatwiać jej rozprzestrzenianie co pogarsza przebieg a nawet zwiększa śmiertelność w ostrych infekcjach.

Niewybaczalnym błędem jest stosowanie NLPZtów i chodzenie do pracy. Udowodniono dramatyczny wzrost śmiertelności przy takim postępowaniu.

Pamiętacie na początku pandemii szokujące informacje, że ibuprofen miał zwiększać ryzyko zgonów przy Covid ? Sam ibufen był bogu ducha winny ale jego nieprawidłowe stosowanie i zwiększało dramatycznie śmiertelność w mechanizmie MASKOWANIA INFEKCJI aby móc dalej pracować, chodzić na basen, trenować itd. Chwilowe lepsze samopoczucie uzyskiwano bowiem kosztem ZABLOKOWANIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO co dramatycznie pogarszało przebieg infekcji.

Zasada jest prosta jak już bierzesz NLPZty to siedź na d...

ZASADY PRAWIDŁOWEGO POMIARU TEMPERATURY TERMOMETRAMI BEZDOTYKOWYMI

- skóra w miejscu pomiaru ma być sucha (nie spocona) i czysta (bez makijażu i tłustych kremów)
- odgarnij włosy zasłaniające czoło
- nie dokonuj pomiaru na skórze pokrytej bliznami, w ostrych zapaleniach skóry lub w przypadku jakichkolwiek urazów czoła (np nabiles sobie guza).
- jeśli przed pomiarem leżałeś na którejś ze skroni, nie mierz na niej temperatury (przegrzana skóra)
- termometr powinien znajdować się w tym samym pomieszczeniu lub w pomieszczeniu o tej samej temperaturze w której znajduje się badana osoba przez co najmniej 30 min przed pomiarem
- jeśli termometr został przeniesiony z pomieszczenia o innej temperaturze potrzebuje wtedy minimum 15min czasu, aby przeprowadzić kalibrację w nowych warunkach.
- odczekaj 30min po wysiłku fizycznym, obfitym posiłku i pobycie na dworze
- zachowaj odpowiednią odległość między urządzeniem a ciałem pacjenta zgodnie z instrukcją termometru (ok 3-8cm opt 5cm)
- nie ruszaj się w trakcie pomiaru
- wybierz miejsce pomiaru zgodne z instrukcją i kolejne pomiary rob zawsze w tym samym miejscu
- unikaj przeciągu w pomieszczeniu- pomiar przy otwartym oknie czy drzwiach przedszkola to fatalny pomysł - gdyż ruch powietrza zaburza wynik
- licz się z dużymi błędami pomiaru jeśli mierzysz temperaturę u osób WCHODZĄCYCH do budynku z dworu
- sprawdź w instrukcji jaki jest minimalny odstęp czasowy pomiędzy kolejnymi pomiarami i nie strzelaj co 3 sekundy - bo wyjdą bzdury - odczekaj około 10 sekund między kolejnymi pomiarami.

- Jak jest napisane w instrukcji „przesuwaj powoli nad skronią” to przesuwaj powoli nad skronią a nie machaj termometrem jak szalony

- Pamiętaj, że inna temperatura zostanie zmierzona na czole, inna w odcybie, a jeszcze inna pod pachą - dlatego najlepiej wybrać jedno miejsce i przyrząd, a następnie przeprowadzać pomiar w sposób powtarzalny.

- Jeśli chcesz aby termometr działał sprawnie, nie mocz go w wodzie oraz innych płynach, unikaj zachlapań, nie dotykaj obiektywu sondy, nie próbuj sam naprawiać termometru, nie narażaj go na uderzenia

- Jeśli baterie są słabe to pomiary są nie wiarygodne

I jeszcze jedno na koniec. Lekarzy, pielęgniarek i ratowników medycznych, respiratorów oraz miejsc w szpitalach może zabraknąć jeśli rozwinie się u nas scenariusz włoski - dlatego im więcej będziecie wiedzieli o Covidzie i im lepiej będziecie przygotowani do leczenia w domach - tym skuteczniej ochronicie siebie i swoje rodziny. Traktujcie Covid POWAŻNIE.

Trzymajcie się kochani.

Dr n. med. Maciej Jędrzejko"