

Maciej Jędrzejko

W zeszły piątek

Kochani.

Wszystko wskazuje na to, że nasze okręty płyną we mgle informacyjnej. Obawy o to że mamy głębokie niedoszacowanie osób chorych na Covid w Polsce są w pełni uzasadnione. Rzetelne raportowanie wszystkich przypadków jest utrudnione i daleki jestem od spiskowych teorii - bardziej chodzi o fatalne przygotowanie systemu do nadciągającego sztormu .

Wszyscy znani mi zdroworozsądkowo myślący lekarze nie mają wątpliwości, że czeka nas BARDZO TRUDNY CZAS.

Za około 7-10dni najprawdopodobniej - wzorem innych krajów zobaczymy gwałtowny przyrost zachorowań i zgonów i tego już nie będzie się dało ukryć.

Co możemy robić? To co dotąd - siedzieć w domach, wyjście na spacer z rodziną tylko samochodem i daleko od ludzi. Ci co mieszkają w domkach mają łatwiej ale blokersi MUSZA założyć, że Covid czeka na Was na klatkach schodowych a szczególnie w windach. Każde wyjście z bloku przy braku odpowiedniego zabezpieczenia i odruchów nie dotykania niczego dłońmi i palcami - jest realnym zagrożeniem. Po wyjściu z windy od razu odkażcie dłonie zanim cokolwiek dotkniecie.

Jeśli musicie wyjść lub nie wytrzymujecie już w domu to ZAPLANUJCIE WYJŚCIE ale ZAPLANUJCIE całą drogę krok po kroku JAK SAPER NA POLU MINOWYM. Stosujcie maseczki i okulary i rekawiczki. Pilnujcie dzieci żeby niczego nie dotykały na klatkach i w windach. Odkazajcie im dłonie po wyjściu z windy.

Na zewnątrz, na wolnym powietrzu - jesteście bezpieczni ale tylko z dala od ludzi. Noście maseczki nawet jeśli jesteście zdrowi / bezobjawowi.

Co jeszcze możecie zrobić? :

Ano nie liczyć na CUD że może się uda - tylko rzetelnie PRZYGOTOWAĆ WASZE CIAŁA NA UDERZENIE CHOROBY.

Organizm wypoczęty, dobrze nawodniony, wyspany, prawidłowo odżywiony, z prawidłowym poziomem witamin i elektrolitów oraz z WYROWNANYMI CHOROBAМИ towarzyszacymi - zniesie chorobę ZDECYDOWANIE lepiej i pozbiera się nawet z ciężkiego zapalenia płuc.

A zatem

PAMIETAJ O PRAWIDŁOWYM NAWODNIENIU ORGANIZMU WYPIJAJ OKOŁO 10-12-15 szklanek wody na dobę - unikaj zimnej i gorącej wody, pij przyjemnie ciepłą wodę.

POLICZ DOKŁADNIE JAKIE JEST TWOJE ZAPOTRZEBOWANIE DOBOWE NA WODĘ za pomocą internetowych kalkulatorów.

Zabezpiecz się w leki przeciwwgorączkowe i przeciwzapalne ale nie wykupuj całej apteki kup po max 2 opakowania tabletek - apteki beda czynne.

Uzupełniaj witaminy w diecie - jedz umyte i sparzone warzywa (nie gotowane) oraz owoce najlepiej cytrusy i kiwi (uważaj na cukier w owocach).

Uzupełnij witaminę D

Przyjmuj regularnie probiotyki naturalne - kefiry jogurty zsiadłe mleko, kiszonki

Zrezygnuj teraz zupełnie na 3-4 tyg alkoholu (max mała lampka wina do obiadu) żeby nie powodować odwodnienia organizmu. Bezwzględnie unikaj teraz upojenia alkoholowego. Kac to skutek zatrucia alkoholem - to stan odwodnienia, zaburzenia elektrolitowe, ryzyko zawału i udaru oraz zakrzepicy, obniżenie odporności

Zrezygnuj teraz zupełnie papierosów (wirus atakuje PLUCA) jeśli musisz palić to zredukuj do 2-3 papierosów typu elektronicznego i bez substancji smolistych

Ogranicz teraz płyny zawierające kofeinę kawę i mocną herbatę do 1dziennie - kofeina ,teina i guaranina to jak ostatnio udowodniono - chemicznie ta sama substancja (kofeina należąca do metyloksantyn, która hamuje działanie wazopresyny, co z kolei powoduje zwiększoną utratę wody (odwodnienie).

Jeśli pijesz dużo mocnej kawy i herbaty to uzupełnij koniecznie potas i magnez

Codziennie wykonuj proste ćwiczenia ogólnokondycyjne przez 5-7-10minut. Najlepiej doradź się trenera z siłowni - chłopaki teraz nie mają z czego żyć, poproś o konsultację na skype.

W najbliższych 8 tyg tygodniach unikaj przemęczenia fizycznego i psychicznego.

Pracuj w dzień w nocy spij. Spij ok 8 godzin dziennie przy tym bardzo ważne ZEBY sen obejmował na pewno godziny 23.00 a 3.00. Brak snu w tych godzinach może mieć związek ze zwiększonym ryzykiem nadciśnienia tętniczego i związanego z tym, zawału i udaru. Udowodniono również zwiększoną częstość zachorowań na raka

piersi u kobiet wykonujących pracę zmianową - więc praca nocna najprawdopodobniej ma niekorzystny wpływ odporność.

Przygotuj swoje ciało na uderzenie choroby najlepiej jak możesz

Pamiętaj że ucisk w klatce piersiowej może mieć związek ze stresem ale także z chorym sercem i pamiętaj że w COVID19 jest późnym a nie pierwszym objawem. Zachowaj spokój. Dusznosc która ustępuje po zmianie pozycji jest najpewniej związana z dyskopatiami kregoslupa i napięciem mięśni klatki

ZAWCZASU NAUCZ SIĘ SKUTECZNYCH TECHNIK RELAKSACYJNYCH - żebyś umiał/a się samodzielnie uspokoić kiedy zrobi się nerwowo. Jeśli leczysz się na nerwice lub depresję zabezpiecz się w leki i bądź w kontakcie online swoim psychologiem/terapeutą. Skontaktuj się z nim i poproś o spotkania via skype/messenger itd.

Przygotuj w domu prostą DMUCHAWKĘ do ćwiczeń oddechowych w razie zapalenia płuc. Najprostsza dmuchawka to :

1. butelka PET po wodzie mineralnej.
2. rurka gumowa o wąskim przekroju - taka jak rurka od zestawu kroplówki, albo taka jakiej używają akwaryści do napowietrzania

Butelkę napełnić do 3/4, zakręcić. W nakrętce zrobić dziurkę wsadzić rurkę aż do dna butelki i gotowe. System nie może być zbyt szczelny, żeby powietrze które wdmuchujesz mogło z lekkim oporem uciekać.

Profesjonalne dmuchawki do ćwiczeń oddechowych znajdziecie w sieci.

W razie zapalenia płuc wykonujcie ćwiczenia oddechowe około 10 wydechów do rurki co 1-2 godziny. Dla osoby zdrowej to całkiem męczące a co dopiero dla chorej. Ale im szybciej się nauczycie tym lepiej dla Was. Nauczcie tego osoby starsze i wytłumaczcie po co to (ŻEBY ROZPRĘŻAĆ CHOROBE PŁUCA) .

Nie dla wszystkich wystarczy miejsca w szpitalach. Szpitale Wojewódzkie mają po 20-30 miejsc OIOMOWYCH podczas gdy może być potrzeba 2000-3000....

To oznacza, że przy czarnym scenariuszu co setna osoba potrzebująca będzie miała dostęp do OIOMU dlatego zróbcie wszystko żeby nie zachorować ciężko i reagujcie na objawy.

Gaście gorączkę dopiero od 38,6- do 38,5 pozwólcie organizmowi powalczyć w tej temperaturze są najbardziej aktywne układy enzymatyczne w leukocytach. (Wyjątki od tej reguły to anergia - „nigdy nie miewam gorączki” , oraz drgawki gorączkowe w wywiadzie)

Pamiętajcie o lekach na wasze choroby przewlekłe - nie może Wam ich braknąć w trakcie uderzenia choroby.

Upewnijcie się, że macie zamiar na lekarza, który do Waszych rodziców przyjedzie w razie choroby i podłączy im kroplówkę nawadniającą w domu jeśli nie będzie już miejsc w szpitalach.

Kochani wszystko mija nawet najdłuższa zmija. Zadbajcie o siebie i swoich najbliższych. Nie wpadajcie w panikę. Bądźcie przygotowani.

Wszystko zacznie się za około 7-10 dni i może potrwać 2-3 miesiące zanim nadejdzie spokój.

Musimy się NAUCZYĆ ŻYĆ z Covidem19 za plecami. Nauczyć się nowych nawyków higienicznych. Myć nie tylko ręce ale myć jedzenie i myć nawet zakupy na które ktoś mógł nakaszczyć!

A jednocześnie... trzeba nie popaść w bakteriofobię czyli chorobliwy lęk przed drobnoustrojami.

Żeby pokonać wroga trzeba przede wszystkim poznać jego język.

Język naszego wroga jest szczególnie trudny bo MEDYCZNY ale ma plusy - wszystko na tego temat JEST W INTERNECIE a wielu medyków na swoich profilach stara Wam tłumaczyć medycznego na polski...

Powodzenia kochani i trzymajcie się mocno, bo będzie bujało. Mamy jeszcze około 7-10 dni ciszy przed burzą. Przygotujcie Wasze żaglowce i Wasze załogi na ten sztorm. Nie wiemy jak potężny będzie ten sztorm bo płyniemy we mgle informacyjnej - może z wielkiej chmury będzie mały deszcz ale bardziej prawdopodobne, że oberwiemy wszyscy i to mocno.

Dr n. med. Maciej Jędrzejko