

Kedves Olvasók, Sorstársak!

Az elmúlt napokban igyekeztem orvosként minél több információt begyűjteni és átlátni a helyzetet a Covid-19 világméretű járvány kapcsán. Ez még közel sem sikerült teljesen, de fontosnak tartottam, hogy pár dolgot megosszak pácienseimmel. Ebből készítettem egy összefoglalót, ami segíthet laikusként eligazodni. Valószínűleg így is túl sok információ zúdul Önökre most, így csak akkor olvassák, ha helyet éreznek befogadására.

Két fő dolgon múlik most a válság menedzselése orvosi szempontból (a társadalmi és gazdasági hatásokról nem hatásköröm nyilatkozni):

1. **Mennyire sikerül a járvány terjedését lassítani?:** Ez azért roppant fontos, hogy az egészségügyi ellátórendszer fel tudjon készülni a súlyos betegek ellátására, az intenzív ágyak ne hirtelen teljenek meg. Az egyéb betegségek ellátásánál is csökkenteni kell a személyes kontaktusokat, ami szintén átszervezést igényel. Országunk (és minden ország) egészségügyének minden résztvevője hatalmas erőfeszítést tesz most ezért. Másrészt időt kell nyerni, hogy minél többet tudjunk meg a vírus természetéről, új megelőzési és kezelési lehetőségek, oltás lehetővé váljon (ezeken most az egész világ együttesen dolgozik). Esetleg a vírus megszelídüljön, ill. megtanuljunk békésen együtt élni. Nem beszélve a meleg idő jónak ígérkező hatásáról ez ügyben.
2. **Hogy tud a szervezetünk megküzdeni a vírussal?:** Elképzelhető, hogy előbb-utóbb a Föld lakosainak jelentős része találkozik ezzel a vírussal, hiszen nem maradhatunk örökre karanténban. [Jelen tudásunk](#) szerint az érintettek nagy része tünetek nélkül átesik rajta, vagy enyhe módon betegszik meg. Ezért nehéz pontos adatokat adni a prevalenciára (megbetegedés-szám) és letalitásra (halálozási arány), mert csak a súlyosabb betegek keresik fel az egészségügyi ellátó rendszert, így feltételezhetően jóval kisebbek a halálozási arányok a teljes népességre vonatkoztatva. Még nem tudjuk pontosan, hogy mitől függ, hogy ki betegszik meg súlyosan, de úgy tűnik, hogy az idősek, a krónikus légzőszervi, ill. szívbetegséggel küzdők, a több súlyos betegséggel küzdők, az erősen legyengült immunitású emberek fokozottan veszélyeztetettek. A gyermekek sokkal kevésbé érintettek, de hordozóként terjeszthetik a vírust. Az immunrendszerünk feladata a vírussal való elboldogulás, így ennek állapota valószínűleg befolyásolja a dolog kimenetelét. Az immunrendszer egy roppantul összetett, fantasztikusan működő rendszer, amiről bár egyre több mindent tudunk, de még így is csak kapizsgáljuk a komplexitását. Zajlanak kutatások, hogy mi módon lehet leginkább erősíteni a Covid19 vírus elleni immunvédekezést, vannak fontos tapasztalatok, ígéretes ötletek, irányok, de pontos ajánlások, megfelelően alátámasztott protokollok még nincsenek. Kulcsfontosságú lehet, hogy rájövünk, mitől függ, hogy ki veszeli át könnyen a találkozást.

Ezek tükrében a következőket tudjuk tenni. Mindenki belátása és lehetőségei szerint fogadhatja meg ezeket:

1. Betartjuk az országunkban hatályos [előírásokat](#) (ezek folyamatosan változhatnak, ezért nem írom ide), így csökkentjük személyes találkozásaink számát (pl. Maradj otthon!) és a vírus megkapás-átadás lehetőségét (pl. Moss kezet!, ha el kell hagynunk otthonunk, akkor lehetőleg 2 méter távolság tartása embertársainktól. Enyhe légúti fertőzés esetén is otthoni karanténolódás...). Hogy ezekbe ne örüljünk bele, hozzátenném a harmadik M-t is: Meditáljunk!

Ha valakinek kérdése van a rá vonatkozó izoláció mértékéről, és nem kapott erre egyértelmű orvosi választ, keressen, s próbálok segíteni az eligazodásban.

Ez a szeparáció nagyon fontos kihívás mindnyájunk számára, és nem félelemből kell, hogy tegyük, hanem elővigyázatos szolidaritásból, főleg többi embertársunkért. Egy segítő szempont lehet, hogy ha ezekre figyelünk – akárcsak egy tudatosan szervezett bevásárlás során – azzal emberéleteket menthetünk. Tekintheszük figyelem edző, mindfulness gyakorlatnak is. A fizikai izoláció, testi kontaktusaink csökkenése azonban immun-csökkentő hatású, ezért tudatosan érdemes figyelni ezek egyéb módon történő pótlására (pl. minden nap felhívni valakit, akivel régen beszéltünk, videokonferenciák szervezése közösségeinkkel, akikkel most nem tudunk találkozni <https://zoom.us/>). Minden erőfeszítésünk számít ez ügyben. Az idősekre különösen kell figyelni kommunikáció szempontjából is, mivel ez a korosztály kevésbé netezik, esetükben a telefon, a posta, a rádió és a tv a kapcsolódás eszköze. Jó házi feladat lehet a távsuliban levelet írni és rajzolni a nagyieknek.

Orvosként nem fektetünk elég figyelmet arra, hogy ezen intézkedések betartása mekkora félelmet és szorongást kelt az emberekben, és betartásuk mennyi energiát igényel. Azt sugallják, hogy nagy a baj, ez egy szörnyű kór, ha megkapom, annyi (pl. több generáció együttélésekor milyen nehéz megoldani, hogy a gyermekek ne találkozzanak az idősekkel, és hogy ennyi figyelmeztetés után az idősebbek azt hihetik, hogyha kilépnek az ajtón, meghalnak.) Ezért hangsúlyozom, hogy nem erről van szó, ez nem egy ebola-járvány, lehet, hogy semmi bajunk sem lesz, ha elkapjuk, de a fentebb említett okok miatt kell elővigyázatosnak lenni. Szintén a pozitívabb oldaláról ragadja meg a helyzetet, ha nem csak szankciókkal igyekszünk ezt betartatni, hanem jutalmazással, legalább egy köszönettel pl. ha valaki önkéntes karanténba vonul.

A helyzet érdekessége, hogy miközben fizikailag el kell, hogy távolodjunk, de lelki és szellemi szinten közeledni kell. A lelki támogatás immunerősítő hatása nem új keletű (ez most a veszélyeztetettek esetében duplán számíthat), a nemzeti és nemzetközi összetartás, a tudományos és gyakorlati információk globális megosztása lehet a dolog kulcsa.

Pl. a német kormány mindenki számára elérhető nemzeti [hackatlont](#) hirdetett a helyzet megoldására. Kínai orvosok üzenete: **a gyógyír a járványra nem az izoláció, hanem a kooperáció!**

2. Az immunrendszerünk karbantartásáról legalább annyi szó kéne, hogy essék, mint az 1-es pontról. A teljesség igénye nélkül megpróbálok néhány támpontot adni ehhez egy kicsit tágabb nézőpontból:
 - A rendszeres mozgás szerepe egészségvédő, stressz-oldó, immunerősítő hatású: minden nap sportoljunk valamit, akár csak 10 percet. Vannak jó on-line torna, jóga, tánctanfolyamok... Időseknek otthoni torna: „Maradj otthon - maradj aktív” csoport a facebookon.
 - Egészséges táplálkozás: igyekezzünk minden nap gyümölcsöt, zöldséget enni, teljes értékűen táplálkozni, de mértékletesen. A túlsúlyos emberek immunrendszere gyengébb, persze ne most kezdjünk radikális fogyókúrába. Böjti időszak lévén áldásos lehet lemondani valamiről. A fehér liszt és cukor belpájzolása nem tesz jót az immunrendszerünknek és antiszolidáris is. Ha lehetőségünk van együnk sűrűn gyökérező zöldségeket, vörös gyümölcsöt és zöld leveleket, ill. bármely gyümölcsöt, azok préselt levét, húslevest, állati belsőségeket, bőrös halakat, magvakat olaj nélkül megpirítva, kefir, joghurt, kovászos uborka, savanyú káposzta, fermentált zöldségek, hagymafélék, kurkuma, gyömbér, rozsmaring szuperek. Kiskert most nyerő, terményeit megoszthatjuk másokkal is. Balkonládában még a panelablakban is lehet paradicsomot gondozni, otthon csírákat készíteni, és főzni a gyorsétterem helyett. Bio étel rendelés és kiszállítás elérhető.
 - Dohányzás csökkentése, abbahagyása (a dohányosok is a veszélyeztetett csoportba tartoznak tulajdonképpen, így nekik a legnagyobb lépés a megelőzésben ennek elhagyása. Most látom, hogy felmegy a pumpa, és épp cigarettáért nyúlnak... gondolják, hogy ez így is épp elég stresszes időszak, és még nem is cigizhetnek. De lehet, hogy épp jó lehetőség meglépni ezt a rég halogatott dolgot. vannak segítő módszerek, szerintem az egyik legtutibb, szenvedés nélküli, szinte biztos

módszer: <https://allencarr.hu/> már elérhető on-line tanfolyamok is, csak hívni kell a megadott számot.)

- Túlzott alkohol fogyasztás csökkentése
- Több folyadék fogyasztása, lehetőleg meleg italok (pl. hársfa, bodza, kakukkfű tea...). Egyes ajánlások szerint, ha nem otthon vagyunk, jó, ha gyakran kortyolunk meleg italból. Ha hazatérünk, ajánlott lehet gargalizálni torokfertőtlenítő oldattal, meleg sós vízzel.
- Stressz-faktorok minimalizálása (fájdalom, nagy hideg, vagy meleg, táplálék- és vízmegvonás, pszichés, pl. egzisztenciális szorongás, túlzott munkaterhelés, reális vagy irreális félelem valaminek a bekövetkezésétől)
- Amikor süt a nap, ragadjuk meg a pillanatot, és menjünk a fényre, ha tehetjük a kertbe, ha nem akkor az ablakba álljunk. Napi 10-20 perc már sokat számít a D-vitamin szintézishez.
- Pihenés: az immunrendszer akkor dolgozik leginkább, ha minden mást kikapcsolunk, így az elegendő alvás most különösen fontos (alvás higiénia!)
- Hőháztartás optimalizálása: lábak és derék melegen tartása, forró fürdő, meleg vizes palack...
- Öröm, nevetés, kikapcsolódás, pl. minden nap nézzünk meg egy vicces filmet, olvassunk jó könyveket, kezdjük el festeni... új dolgot megtanulni, amire soha nem volt időnk. szuper kezdeményezések vannak a közösségi oldalakon. persze nem kell túlzásba sem esni.
- Lelki béke: ki hogy leli meg. Léteznek imaláncok, közös meditációk, on-line lelki tanácsadás, öngyógyításról, egészségről szóló hasznos anyagok, pl. <https://www.healsummithungary.com/>
- Elég, ha a korona hírekről maximum napi egy-kétszer tájékozódunk. Ha nem akarunk ezzel egyáltalán foglalkozni, akkor megkérhetünk valakit, hogy szóljon, ha érdemi infó van. Persze valakit az nyugtat meg, ha jól informált, ez esetben biztos forrásból tájékozódjunk, és ha esetleg rossz hírt kapnánk, ne vegyük rögtön készpénznek, és álljunk meg, hogy rögtön másra is szüretlenül rázúdítsuk. Most nagy szerepe van az internetnek, mert összeköt, de jól eshet, ha néha mindent kikapcsolunk, és hagyunk időt magunkkal találkozni.
Nagyon üdítő „koronázatlan nap”, napok beiktatása, amikor egyáltalán nem követjük az eseményeket.

Nagy kérdés a kiegészítő vitamin- és ásványi anyag-fogyasztás. Erre nehéz teljesen felelősen választ adni. Jelenleg nincs ide vonatkozó evidence based ajánlás, és nem akarok senkire olyan terhet tenni, hogy maréknyi kapszula beszedésétől tegye függővé az egészségét. Ám azt tudjuk, hogy az első védelmi vonal, a veleszületett immunitás megfelelő működéséhez szükség van vitaminokra, nyomelemekre és egyéb kofaktorokra, ha ezek bármelyikéből hiányt szenvedünk, romolhat az immunfunkció. Egy összefoglaló kínai [tanulmány](#) megvizsgálta, hogy az ezen SARS-CoV-2 vírushoz hasonlatos SARS-CoV and MERS-CoV koronavírusok által okozott járványok esetén milyen tapasztalatok voltak a betegek tápláltsági állapotával és a vitaminok pótlásával a betegség kimenetelének javításában. Ezek alapján kiegészítő kezelés lehetőségeként felvetik a Covid-19 fertőzés esetén is az alábbiak adását:

A-vitamin, B-vitaminok, C-vitamin, D-vitamin, E-vitamin, omega-3- zsírsavak, szelén, cink, vas.

Tél végén, még teljes értékű táplálkozás és tökéletes felszívódás mellett is hiányt szenvedhetünk ezek valamelyikéből. Pláne, ha idősek vagyunk, nem tudunk odafigyelni a táplálkozásra, zárt térben dolgozunk, hasmenés előfordul nálunk... Ezért különösen a korábban említett, veszélyeztetett csoportokban javasolnám legalább egy multi-vitamin napi szintű fogyasztását legalább 3 hónapon át. A választás tekintetében most azt mondanám, hogy amelyik beszerezhető. Ha lehetőségünk van, akkor az említett többi anyagból is igyekezzünk minél többet bevinni.

- A-vitamin: sárgarépa, sütőtök, édesburgonya, piros paprika, spenót, máj, tojás
- B-vitamin család: élesztő, sörélesztő, tojás, tejtermékek, teljes gabonák, magvak
- C-vitamin: citrusfélék, zöld paprika, csipkebogyó, erdei gyümölcsök, káposztafélék

- D-vitamin: máj, halmáj, tojás az elő-anyagot tartalmazza, de napfény is kell a képződéshez
- E-vitamin: növényi olajok, gabona csírák
- omega 3: halak, rákok, lenmag és -olaj, dió, csia mag
- szelén: paradió (max napi 4 szem, mert túl lehet adagolni)
- cink: tengeri herkentyűk, máj, olajos magvak, zab

A halmáj-olajok és halolajok majdnem mindegyikből tartalmaznak elég sokat.

Ha ez táplálékokkal nem megy, akkor bármelyik kapható gyógyszertárakban kapszula formátumban, a veszélyeztetettség és betegség-szorongás fokától függően egészítsük ki velük a stratégiánkat.

A fokhagyma, grapefruit-mag csepp, echinacea, Béres-csepp (nyomelem forrás), Q 10-koenzim, flavonoidok, Meteoreisen globuli, Phosphor D 5-8, nikotinamid ribosid mind hozzátehetnek az ügyhöz a veleszületett immunitást különböző oldalakról támogatva, elérhetőség és bizodalmonk függvényében bevethetők.

Természetesen a vitaminszedés nem helyettesíti az 1-es pontot.

Nehogy most bestresszeljünk, hogy ezt mind kell csinálni (és nyilván egy ember sincs, akinél ez mind kielégítően működik), de ami megtetszik, kezdjük el, segítsük ebben is az időseket. Lehetőségként tekinthetünk erre is, hogy aktívan tehetünk egészségünkért (nem csak ezen kórral szemben), többi embertársunkra is pozitívan hatva ezzel. Jó, ha csinálunk egy személyes „korona tervet”, napirendet, hogy hogy éljük ebben a pár hétben ilyen izgalmas körülmények között az életünket, de mégse veszítsük el józan eszünket.

Az attitűdünk meghatározó lehet az elkövetkezendő hónapokban:

Ha a veszteségekre koncentrálnak (amik mindenkinek vannak, lesznek) vagy a jövőtől félünk, folyamatosan negatív gondolatokkal és ebből fakadóan negatív érzelmekkel küzdünk, akkor az áldozat szerepbe kerülünk, és a szervezetünk a túlélésre rendezkedik be, ami stressz-hormonok fokozott termelésével jár, és hosszú távon rengeteg energiába kerül, így nem jut az immunrendszer biztos működésére kapacitás. Selye János óta tudjuk, hogy a krónikus stressz immuncsökkentő hatású.

Persze könnyű mondani, hogy legyünk pozitívak egy világjárvány idején, miközben akár összeomlik a régi életünk. De minden ponton van lehetőségünk, hogy ezen változtassunk, még a legnehezebb helyzetben is. Erre egyik út lehet, hogy átkerülünk a Hős szerepébe. Ez elhatározás kérdése, és ha nem megy egyedül, akkor segítség kell hozzá. Hős: a harcos, a játékos, a megmentő, a segítő, aki megmenti magát és/vagy másokat, aki mások érdekeit a maga elé helyezi, aki tesz valami pozitívat. Mindenki lehet segítő: még egy otthoni karanténban lévő idős beteg ember is fel tud valakit hívni és biztatni, aki még nála is nehezebb helyzetben van, pár nagyfi varrja a szájmaszkokat, fiatalok bevásárolnak az idős szomszédoknak, szolidaritási gyűjtések vannak...

Kiemelném, hogy a szegény réteg, legfőképp a hajléktalanok (akik a betegség terjesztésében is nagy szerepet játszhatnak) szintén veszélyeztetett, ha lehetőségünk van, gondoljunk rájuk is, pl. egy doboz multi-vitamin megvételével.

Minden nap találhatunk valami pozitívat a helyzetben. Pl. hattyúk és halak vannak Velencében, a nagyvárosokban máris csökkent a légszennyezés.

Szerintem mindenkinek lesznek mélypontjai ezen folyamat során, talán már meg is volt. Így felváltva, kölcsönösen támogathatjuk egymást a nehezebb pillanatokban. Hajrá!

A betegség terjedésével arányosan nő a kollektív szorongás, a pszichés problémák száma, jó ha tudjuk, hogy hova lehet fordulni, [pl.](#)

Az arany közép megtalálása a bénító félelem és a helyzet elbogatellizálása között mindennapos kihívás. Sok tényező nem ismert még a dologban, így egyfajta bizonytalansággal folyamatosan számolnunk kell. Az ezzel való megküzdés mindenkinél individuális.

Nekem Rudolf Steiner pár sora segített ebben, ezért ezzel búcsúzom:

"Gyökerestül ki kell irtanunk a lelkünkben azokat a félelmeket és borzalmakat, amelyek a jövőből zúdulnak az emberre.

A jövő felé fordulva higgadtságot kell tanúsítania az embernek minden érzés és érzékelés vonatkozásában.

Teljes higgadtsággal kell szembenéznünk mindennel, ami felénk árad, és gondoljunk arra, hogy ami még felénk árad,

a bölcsességgel teli világvezetés által jön el hozzánk.

Minden pillanatban az igazat kell tennünk, és minden mást a jövőre kell bízunk.

Ez hozzátartozik ahhoz, amit ebben az időszakban meg kell tanulnunk:

tiszta bizalomból élni, minden létbiztonság nélkül,

a szellemi világból mindig jelenlévő segítségbe vetett bizalomból.

Valójában ez ma másképp nem működik, csak ha a bátorság nem roskad össze.

Fegyelmezzük az akaratunkat, és a felébredést belülről keressük minden reggel és minden este."

Én őszintén hiszek abban, hogy közösen megoldjuk, és valami jó fog kisülni ebből a nyavalyából.

Szeretettel,

dr. Papp Szidónia, belgyógyász, antropozófus orvos
szidonia@doktorszidi.com

2020.03.21.