

KRIZOVÝ SCÉNÁŘ SMĚREM K OBČANOVÍ LÉČBA

LÉČBA COVID-19 (I JINÝCH RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ)

Při výskytu onemocnění považujeme za důležité být hlavně dobře informován a mít doma pro případ potřeby připraveny vhodné preparáty k efektivní léčbě, kterých je už dnes známo několik. Při prvních příznacích onemocnění minimalizujte riziko přenosu infekce na další osoby. Zaměřte se na posílení imunitního systému, obvykle může prospět cílené rozproudění lymfatického systému například pomocí procházky na čerstvém vzduchu nebo vlažné sprchy či koupele. Nastavte si klidový režim a dostatečně zvyšte příjem tekutin, nejlépe ve formě teplých bylinných nápojů.

Důležité upozornění!

V další části uvádíme několik možných způsobů konkrétní léčby. Než však budete číst dále, vezměte prosíme v potaz, že **žádné z těchto doporučení nenahrazuje osobní návštěvu, ani konzultaci s ošetřujícím lékařem, kterému důvěřujete! Čtete vždy pozorně příbalové informace a poradte se s lékařem nebo lékárníkem.**

Autor dokumentu:

Zdravotní Výbor CESTA ODPOVĚDNÉ SPOLEČNOSTI, členové tohoto Zdravotního Výboru jsou lékaři a jiní zdravotní odborníci.

DOPORUČENÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY, VHODNÝ POSTUP PŘI ONEMOCNĚNÍ [1]

V počátku onemocnění, tj. cca první 2 – 3 dny, **nemá smysl navštěvovat lékaře a tím méně volat záchrannou službu** – žádná specifická léčba neexistuje a **pro všechny je nejlepší, pokud je nemocný doma** – může se léčit a nešíří nákazu.

Později má smysl kontaktovat zdravotní služby jen tehdy, pokud se stav nezlepšuje nebo se vyskytnou komplikace – viz níže.

Pokud přesto existuje potřeba kontaktovat lékaře (např. při onemocnění rizikových osob), **dejte přednost telefonické konzultaci** před osobní návštěvou.

Praktického lékaře kontaktujte, pokud:

- jde o pacienta z rizikové skupiny (senioři, lidé s poruchou imunity);
- teplota trvá déle než 48 hodin bez tendence k poklesu;
- přes léčbu léky proti horečce je opakovaně naměřená teplota nad 39 stupňů;
- nemocná osoba má intenzivní **suchý, dráždivý kašel**;
- opakovaně vykašlává **hnisavě nebo krvavě zbarvené hleny**;
- potřebujete se **poradit nebo vystavit neschopenku** (včetně karantény). [2]

[1]<https://zachrannasluzba.cz/informace-o-infekci-koronavirem/>

[2] <https://zachrannasluzba.cz/informace-o-infekci-koronavirem/>

Záchrannou službu volejte, pokud:

Pokud má pacient teplotu a **SOUČASNĚ** některý z následujících příznaků:

- **hůře se mu dýchá** (ne kvůli kašli, ale stále) – tj. např. neřekne na jeden nádech celou větu, nenapočítá na jeden nádech do deseti apod.;
- **má poruchu vědomí** (omdlívá, chová se „divně“, mluví z cesty apod.);
- má po těle **nápadné splývající skvrny**;
- má **prudkou bolest hlavy**, která se zhoršuje při předklonu (nebo ani nejde hlavu předklonit). [3]



[3] <https://zachrannaslužba.cz/informace-o-infekci-koronavirem/>

DOMÁCÍ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Dbát na dostatečný **příjem teplých tekutin** (voda a bylinkové čaje).

Odpočinek a klid na lůžku, nestresovat se z nemoci, vypnout TV, zajistit dostatečný spánek.

Podpora **lehkou stravou**, vývary, bez masa, moučných výrobků, bílého cukru.

Mít možnost kontaktu s blízkými lidmi k případnému posouzení zdravotního stavu a v případě potřeby **kontaktovat lékaře** telefonicky (viz doporučení Záchrané služby).

V případě dechových potíží - mít možnost **změřit saturaci O₂** (např. pomocí chytrých hodinek či zakoupení saturačního čidla), při přetrvávajících problémech **kontaktovat lékaře či záchranou službu**.



DOMÁCÍ LÉČBA - "IMUNITNÍ LÉKÁRNA"

Co dělat v případě napadení infekcí? Každý z nás by měl mít doma pro takový případ "**imunitní lékárnu**". **Okamžitě při prvních příznacích infekce:**

Vitamin C - užít minimálně 5 000 mg najednou a po tom po 2 hodinách 1 000 mg. [4]

Vitamin D3 - 3 - 5 000 UI jednotek podle hmotnosti. Podle některých zdrojů lze zvýšit až na 6 000 UI (kombinovaný s **K2**). [2] [3] [4]. Nutné brát po dobu 3 měsíců, po 3 měsících nadále dávky 1 000 UI jednotek. [5] [6] [7]

Vitamin B komplex forte z přírodního zdroje - 1 tableta, 1 - 2x denně. [8]

Vitamin E v přírodní podobě 400 mg denně. [9]

Selen - 200 mikrogramů 1x denně. [10]

Zinek - 20 - 60 mg denně. [11]

Glutamin - 25 g (2 vrchovaté lžičky denně)

Glutathion, příp. **N-acetylcystein**, který je zdrojem glutathionu..

Quercetin, Magnesium - zvýšení příjmu při zátěži.

Kalcium - stabilizuje membrány proti průniku viru do buněk.

[4] https://www.faf.cuni.cz/Verejnost/Zpravy/2020/LIC-prevence-u-COVID-19/LIC_COVID-19_vitamin-C.aspx

[5] <https://www.profidoplňkystravy.cz/clanky/vitamin-d3-a-vitamin-k2-proc-je-dulezite-je-kombinovat/>

[6] https://www.faf.cuni.cz/Verejnost/Zpravy/2020/LIC-prevence-u-COVID-19/LIC_COVID-19_vitamin-D.aspx

[7] <https://www.nejenleky.cz/content/26-temer-vse-o-vitaminu-d>

[8] <https://www.drmax.cz/dr-max-b-komplex-forte-tbl-100>

[9] <https://www.prozdravi.cz/zdravi/phoenix-vitamin-e-400-mg-60-kapsli.html>

[10] <https://www.drmax.cz/terranova-selen-100-mcg-komplex-50-kapsli>

[11] <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/zinek-je-klicovy-mineral-nejen-pro-imunitu-a-potenci/>

HOMEOPATIKA [12]

Aconitum 30CH – podáváme při nástupu potíží (jakýchkoliv) vznikajících náhle, nejčastěji v noci, horečka bez pocení, úzkost, strach o život. První dvě hodiny 5 granulek po 10ti minutách, později prodlužovat intervaly podle zlepšení, jen po dobu trvání popsaných příznaků. [13]

Belladonna 5CH – podáváme při postupném zhoršování příznaků, bolest hlavy při vysoké horečce, prevence febrilních křečí, rudý obličej, bolest v krku, zduřelé sliznice, žízeň. První dvě hodiny 5 granulek po 10ti minutách, později prodlužovat intervaly podle zlepšení, jen po dobu trvání popsaných příznaků. [14]

Engystol.



[12]<https://www.homeoinstitut.com/koronavirus/Homeopaticka-prevence-a-lecba-koronavirove-infekce-4.html>

[13]<https://energymedicine.cz/covid-19-alternativni-medicina-prevence-a-lecba/>

[14]<https://energymedicine.cz/covid-19-alternativni-medicina-prevence-a-lecba/>

DALŠÍ MOŽNOSTI NA PODPORU IMUNITY

Extrakty z bylin: Echinacea [12] (přírodní antibiotikum, antivirotikum), lichořeřišnice, topol, zázvor.

Koloidní stříbro - o užívání je možné se poradit s výrobcem. [13]

Kolostrum. [14]

Černucha setá - denně 2 lžíce medu/6g semen. [15] [16]

Resolviny - přírodní antivirotika. [17]

Tkáňová sůl, Schusslerova sůl č.4. [18]

Bioflavonoidy.

Drags Imun - přírodní antivirotikum, antibiotikum, imunomodulans.

Konopí CBD. [19] [20]

Oxid chloričitý, CDS/MMS. [21] [22]

[12] <https://www.mojeambulance.cz/echinacea-lekar-mezi-bylinkami/>

[13] <https://www.koloidnistrebro.eu>

[14] <https://eshop.alfafit.cz/clanek/co-je-kolostrum-colostrum-vhodne-nejen-pro-deti/>

[15] <https://rozalio.cz/2-lzice-medu-a-6-g-cernuchy-denne-na-covid-19/>

[16] <https://tomasbezdek.cz/tohle-ma-silu-zachranit-lidsky-zivot-covid-19/>

[17] <https://terezafeltoni.cz/zdravotni-problemy-pretrvavaji-po-covidu/>

[18] <https://homeoporadna.eu/kalium-chloratum/>

[19] <https://www.nature.com/articles/s41598-021-81049-2>

[20] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33290767/>

[21] www.comusav.com

[22] <https://www.e-regena.cz/covid-19-lze-zlikvidovat-pomoci-cds-a-velmi-ucinne/>

BĚŽNĚ UŽÍVANÉ LÉKY A JEJICH DÁVKOVÁNÍ [23]

Kyselina acetylsalicylová (Aspirin, Acylpyrin) –

protizánětlivý, protisrážlivý účinek a antioxidační účinek.

Nemá se užívat déle než 3 – 5 dnů bez konzultace s lékařem.

Jednotlivá dávka je 1 – 2 tablety (500 – 1 000 mg kyseliny acetylsalicylové). Maximální denní dávka nemá překročit 8 tablet (4 g kyseliny acetylsalicylové). Z bezpečnostních důvodů se kyselina acetylsalicylová nemá podávat dětem a dospívajícím do 12 let. [24]

Antipyretika (snížení teploty a proti bolesti) – dávku a

indikaci, kontraindikaci dle příbalového letáku a lékárníka,

Paracetamol 500 mg tbl, **Ibuprofen** 400 mg tbl.

Mukolytika, např. **Acetylcystein**, **ACC** – v případě zvýšeného zahlenění, působí antioxidačně a imunodulačně.

Kontraindikace v příbalovém letáku. Maximální denní dávka 600 mg.

Antitusika (léky proti dráždivému, suchému kašli), např.

Butamirát (např. **Sinecod** sirup – 15 ml 4x denně, **Tusin** 30 kapek 3x denně, **Stoptusin** 5 ml 3x denně), **Levodropropizin** (např. **Levopront** – 20 kapek 3x denně), **Erdosteine** (např. **Erdomed** prášek pro přípravu vodné suspenze – 8,5 ml vytvořené suspenze 2 – 3x denně).

[23] <https://zachrannasluzba.cz/informace-o-infekci-koronavirem/>

[24] <https://nonstop-lekarna.cz/kyselina-acetylsalicylova-xantis-3636/souhrn-udaju>

LÉKY NA PŘEDPIS

Možnost podání léků na předpis (dávkování, indikace a kontraindikace) dle ošetřujícího lékaře! Je možné využití těchto přípravků:

Isoprinosine (při objevení příznaku jako horečka, kašel, bolest svalů a kloubů), v ČR pouze na předpis, je možné objednat například z Polska pod názvem **Groprinosin** 500 mg [16], pod odkazem najdete informace na dávkování v českém jazyce. [25]

Ivermectin (antivirotikum, 0,2 mg/kg, podaný alespoň ve dvou dávkách). [26]

Imunor – v případě příznaků akutního onemocnění (dlouhodobá tělesná teplota, kašel, ztráta čichu a chuti atp.). Léčebná dávka je 1 lahvička/den. Podáván na předpis, dobu podávání určuje lékař. [27]

Nimesulid 100 mg (protizánětlivý účinek). [28]

[25] https://www.apteka-melissa.pl/produkt/groprinosin-500-mg-50-tabl,3149.html?fbclid=IwAR3pqPLgWx-2sw7SmUICzan_q7ov6HkqD3xmKg2velgKHmTXU7noFMkMJnQ

[17] http://www.pribaloveinfo.cz/vypsani_leku.php?id=103&lek=isoprinosine&nazev=ISOPRINOSINE&jak=5

[26] <https://www.fnusa.cz/ivermectin-dobra-tolerance-lecby-a-mozny-pozitivni-efekt/>

[27] <https://ichgcp.net/cs/clinical-trials-registry/NCT04710381>

[28] <https://en.irct.ir/trial/49901>

COVID DĚTI

U dětí ve většině případů probíhá Covid bezpříznakově. v případě teploty, malátnosti postupovat nejdříve režimově jako u jiné nemoci (postel, klid, ticho, tekutiny, nedráždivá a harmonizující strava).

Vzácně je možný výskyt tzv. **PIMS – systémová zánětlivá odpověď organismu** (2 ze 100 000). Zkušenost lékařů ukázala, že i tento syndrom lze poměrně úspěšně léčit. Rodiče či jiná pečující osoba by měli vědět, jak vypadají symptomy tohoto stavu. Může se vyskytnout do 2 - 6 týdnů po prodělané infekci (a to i když proběhla zcela nepozorovaně nebo mělo dítě negativní výtěry) .

Dle primáře dětského oddělení **MUDr. Havránka** v nemocnici ve Slaném jsou symptomy, kdy vyhledat lékaře, následující:

- dítě má horečky > 38,5 °C trvající 3 a více dní a současně jsou přítomny min. 2 z následujících příznaků [29]:
 - vyrážka;
 - popraskané zarudlé rty, zarudnutí v dutině ústní a zbarvení jazyka do sytě červené (připomíná barvu malin);
 - otok hřbetů rukou a nártů nohou a olupování kůže na dlaních nebo ploskách;
 - nehnisavý zánět spojivek;
 - průjem, zvracení nebo bolesti břicha.

[29] <https://www.nemst.cz/covid-19-u-deti-veku-0-19-let-359cz27/>