

## Kučno postupanje za COVID-19

Pročitajte neke osnovne upute za bolest koronavirusa. Zbog trenutno neusuglašanih protokola ograđujemo se od odgovornosti za sve napisane upute. Ovdje je na jednom mjestu napisano dosta uputa prikupljenih od različitih pojedinaca koji su preboljeli ili bolnički liječeni. Ostanite smireni, redovito molite, uvijek zračite nadom. Sretno i blagoslovljeno!

### **Mjere za njegu respiratornog sustava**

- ispiranje nosa fiziološkom otopinom (0.9%) - 20 ml po nosnici
  - \* zbog svoje slanoće pomaže u čišćenju sluznice nosa
  - \* ovo je respiratorni virus i nalazi se najviše u nosu, preko nosa ulazi u organizam
- Napomena: nemojte ispirati nos fiziološkom otopinom prije testiranja (PCR ili brzi) na virus. Postoji mogućnost da, ukoliko prije testiranja ispirate nos, budete lažno negativni.*
- vježbe disanja – disati ošitom ne prsno – osjetite kretnje trbuha, a ne podizanje ramena
  - \* poboljšava koncentraciju, umiruje
  - \* disanje kroz nos (udah kroz nos, izdah polagan kroz usta)
    - \* dokazano je da disanje kroz nos stvara jedan spoj (nitrični oksid) koji štiti pluća
- redovito provjetranje prostorija
  - \* virus se širi zrakom (aerosol, sitne čestice koje lebde)
- kuhinjska sol – namočenu sol staviti s unutarnje strane maske i udisati
  - \* sol uništava virus
- održavanje vlažnosti prostorije u kojoj se boravi – vlaga barem 60%
- inhalacija toplog slanog čaja (najbolje kadulja i kamilica) – udisati paru desetak minuta
  - \* ovo je osobito korisno ako imate otežano disanje, ako boravite u prostoriji s niskom vlagom zraka, ako je vani hladan zrak, ako nemate jako povišenu temperaturu
  - \* možete se i utopli oko pluća debelim majicama
- \* povišena temperatura u plućima pomaže iskašljavanju i širenju kapaciteta
- mjerenje kisika u krvi (SpO2) – koristiti oksimetar

### **Unošenje odgovarajućih suplemenata**

- piti dovoljno tekućine – najbolje vodu (3 lit dnevno minimalno)
  - \* voda se nudi i u covid-bolnicama, čajeve ne nude
- D-vitamin – unositi visoke koncentracije (10.000 IU)
  - \* pomaže u liječenju, možete od doktora tražiti lijek D-vital 25.000 IU
- NAC – N-acetil-cistein, aminokiselina, dva ili tri puta po 500mg dnevno (natašte najbolje)
  - \* pomaže u razrjeđivanju krvi, djeluje na alveole pluća, iskašljavanje, šećer, detoks jetre
  - \* možete naručiti preko interneta, ne dajte da vam u ljekarni uvale Fluimukan
  - \* izuzetno jeftina aminokiselina o kojoj se mnogo ne govori, a pomaže

### **Lijekovi koje uzmite uz konzultaciju s liječnikom**

- Aspirin/Andol – tableta dnevno pomaže za razrjeđivanje krvi
- Fluvoksamin – antidepresiv, pomaže da se ne razvije citokinska oluja
  - \* oluja – jaka reakcija organizma na virus, stvara sekret u plućima, dolazi do kašlja

### **Bolnički lijekovi iz KB Dubrava (ožujak, 2021.)**

- kortikosteroidi
  - \* daju: Deksametazon i Solumedrol (oboje Pfizer!) - naizmjenično po danima
  - \* prilikom uzimanja kortikosteroida pripaziti na GUK – ako imate šećernu bolest
- Controloc – zaštita za želudac –daju jednom dnevno uz obrok
- Remdesivir – pfizerov lijek za liječenje, uspješan, nuspojava je da djeluje na jetrene probe
- Sumamed – može se preventivno dati da se ne razvije i bakterijska upala, nije neophodno
- lijek protiv kašljanja – Pholcodin (daju da im ne kašljete u bolnici, a traže da se iskašlja)
- niski/visoki protoci kisikom – ako ste na kisiku, redovito čistite nos fiziološkom otopinom

## **Kod povišene temperature**

- spuštati temperaturu – ne dozvoliti da prelazi 38°C
  - \* najbolje koristiti lupocet čepiće (čepići najbrže skidaju temperaturu)
  - \* koristiti hladne obloge i tuševe (10 min u mlakoj/hladnoj vodi)
- ukoliko temperatura stalno prelazi 38°C – pripremiti na disanje, tražiti RTG pluća
- ukoliko se temperatura ne može spustiti, tražiti liječnika
- ne koristiti ibuprofen jer ne pomaže!
- ne se jako pokrivati, uvijek pripaziti da dolazi svjež zrak
  - \* važno je držati pritraven prozor, imati strujanje svježeg zraka, čak i izlaziti na svjež zrak
- temperatura se mjeri samo pod pazuhom - ovo je respiratorna bolest, pratite temperaturu pluća
  - \* ne uzdajte se u pištolje za temperaturu jer daju lažni rezultat

## **Prehrana**

- nastojte jesti pomalo, svakih par sati
- pripazite da jedete raznovrsnu hranu
- jedite banane – bogate su kalijem
- jedite ananas – sadrži bromelain koji pomaže u liječenju virusa
  - \* bromelain možete nabaviti u ljekarni ili naručiti preko interneta
- hrana bogata kalcijem – mliječni proizvodi, kelj, brokula, orašasti plodovi
- čistite jetru – kapsule DetoksMF (2 kaps ujutro prije doručka) + piti redovito vodu

## **Vježbe iskašljavanja i širenja pluća/plućnog kapaciteta**

- vježbati huff-cough metodu: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXsWJcQ5TbE&t=63s>
  - \* youtube: The Breather - The Huff Cough: Effective Way to Remove Mucus from Lungs
  - \* ne se bezveze mučiti i stalno kašljati bez iskašljavanja
  - \* najbolje vježbe raditi ujutro nakon što se sekret tijekom noći razradio
  - \* za dobro iskašljavanje utopiti se debelom majicom preko noći
  - \* iskašljavanje krvi – tada prestati uzimati andole (lijekove razrjeđivanja krvi)
- ležati uvijek na boku (ne na leđima ili na prsima)
- sve o disanju imate u dokumentu: „Preporuke za fizioterapijske intervencije u bolesnika s infekcijom dišnog sustava virusom Sars-Cov-2”
  - \* skinite s interneta:

[https://www.pulmologija.hr/Content/Dokumenti/PREPORUKEZA\\_FIZIOTERAPEUTE\\_U\\_RADU\\_SA\\_COVID\\_19\\_BOLESNICIMA.pdf](https://www.pulmologija.hr/Content/Dokumenti/PREPORUKEZA_FIZIOTERAPEUTE_U_RADU_SA_COVID_19_BOLESNICIMA.pdf)

\* vježbe pravilnog disanja (pulmologija): <https://inpamed.hr/video>

- ovo nije virus gripe! - nije dobro preležati – krećite se, dižite/širite ruke, istežite pluća

## **Završne kontrole**

- vaditi KKS s biokemijom
- pripazite na jetrene probe: AST, ALT, GGT
- vaditi D-dimere – oni su često povišeni nakon bolesti (snižavaju se aspirinom/NAC-om)
- gubitak okusa i mirisa
  - \* vježbati se jakim okusima i mirisima kojih se sjećate prije
  - \* uzimati ZMa (Cink-magnezij) – uvijek se uzima skupa jer dobro djeluje
    - \* naručite preko interneta – uzimati navečer prije spavanja, najbolja apsorpcija
- RTG pluća – mjesec dana nakon bolesti

Cilj ovih mjera liječenja jest spriječiti virus da uzrokuje probleme s disanjem, velike glavobolje, manjak svijesti, probleme s jetrom, krvne ugruške. Sigurno za liječenje ima različitih uputa, ako ste još s nečim upoznati, nadopišite. Pozdrav!