

Борис Скачко

COVID-19. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пролог

Опасный коронавирус COVID-19 появился на планете. По оценкам специалистов продолжаться пандемия будет несколько лет. Вирус изменил не только мировой экономический порядок. Но и должен изменить ваше отношение к своему здоровью. Иначе жизнь более взрослой и не самой здоровой части населения под большой угрозой! Чем выше уровень здоровья — тем больше шансов выжить в случае заболевания!

Оптимистический прогноз? Остановить пандемию может коллективный иммунитет у 20–30 % жителей планеты! Это минимально необходимое условие.

Пессимистический прогноз? Должно любыми путями приобрести иммунитет 60–70 % населения в каждой стране! Только тогда эпидемиологи откроют границы! Вторая волна пандемии в Китае тому подтверждение!

Почему этот вирус SARS-2 опаснее всего семейства коронавирусов? С большинством коронавирусов человек знакомится в раннем детстве. И с небольшим насморком или кашлем,

дисфункцией кишечника приобретает иммунитет! А в более взрослом возрасте болеют как исключение. Этот коронавирус, как и испанка 100 лет назад абсолютно новый вирус. Иммунитет к которому не имел никто. И очень важно: как создать коллективный иммунитет на планете!

Полезный совет доктора. Нужно правильно использовать особенности нового коронавируса SARS-2.

Что делать?

Полезный совет доктора. Поэтому нужно правильно и вовремя изменить свой образ жизни. В зависимости от пола, возраста, уровня здоровья, особенностей окружающей среды! Собственно об этом вся книга.

Можно получить иммунитет после болезни!

Но! Сегодня очень высокая смертность! Врачи еще не научились правильно лечить эту инфекцию! И эффективных препаратов также пока нет!

Иммунитет может дать вакцинация.

Но! Чтобы сделать эффективную вакцину от коронавируса нужно время! Этот вирус очень изменчив! И вакцина от него сомневаюсь что появится! Поэтому сегодня пробуют вакцины от других инфекций!

Но!

Полезный совет доктора. К любой вакцинации нужно знать: как правильно подготовить свой

организм?

Что вам предлагаю я? Правильно проводить профилактику! И если заболеть? То заболеть максимально поздно! Когда опасность вирусной инфекции резко уменьшится! И правильно проводить лечение!

Также я предлагаю если заболеть, то заболеть правильно! Чтобы перенести опасную инфекцию в легкой форме! Без угрозы для вашей жизни!

Чтобы предупредить опасные осложнения со стороны органов дыхания мало носить маску! Нужно знать: как правильно дышать! Особенно если вы темпераментный человек, мужчина, холерик или сангвиник!

Как предупредить опасные осложнения со стороны органов пищеварения? Мало носить перчатки! И термически обрабатывать пищу. Нужно знать: как правильно питаться! Коронавирус можно убить в желудке! Или в тонком кишечнике! И заболевание не будет!

Эта и другая полезная для вашего здоровья информация в этой книге.

Вирус находится в окружающей человека среде. Может попасть в ваш организм от другого человека. А может передаваться, например, летучими мышами. Или через некоторые продукты питания, блюда и напитки! И вызывать опасные для жизни нарушения со стороны органов дыхания и

пищеварения.

Но!

Вы знаете, что коронавирус можно не пропустить в организм? И предупредить опасное для жизни заболевание.

Очень важно не заболеть в начале пандемии! Когда смертность обычно более высокая! А врачи еще не знают: как и чем лучше лечить!

А также можно вовремя укрепить иммунитет. В случае заболевания важно правильно выполнять рекомендации врача.

Чтобы вылечить вирусную инфекцию без осложнений нужно знать:

— как укрепить иммунитет и правильно подготовиться к вирусной инфекции;

— основные меры профилактики инфекции;

— первые признаки опасной вирусной инфекции;

— первая помощь при заболевании.

Что делать, когда появится эффективная вакцина от коронавируса? Чтобы получить иммунитет после введения вакцины необходимо использовать полезные советы доктора:

1. Правильно подготовить свой организм к вакцинации. Учитывая пол, возраст, уровень здоровья, образ жизни.

2. Применять средства, способствующие более активной выработке иммунитета после

введения вакцины.

3. Как минимум 1 месяц до введения вакцины активнее заниматься профилактикой. Чтобы оставаться здоровым.

4. Как минимум 1 месяц после введения вакцины способствовать правильной выработке иммунитета. И продолжать активную профилактику заболеваний.

В случае, если вы не можете попасть на лечение в госпиталь нужно знать:

— особенности лечения в домашних условиях;

— особенности правильного питания в зависимости от основных проявлений болезни;

— признаки правильного лечения;

— первые признаки опасных для здоровья осложнений;

— признаки опасных для жизни осложнений.

После окончания заболевания важно знать:

— как укрепить иммунитет после вирусной инфекции;

— как восстановить возможности организма;

— как предупредить повторное заражение.

Иными словами, возвращаетесь к началу книги. Просто сегодня считается, что иммунитет после перенесенной инфекции в организме вырабатывается неустойчивый. И возможно повторное заражение. И новое заболевание.

Зачем нужна вам эта книга?

В этой книге вы найдете средства и методы повышения иммунитета. Особенно к вирусным инфекциям. У каждого человека должен работать специфический иммунитет и неспецифический иммунитет.

Как повысить специфический иммунитет? Нужно правильно провести вакцинацию. Несколько хуже если приобретенный иммунитет после перенесенной вирусной инфекции.

Как повысить неспецифический иммунитет? Нужно улучшить уровень здоровья в целом. Что позволит с наименьшими потерями подготовиться к любой комбинации вирусов во время эпидемии или пандемии. Более того, одновременно вы можете снизить и другие риски для вашего здоровья и вашей жизни.

Иными словами, в этом случае не имеет значения: вы заболели или нет. Правильная подготовка позволит вам жить лучше и дольше.

Все мероприятия для повышения иммунитета необходимо проводить в зависимости от исходного уровня здоровья. С учетом взаимосвязи в развитии многих заболеваний дыхательной системы, печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. А также необходимость рациональной

коррекции в период подготовки к эпидемии.

Также нужно знать основные типичные ошибки, допускаемые при лечении. И возникающие вследствие этих ошибок ближайшие и отдаленные осложнения. В книге описаны меры профилактики возможных осложнений при тяжелом протекании вирусной инфекции.

Использование предложенных и проверенных временем рекомендаций позволит не только качественно подготовиться к эпидемии. Но и в случае заболевания вылечить без осложнений.

Чем опасен коронавирус COVID-19?

Какие самые опасные нарушения со стороны органов дыхания! Может развиваться респираторный дистресс синдром! Что это такое? Это несколько сотен очагов пневмонии с нарушением вентиляции легких. И быстро развивающейся острой дыхательной недостаточностью!

И человек любого возраста с любым исходным уровнем здоровья может умереть в течение нескольких часов!!! Когда дыхательная поверхность легких площадью 130 м² уменьшается до критически малой величины. И человек без аппарата искусственного дыхания умирает!

И ребенку понятно, что если не подготовить дыхательную и сердечно-сосудистую систему

шансов вылечиться и выжить еще меньше! Просто путь до критической точки будет короче!

Какие самые опасные нарушения со стороны органов пищеварения? Развивается эрозивно-язвенный некротический энтероколит. И человек умирает либо от сепсиса (заражение крови), либо от кровотечения из кишечника!!! Либо от присоединившегося респираторного дистресс синдрома.

Вы когда-либо лечили рану на коже? А теперь представьте, что таких ран и язв очень много. И язвы находятся на площади 1300 м². А вы не можете нанести лекарство непосредственно на каждую язву!!!

Какой более редкий вариант? Токсическое поражение печени и почек, сердечной мышцы. С резким нарушением свертывающей системы крови (тромбоцитопения) и высоким риском кровотечений и тромбозов! Чаше сопровождается первичное поражение коронавирусом кишечника.

Что такое коронавирусная инфекция?

Это острое вирусное заболевание. С относительно коротким инкубационным периодом. После заражения и до появления первых признаков проходит от 2 до 14 дней. В среднем — 10 дней. Однако есть сведения, что инкубационный период

может быть и 3 недели!

Чем меньше времени от момента заражения до первых клинических признаков инфекции? Тем опаснее для вас.

Полезный совет доктора. Чем короче инкубационный период — тем более полезна для вас эта книга!

Основной источник инфекции сегодня? Это больной человек. А также летучие мыши. Что будет, если произойдет новая мутация вируса? Переносчиками инфекции могут быть любые теплокровные животные и птицы!

Как минимум 2 мутации вируса уже состоялись.

1 мутация — и вирус преодолел барьер между летучей мышью и человеком.

2 мутация — и коронавирус стал передаваться от человека к человеку.

По основному механизму передачи вируса это воздушно-капельная инфекция. Передается при близком контакте с больным человеком или животным. Чаще всего расстояние для заражения до 2 метров.

А также вирус может передаваться фекально-оральным путем. Через контакт с зараженными вирусами предметы. А также опасны не прошедшие адекватную тепловую обработку продукты питания и напитки.

Иными словами коронавирус перемещается в частицах слюны или пыли. И легко передается при непосредственном контакте, разговоре. И вы знаете того, кто вас заразил инфекцией. Если не применяли перечисленные в книге способы защиты!

На расстояние до 5–7 метров вирус может распространяться при кашле, чихании. И вы также по характерному звуку (лающий кашель) легко можете определить источник инфекции. И постараться удалиться от него!

В замкнутом не проветриваемом помещении (автомобиль, самолет, лифт и т. п.) вирус может некоторое время находиться в воздухе. До 3-х часов сохраняется опасность! В этом случае у вас заболевание может развиваться без видимой причины. Если вы не знаете, как себя правильно вести в этих условиях!

Полезный совет доктора. Вначале нужно надеть маску на себя и близких вам людей. А потом — на источник инфекции. Если он есть.

Входные ворота инфекции — слизистая оболочка верхних дыхательных путей и пищеварительного тракта. В клетках эпителия происходит размножение вирусов.

У детей чаще всего проходит с небольшим нарушением общего самочувствия. А после полового созревания становится более опасной.