

Rozhovor s MUDr. Skaličkou nejen o epidemii koronaviru

Nemoci dýchacích cest se rok od roku běžně objevují. Je tato vlna něčím mimořádná, že se jí věnuje tolik pozornosti?

Je fakt, že virové infekce dýchacích cest, včetně sezónní chřipky, jsou nedílnou součástí běhu našeho života od narození po stáří. Každý z nás si kromě běžných nachlazení párkrát prodělal i těžší infekci – skutečnou chřipku s vysokou horečkou, bolestmi celého těla, schváceností a třeba drásavým kašlem – a společnost si takto vytváří jakousi kolektivní imunitu, kterou ještě zlepšujeme očkováním proti chřipce. S onemocněním COVID-19 je to tak, že jde o typ viru, vůči němuž není naše národní ani mezinárodní společenství imunní, a navíc je nákaza oproti chřipce ještě o něco nebezpečnější, zvláště pro staré a nemocné lidi. Naštěstí je riziko opravdu těžkého průběhu a smrtelnost poměrně nízká. Ale uvažujeme-li s třeba jen dvěma procenty kriticky probíhajících případů, tak každý úspěch v zadržení nebo zbrždění epidemie může znamenat v měřítku ČR třeba i tisíce ochráněných životů. Proto se tak snažíme.

Co máme čekat v nejbližších týdnech? Kdy přijde nemoc do našeho okresu? Nakazíme se všichni, nebo jen někdo?

Tak to se dá zatím jen těžko odhadovat, a ještě ošemetnější je předpověď u venkovských lokalit. Ale jsou určité indicie, že hlavní vlna přijde do Slezska ještě do Velikonoc a největší riziko nakažení bude ještě v dubnu a možná květnu. Zatím se nedá odhadnout, jestli nemoc prodělá půlka vesnice nebo jen pár jedinců. Samozřejmě by bylo lepší, aby nastalo to druhé. Ať tak či tak, epidemie během řádově týdnů až mála měsíců přejde a naprostá většina lidí se uzdraví. Odložíme roušky a budeme se zase moct společensky bavit.

To se mi ulevilo. Už to vypadá, že je v nedohlednu, kdy se zase sejdeme s přáteli v klubovně nebo v oddíle. A větší společenské akce že už musíme oželeť nadobro.

Tak určitě, lidi ke štěstí potřebují společenské vyžití, zábavu a sdílení radosti s druhými. Vždyť to je neodmyslitelná součást života a koneckonců to utužuje zdraví, když je člověk v pohodě a těší se se svými blízkými. Teď ale musíme ve správnou chvíli zatnout zuby.

Která protiepidemická opatření mají podle Vás smysl?

Myslím si, že zásadní je důsledně izolovat nemocné doma, pokud to jejich stav umožní, zadruhé omezit na nejnnutnější dobu veřejný kontakt, to jest mimo nejužší rodinu a pracoviště. A pokud se kontaktu nevyhneme, nosit po dobu epidemie všude v místnostech a dopravních prostředcích roušku. Když říkám na nejnnutnější dobu, tak klíčový bude podle mě konec března až duben. Když toto vydržíme, ty nejvíce kritické dva týdny až měsíc, rozpojíme řetězec přenosu infekce a epidemie ustane. Pokud se uhasí požár u nás v Česku, tak ještě měsíce potrvají určitá omezení v mezinárodním styku, ale i ta jednou skončí.

Co mám dělat, když pocítím příznaky onemocnění? Jak poznám, že je to právě COVID-19?

Pokud jde o ty příznaky, tak ty mohou být různě vyjádřené a jsou dost podobné těm u chřipky. Může být přítomná teplota nebo vyšší horečka, dále typicky suchý kašel, někdy i pocit zadýchanosti či svalové bolesti. Ale ne rýma ani kýchání.

I pokud máte jen nespecifické potíže, třeba jen zvýšenou teplotu a nic víc, a nejste si vědomi kontaktu s nakaženou osobou, zůstaňte prozatím v klidu doma. Pro léky do lékárny vyšlete někoho zdravého z Vaší rodiny. Zavolejte k nám na některé středisko, nebo na můj mobil 722900810 a já poradím, jak dál postupovat ohledně další diagnostiky, izolace apod. podle doporučení naší hygienické stanice. Chci poprosit, aby teď po nějakou dobu lidi nechodili ani do čekárny, ale vždy se předem ohlásili. Rozhodně nechodte na vlastní pěst do nemocnice, tím spíše ne na infekční oddělení.

Nadřizený mě poslal domů s obyčejnou rýmou, zahleněním nosohltanu. Ať raději nechodím do práce...

Tak nezbyvá než se podřídít. Já osobně nemám problém s vystavením neschopenky, a to za této situace i na dálku, formou e-Neschopenky. Pokud jsou jenom příznaky prostého nachlazení, zůstanete doma do uzdravení a pak zase můžete do práce.

Existuje nějaká prevence?

Myslím, že určitě. Teď bychom se měli snažit udržovat pohodovou kondici. Není přece zakázáno chodit na procházky do přírody, nebo vyrážet na projížďky na kole, otužovat se... Jarní deficit vitamínů můžeme doplňovat kysaným zelím, droždím, vejci, česnekem, ořechy, semeny, nejlépe naklíčenými. Také je dobré pěstovat zdravou duševní a spánkovou hygienu. Věnovat se, pokud možno i svým tvůrčím a relaxačním zálibám. A netrávit pořád všechen čas u zpráv z internetu.

Bezva, pojďme se chvíli bavit o něčem jiném, než o nemocech...

Jsem pro. Napadá mě třeba, jak si vynahradiť nedostatek kultury. Myslím, že je dobrý čas na to, uspořádat si svoji knihovnu a něco si přečíst, třeba nějakou hezkou knížku, kterou přinesl Ježíšek, a kterou jsme odkládali. Zvláště, když člověk musí z nějakého důvodu trčet doma, se osvědčuje, že je kniha nejlepší kamarád. Nebo si pustit nějakou nahrávku hudby. A propos, knížka, ještě bych k tomu dodal rostlina.

Rostlina přítel člověka?

Ano. Zahrádkářství jsou naštěstí stále otevřena, takže si člověk může koupit sadbu do záhonu nebo osivo do pěstebních misek a pak se těšit z toho, jak mu rostou květiny a zelenina před očima. Nebo jak mu raší z cibulek tulipány nebo narcisy. Tím chci říct, že bychom se hlavně neměli nechat znechutit a raději se pustit do něčeho pěkného, vždyť je k tomu teď vlastně ideální příležitost...