



Smjernice za rano liječenje je Covid-19

Praktični pristup skrbi kod kuće za zdrave obitelji

Svjetsko vijeće za zdravlje – na snazi od studenog 2022

Ovaj najnoviji vodič je pregledali su:

Dr. Naseeba Kathrada, MD

Dr. Pierre Kory M.D., M.P.A.

Dr. Tess Lawrie, MD, PhD

Dr. Peter A. McCullough, MD, MPH

Sadržaj

O Svjetskom vijeću za zdravlje	3
O ovom Vodiču	3
Ako imate pozitivan Covid test ili blage simptome slične Covidu:	4
1. Koji su simptomi Covida-19?	4
2. Što mogu učiniti za liječenje blagog Covida-19 kod kuće (tijekom virusnih i upalnih faza)?	5
3. Kako bolest napreduje?	15
4. Kada da idem u bolnicu sa Covid infekcijom?	15

O Svjetskom vijeću za zdravlje

Svjetsko vijeće za zdravlje je krovna organizacija multinacionalnih skupina liječnika, znanstvenika, medicinskih novinara i drugih članova civilnog društva koji zagovaraju pravo na dobro zdravlje. Osiguravamo transparentnost zdravstvene skrbi kroz zdravorazumsko obrazovanje i zagovaranje, neovisno integrirajući dokaze iz različitih kvalitativnih i kvantitativnih izvora.

O ovom Vodiču

Ovo je ažurirani vodič za učinkovito upravljanje bolešću Covid-19 kod kuće. Covid treba liječiti rano, kombinacijom terapija, i tretirati agresivno kako bi se izbjegle strašnije posljedice bolesti, iako se čini da većina slučajeva sada uključuje blage varijante poput Omikrona koje se kreću između simptoma sličnih prehladi do simptoma sličnih gripi, ovisno o vašoj dobi, imunološkom odgovoru i općem zdravlju.

Ovaj vodič je informiran i uspostavljenim i novim medicinskim istraživanjima, kao i kliničkim iskustvom međunarodnih skupina koje vode liječnici; razvijat će se kako se budu pojavljivali novi dokazi.

Sigurni, uspostavljeni lijekovi i dodaci bez patenata uključeni u ovaj vodič mogu imati različitu dostupnost širom svijeta. Iz tog razloga uključeni su razni lijekovi.

Skupi, novi lijekovi (kao što su tretmani monoklonskim antitijelima) ovdje se ne uzimaju u obzir, iako im se može pristupiti u SAD-u i određenim drugim zemljama.

Zamišljamo svijet u kojem ste ovlašteni preuzeti kontrolu nad svojim zdravljem. Ovaj resurs je životna smjernica i mijenjat će se kako se pojave novi dokazi. Ne pruža individualne medicinske savjete niti propisuje liječenje.

Vodič je namijenjen osnaživanju pojedinaca i njihovih obitelji poznavanjem zdravstvenih mogućnosti koje bi im mogle biti korisne.

Čitatelji bi se trebali posavjetovati sa zdravstvenim djelatnicima po svom izboru za individualnu medicinsku procjenu i preporukama za liječenje prilagođenim njihovim individualnim potrebama. Ove će se smjernice razvijati kako se pojave nove informacije, stoga se prijavite za ažuriranja e-pošte kako biste bili u toku s najnovijim razvojem događaja.

Za koga je ovaj Vodič?

Svatko može dobiti Covid-19, bez obzira jesu li primili injekciju Covid-19 ili ne. Dobra vijest je da se bolest lako liječi, a većina ljudi će se oporaviti u roku od nekoliko dana ili tjedana. Ranim liječenjem bolesti pomoći ćete u okončanju pandemije Covid-19. Ako ste vi ili član obitelji imali pozitivan test i imate simptome koji upućuju na Covid-19, ovo je praktičan vodič koji će vam pomoći da se brzo oporavite. Vodič je namijenjen onima koji su općenito zdravi i ne uzimaju druge dnevne lijekove kako bi vas osnažili da pobijedite Covid-19 i ponovno ozdravite što je brže moguće. Ovaj se dokument ne odnosi na trudnice koje mogu pronaći korisne smjernice za Covid-19 ovdje

(<https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/>).

U ovom ćemo vodiču odgovoriti na pitanja:

1. [Koji su simptomi Covida-19?](#)
2. [Što mogu učiniti za liječenje blagog Covida-19 kod kuće?](#)
3. [Kako bolest napreduje?](#)
4. [Kada biste trebali ići u bolnicu s Covidom-19?](#)

Ako imate pozitivan Covid test ili blage simptome slične Covidu:

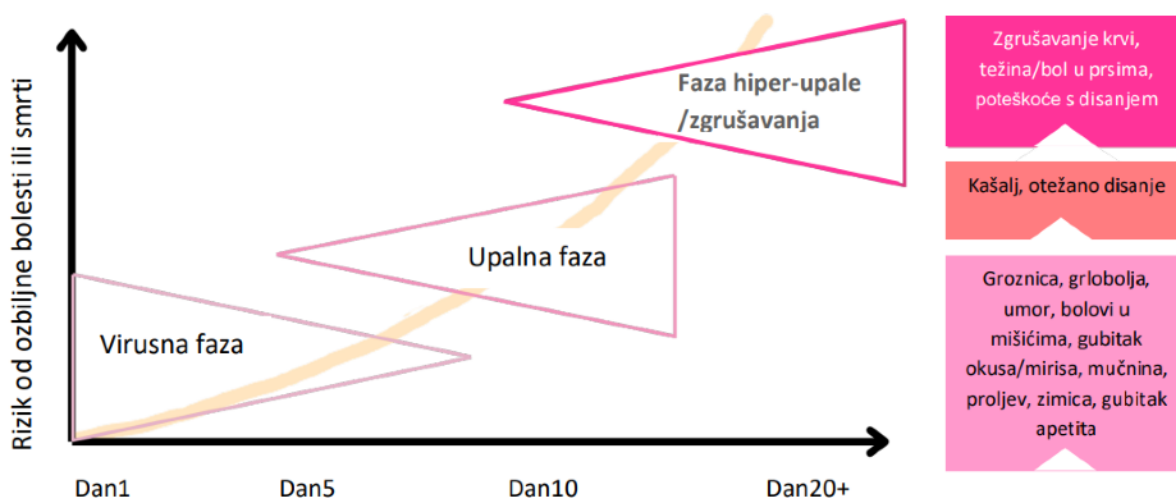
Prvo što biste trebali učiniti je reći svojoj obitelji i liječniku. Ostanite kod kuće, odmorite se, pijte puno antivirusnih i protuupalnih infuzija sa svježe sjeckanim đumbirom i rascjepkanim štapićima cimeta s malo kvalitetnog meda i slijedite upute kod kuće u nastavku.

Rano liječenje spriječit će napredovanje bolesti.

1. Koji su simptomi Covida-19?

Čini se da je pandemija Covid-19 rezultat virusa nazvanog virus SARS CoV-2. Ima tri preklapajuće faze:

- Virusna faza (1-5. dan)
- Faza upale (dan 1-10)
- Faza hiper-upale (do 30 dana)



Slika 1: Faze virusne infekcije i upale

Rani simptomi virusa tijekom virusne i upalne faze mogu biti bilo koja kombinacija sljedećeg:

- Groznica ili zimica
- Grlobolja
- Kašalj i kihanje
- Zagušenje ili curenje iz nosa
- Otežano disanje
- Suženje ili pritisak u području prsnog koša
- Blagi do ekstremni umor
- Glavobolja
- Gubitak okusa ili mirisa
- Mučnina ili povraćanje
- Proljev

Izvor: CDC

2. Što mogu učiniti za liječenje blagog Covida-19 kod kuće (tijekom virusnih i upalnih faza)?

Virusna faza (dan 1 – 5)

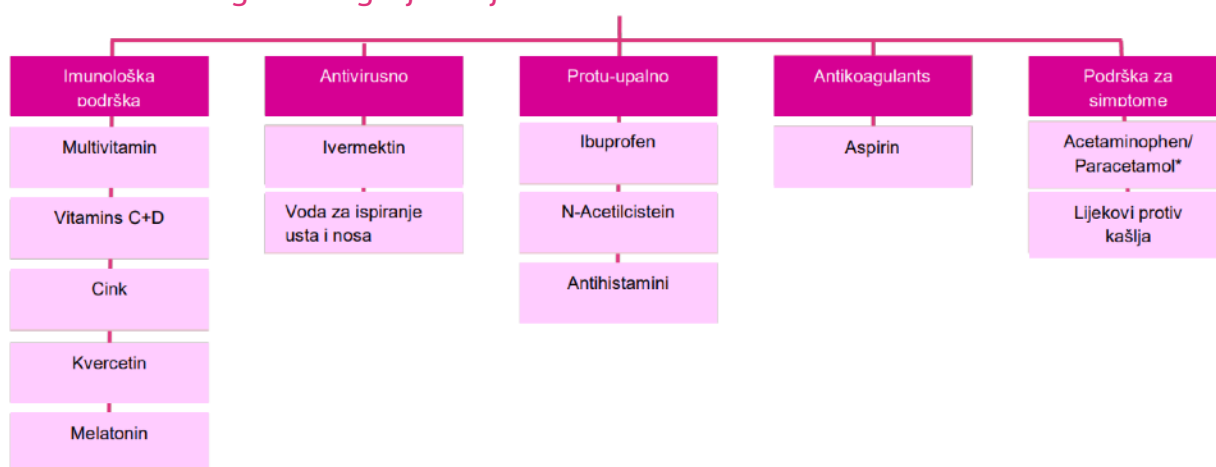
Tijekom virusne faze bolesti, virus SARS-CoV-2 brzo se replicira u tijelu, osim ako ne poduzmete brzu akciju, baš kao kod prehlade ili gripe ili drugih respiratornih ili želučanih virusnih infekcija. Netko u virusnoj fazi bolesti može očekivati simptome slične gripi kao što su vrućica, bolovi u zglobovima i mišićima, glavobolja, grlobolja, gubitak apetita, gubitak okusa / mirisa, mučnina, proljev i slabost. Prijenos je najveći tijekom virusne faze bolesti, stoga izbjegavajte kontakt s ljudima tijekom ove faze bolesti. Važno je napomenuti da asimptomatski ljudi (oni koji su pozitivni bez simptoma) vjerojatno neće prenijeti virus.

Upalna Faza (dan 6 - 10)

Tijekom faze upale, odgovor imunološkog sustava vašeg tijela pripremio se za borbu protiv infekcije, a zatim dolazi do proizvodnje prekomjernih količina citokina, koji signaliziraju molekule, proteine koje imunološki sustav koristi za pokretanje njegovog odgovora. Kada ih ima previše, to može oštetiti tkiva i organe tijela, kao kod upalnih i autoimunih bolesti.

Osoba u fazi upale Covida-19 može i dalje osjećati simptome slične gripi, koji s temeljnom već postojećom upalom mogu napredovati do prekomjerne upale u plućnim stanicama što dovodi do osjećaja nedostatka daha, kašlja, otežanog disanja i možda sekundarne bakterijske infekcije poput upale pluća. Ako očitno imate poteškoća s disanjem, trebali biste slijediti savjete svog liječnika i otići u bolnicu ako se on ili ona ne mogu brinuti o vama kod kuće.

Osnove ranog kućnog liječenja



Slika 2: Pregled najvažnijih metoda liječenja

Ova grafika predstavlja opći pregled osnovnih i kategorija liječenja. Većina osnovnih lijekova i terapija spada u više kategorija. Rano liječenje je ključno - kombinacija terapijskih pristupa je idealna. Za duži popis opcija pogledajte tablicu Sažetak lijekova na kraju ovog PDF-a.

*** Koristite acetaminofen / paracetamol štedljivo jer smanjuje glutation, važan antioksidans**

Korisna oprema

Imati **termometar** kod kuće je korisno, provjerite imate li groznicu. Temperatura iznad 37,5 °C zbog koje se osoba ne osjeća dobro može se liječiti acetaminofenom (paracetamolom) ako se groznica nastavi dulje nego što je potrebno da imunološki sustav prirodno očisti infekciju.

Nebulizator je uređaj koji pretvara otopinu u maglu, koja se zatim udiše kroz usnik. Može biti korisno isporučiti rješenja kao što je fiziološka otopina kako bi se pomoglo kod sluzi. Neki međunarodni liječnici također predlažu nebulizirano koloidno srebro, koje ima anti-

virusna svojstva, otopinu nebulizatora joda, jod s inhalatorima slanih cijevi, obradu ozona, otopine natrijevog bikarbonata i otopine klor dioksida za Covid-19.

Parni **inhalator** uobičajeni je lijevak bez recepta koji usmjerava paru od primatelja punog tople vode u nos i usta. U vodu možete staviti nekoliko kapi anti kongestivnog i antivi-rusnog eteričnog ulja poput ulja Olbas, eukaliptusa, čajevca, origana, cedrovine, cedrovine, majčine dušice i đumbira.

Pulsni oksimetar mali je dio opreme koji se pričvršćuje na prst za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Neinvazivan je i, u kontekstu bolesti Covid-19, rezultati testa određuju treba li osoba dobiti dodatni kisik i stoga opremiti dom ili, ako nije dostupna za kućno liječenje, biti primljena u bolnicu. Ako imate pristup pulsnom oksimetru, očitavanje od 94% ili manje znači da ne dobivate dovoljno kisika. To raste i opada, pa se u slučaju da se može nabaviti kućni spremnik kisika, ovisno o tome gdje živite i hoće li vam ga odabrani zdravstveni stručnjak propisati ili naručiti.

Tijekom izbijanja koronavirusa liječnici i znanstvenici diljem svijeta mnogo su naučili i sada znamo kako liječiti Covid-19 kod kuće. S ranim liječenjem, rizik od ozbiljnije bolesti dramatično se smanjuje, osobito kod nedavnih varijanti Omikrona. **Dobro je pripremiti se jednostavnim lijekovima i terapijama u svojoj kućnoj ambulanti kao što biste to učinili za sezonu prehlade i gripe prije nego što se vi ili članovi vaše obitelji razbolite.**

Spike protein je glavna komponenta virusa. **Toksičan je i utječe na tijelo na nekoliko različitih načina, zbog čega je važno koristiti kombinaciju terapija u borbi protiv bolesti Covid-19.**

Zaražene osobe trebaju koristiti kombinaciju terapija koje:

- a. ciljati na virus (antivirusni/antimikrobni lijekovi)
- b. smanjuju upale u tijelu (protuupalni lijekovi)
- c. podržati imunološki sustav
- d. smanjiti rizik od krvnih ugrušaka (antikoagulansi)
- e. pružiti simptomatsko olakšanje glavobolje, vrućice, kašlja itd.

Većina preporučenih terapija i lijekova ima više od jedne od ovih uloga u borbi protiv Covid-19. Ovisno o dostupnosti u vašem području, pripremite se za liječenje s agentom u svakoj od ovih pet kategorija kako biste maksimalno povećali šanse za brzi oporavak.

a. Antivirusni ili antimikrobni medicinski lijekovi

Ivermektin ima antivirusna, protuupalna i imunološka svojstva. To znači da se ivermektin može koristiti u svim fazama bolesti COVID-a, od rane asimptomatske infekcije do teže bolesti, uključujući i hospitalizirane pacijente s Covid-19.

Za rano liječenje infekcije SARS-CoV-2 kod kuće, preporučena doza je 0,4 – 0,6 mg po kilogramu tjelesne težine dnevno tijekom pet dana. Osim što na njega utječe tjelesna težina, na doziranje može utjecati i ozbiljnost infekcije koronavirusom i virulencija varijante.

Ivermektin

Ivermektin se široko koristi kao lijek protiv parazita i, kao takav, dostupan je u mnogim zemljama bez recepta. Dostupan je u tabletama od 3 mg, 6 mg i 12 mg. Tekuća suspenzija također može biti dostupna u nekim zemljama.

Za nehospitalizirane odrasle osobe prosječne tjelesne težine (između 50 i 80 kg), doza ivermektina je dvije do četiri tablete od 12 mg dnevno uz hranu tijekom pet dana. Možda će biti potrebno dulje liječenje ili veće doze, ali o tome treba razgovarati s liječnikom.

Nuspojave uključuju mučninu, proljev, vrtoglavicu i osip. One su obično blage i obično nestaju nakon prekida uzimanja. Ne preporučuje se primjena ivermektina u djece mlađe od 5 godina ili trudnica (osobito u prvom tromjesečju) bez savjeta liječnika.

Ako uzimate lijekove za razrjeđivanje krvi, posavjetujte se s liječnikom prije uzimanja ivermektina jer ivermektin također ima svojstva razrjeđivanja krvi.

Doksiciklin

Doksiciklin je antimikrobni lijek koji se obično koristi za liječenje akni i lajmske bolesti te za prevenciju malarije. Budući da također ima moćna antivirusna svojstva, mnoga

Stručnjaci za liječenje bolesti Covid koriste doksiciklin (100 mg svakih 12 sati tijekom 7 dana) i ivermektin zajedno u ranoj infekciji.

Hidroksiklorokin i cink

Hidroksiklorokin je široko korišten lijek protiv malarije. Njegova antivirusna svojstva čine ga korisnom alternativom ivermektinu u ranom liječenju Covid-19 u standardnim dozama (200 mg svakih 12 sati tijekom 7 dana). U okruženjima s virulentnijim Covid sojevima (npr. Brazil), stručnjaci za Covid skrb ponekad koriste hidroksiklorokin i ivermektin zajedno s cinkom i makrolidnim antibiotikom poput azitromicina.

Antibiotici (za simptome povezane s plućima i sekundarnom bakterijskom infekcijom)

Ako razvijete simptome prsnog koša, liječnik će vam možda morati propisati antibiotik za sprječavanje ili liječenje sumnje na upalu pluća, poput azitromicina cinkom.

Ispirna voda za nos i usta

Budući da je toliko virusa u ustima i nosnim prolazima, korisno ih je isprati nekoliko puta dnevno mješavinom natrijevog bikarbonata ili fiziološkom otopinom napravljenom od tople vode i morske soli. Redovito grgljanje ekstraktom propolisa u toploj vodi ili nanošenje na stražnji dio grla također je vrlo učinkovito u sprječavanju replikacije virusa. Ispiranje također može pružiti potporu simptomima onima s viškom sluzi i sluzom.

Napravite vodicu za ispiranje usta kod kuće:

- o Miješajte 1 žličicu prirodne morske soli dok se ne otopi u čaši tople vode i grgljanje, ili
 - o 1 žličica prirodne morske soli plus 1 žličica bikarbonata i grgljanje
 - o Opcija: dodajte nekoliko kapi propolisa* ili eteričnog ulja poput paprene metvice za svježinu
- * neće se otopiti u hladnoj vodi*

a. Protu-upalni tretmani

Protu-upalni medicinski lijekovi uključuju steroide na recept (npr. budesonid, prednizon, deksametazon, metilprednizolon), nesteroidne protuupalne lijekove (npr. ibuprofen i aspirin) i određene druge dobro uspostavljene lijekove (npr. Kolhicin i ivermektin).

Ibuprofen

Ibuprofen je nesteroidni protuupalni lijek koji se koristi za liječenje boli smanjenjem upale u tijelu. Dostupan je za opću uporabu u većini zemalja i pomaže u smanjenju upale i bolova u zglobovima povezanih s Covidom-19 i drugim virusnim infekcijama.

Antihistaminici

Antihistaminici se obično koriste za liječenje alergija. Oni rade blokirajući djelovanje histamina; kemikalija koja se oslobađa kada imate alergijsku reakciju. Oralni antihistaminici kao što su loratadin i cetirizin, koji se obično koriste (bez recepta) lijekovi za peludnu groznicu i osip, mogu pomoći u sprječavanju alergijskog imunološkog odgovora (aktivacija mastocita) na protein šiljaka.

N-acetil cistein i glutation

Glutation je snažan prirodni antioksidans koji se nalazi u većini stanica tijela. Njegova je uloga zaštititi stanice neutralizacijom toksina. Glutation često postaje iscrpljen tijekom razdoblja bolesti.

N-acetil cistein je lijek koji razgrađuje otrovne tvari (toksina) obnavljanjem glutaciona. N-acetil cistein također pomaže u otpuštanju guste sluzi u upalnoj fazi Covid bolesti (Izvor). Oba su dostupna kao dodaci.

Kurkumin, Astragalus, Ashwaganda, Sveti Bosiljak, Sladić, Ružmarin, Mačja kandža (uncaria tomentosa)

Postoji mnogo različitih biljaka i dodataka koji imaju znanstveno dokazano protuupalno djelovanje. Ako imate favorita iz svog dijela svijeta ili onog za koji ste već čuli, ne ustručavajte se unijeti ga u svoju prehranu kao biljka, tinktura, dodatak ili bilo koji oblik koji možete dobiti.

c. Imunološki potporni lijekovi i dodaci

Mnogi dodaci prehrani kao što su vitamin D, vitamin C, cink, kvercetin, melatonin, glutation i N-acetil cistein imaju snažna protuupalna, antioksidativna i imunološka svojstva. Ove terapije su jednostavne, općenito sigurne i dostupne za kućno liječenje i ne zahtijevaju recept.

Vitamin D

Vitamin D igra važnu ulogu u imunitetu. Nedostatak vitamina D u korelaciji je s težom bolešću Covid-19. Mnogi ljudi imaju malo ovog esencijalnog vitamina zbog dobi ili načina života. Održavanje dobre razine ovog vitamina ključno je za prevenciju i liječenje Covida-19. Kapsule ili kapi vitamina D na bazi ulja su poželjnije nego tablete, ali možete koristiti sve što je dostupno i pristupačno. U mnogim zemljama liječnici će ga propisati u kliničkim dozama kada krvni test pokaže da je nizak, jer je kritičan za vaš imunološki odgovor. Vitamin D najbolje se apsorbira uz obrok.

Vitamin D također se može proizvesti kroz kožu, kada je izložena sunčevoj svjetlosti, ovisno o vašoj dobi, boji kože i zemljopisnoj širini. Dobivanje dnevnog sunca od vitalnog je značaja i za prevenciju i za liječenje Covida-19.

Vitamin C i cink

Slično tome, vitamin C i cink imaju antivirusna, protuupalna i antioksidativna svojstva i koriste se u raznim virusnim bolestima, uključujući Covid-19. Vitamin C se može naći u mnogom voćem i povrću, osobito agrumima. Cink je dostupan u hrani poput govedine, piletine i ribe, ali u kontekstu Covid infekcije trebali biste koristiti dodatne razine obojega da osigurate postizanje odgovarajuće razine, pitajte svog zdravstvenog liječnika za savjet o doziranju, jer se oboje dramatično smanjuje u slučaju infekcije i oni su neophodni za vaš imunološki odgovor.

Kvercetin

Kvercetin je biljni pigment ili flavonoid široko dostupan u voću i povrću, ponajviše peršinu, bobicama, crvenom luku, jabukama i agrumima. Kvercetin se može uzimati kao dodatak za podršku imunološkom sustavu tijekom infekcije zajedno s cinkom. Poput hidrosiklorokina također prenosi cink u vaše stanice, čime blokira virusnu replikaciju.

Melatonin

Melatonin je hormon napravljen u pinealnoj žlijezdi u mozgu, koji započinje ciklus spavanja u večernjim satima. To je snažan antioksidans. Studije pokazuju da melatonin smanjuje citokine (proteine povezane s upalom) i poboljšava kvalitetu sna što je od vitalnog značaja tijekom virusne bolesti. Kada se koristi kao dodatak, melatonin se najbolje uzima prije spavanja.

Nigella Sativa

Nigella sativa, ili sjeme crnog kima prirodna je zamjena za ivermektin kada ivermektin nije dostupan. Ovaj biljni ekstrakt inhibira virusnu replikaciju vezanjem za ACE2 receptore, suprotstavlja se ekspresiji mRNA, jer je protuupalni i analgetski. Pažnja ako uzimate antikoagulantne lijekove jer je također antikoagulant.

d. Antikoagulantni lijekovi

Opasna značajka teškog Covida-19 je zgrušavanje krvi. Antikoagulantni lijekovi koriste se za sprječavanje stvaranja krvnih ugrušaka u nogama, plućima, srcu i drugim dijelovima tijela.

Aspirin

Kao jeftin i široko dostupan lijek, dnevni aspirin je preporučeno za ranu infekciju Covid-19 kako bi se spriječila ozbiljna komplikacija. Aspirin se već dugo koristi za različita zdravstvena stanja i dostupan je kao bezreceptni lijek. Njegova uloga u Covid-19 je inhibiranje agregacije trombocita što smanjuje rizik od zgrušavanja krvi. Također smanjuje upalu i liječi glavobolje i bol.

Enoxaparin, Rivaroxaban i Heparin

Enoxaparin se koristi za prevenciju duboke venske tromboze i plućne embolije. Zbog svog djelovanja u sprječavanju krvnih ugrušaka, može pomoći u liječenju pogoršanja Covida-19. Enoxaparin i heparin daju se injekcijom. Rivaroxaban je oralni lijek protiv zgrušavanja koji vaš liječnik može propisati za uporabu kod kuće. Heparin je obično rezerviran za bolničku uporabu.

Ivermektin

Kao i gore, ivermektin je razrjeđivač krvi.

Bilje i hrana

Važno je napomenuti da liječnici zapravo označavaju mnoge namirnice kada ste na antikoagulantnim lijekovima zbog njihovog snažnog antikoagulantnog djelovanja! To uključuje kajenski papar, kurkumu, cimet, đumbir, češnjak, ginko bilobu, vitamin E i riblja ulja. Dodajte puno u svoju prehranu dok se bavite infekcijom i, ako nemate apetita, napravite infuzije ili juhe s juhom od kostiju, začinima i začinskim biljem kako biste održali svoj imunološki sustav.

e. Podrška za simptome

Mnogi lijekovi bez recepta i kućni lijekovi mogu ublažiti simptome i pomoći osobi da se osjeća ugodnije, uključujući mješavine kašlja, antihistaminike, acetaminofen (paracetamol, Tylenol) i sprejeve za nos, vodice za ispiranje usta i druga sredstva za smanjenje sluzi.

Otopine natrijeve soli ili bikarbonata sode učinkovite su i jednostavne za pripremu. Alternativno, da biste se riješili sluzi u plućima, možete pokušati udahnuti paru ručnikom za čaj preko glave i eteričnim uljima poput Olbas ulja ili ulja eukaliptusa. Cimet, đumbir i med mogu pomoći u ublažavanju kašlja - isprobajte infuziju cimeta i đumbira vrućom vodom, cimetom i svježe sjeckanim đumbirom.

Ovo je prilika da uzmete vrhunsku kvalitetu multivitamina i minerala za podršku imunološkog sustava, kao i neke druge gore spomenute dodatke, ili se za pomoć obratite lokalnom travaru.

Ako se osjećate loše i nemate želju za jelom, pijte puno protuupalnih biljnih infuzija, kao gore, zamolite člana obitelji ili prijatelja da napravi hranjivu pileću juhu ili tradicionalnu juhu, prepunu minerala i kolagena iz piletine i minerala, vitamina i drugih ljekovitih tvari iz povrća, bilja i začina. Ovo će podržati vaš imunološki sustav, dišni sustav, vaš probavni sustav i ubrzati proces ozdravljenja.

Grafikon doziranja odraslih za liječenje Covid-19 kod kuće

Svjetsko vijeće za zdravlje (WCH) - aktualno od studenoga 2022

Liječenje	Doza
Imunološka podrška	
Vitamin D Vitamin C Cink Kvercetin Melatonin	10,000IU 2-3 tjedna, potom 4,000IU na dan 2-5g potom 0.5-1g satno 50mg dnevno 1 tableta dvaput dnevno 5-10mg daily
Antivirusno	
Ivermektin Usna/nosna vodica	0,4-0,6 mg/kg tjelesna težina za 5 dana Isprati 3 puta dnevno
Protu-upalno	
Ibuprofen N-Acetilcistine Antihistamini	400mg do triput dnevno 1-2 tablete dnevno za 7 dana Korsiti prema uputama na paketu
Antikoagulantno	
Aspirin	300-325mg dnevno (1 tableta)
Podrška za simptome	
Paracetamol Acetaminophen Lijek protiv kašlja	Korsiti prema uputama na paketu Korsiti prema uputama na paketu

Grafikon doziranja djece za liječenje Covid-19 kod kuće

Svjetsko vijeće za zdravlje (WCH) – aktualno od studenoga 2022

<i>Liječenje</i>	<i>Doza</i>
Prevenција	
Vitamin D	1000IU za svakih 15kg tjelesne težine
Vitamin C	1000mg
Cink	20mg
Žvakaća bobica bazge	100-150mg
Melatonin	1mg
Liječenje	
Vitamin D	1000IU za svakih 15kg tjelesne težine
Vitamin C	1000mg
Cink	20mg
Žvakaća bazga/sirup	100-150mg
Melatonin	1mg
N-Acetilcistine	500mg
Aziticrin	10mg/kg tjelesne težine
Ulje crnog sjemena	40 – 80mg/kg tjelesne težine
<i>Odaberite jedan:</i>	
Kvercetin	250-500mg dvaput dnevno
Hidroksiklorokin	100mg dnevno
Ivermektin	0.2mg/kg tjelesne težine

Napomena: Za tešku infekciju vaš liječnik može propisati steroide

Zapamtite: rano tretirajte nizom terapija odabranih iz svakog od pet područja predloženih uz stručnost zdravstvenih djelatnika iz cijelog svijeta. Lijekovi i terapije koje odaberete ovise o dostupnosti u vašem području i preporukama vašeg pouzdanog zdravstvenog djelatnika. Koristite ono što je lokalno, pristupačno i dostupno za vas. Ne morate ih sve uzeti!

Na kraju, često se odmarajte

Zapamtite da se velika većina ljudi se oporavlja od Covid-19. Liječite rano i odmorite se, uzмите svjetlost sunca i svježi zrak kako biste smanjili duljinu i ozbiljnost bolesti. Tijelo provodi procese popravka prilikom odmora. Nemojte žuriti s nastavkom uobičajenih fizičkih aktivnosti i društvenih angažmana - to može unazaditi vaš oporavak. Umjesto toga, dopustite si puna dva tjedna da se oporavite. Obratite se svom liječniku ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica.

3. Kako bolest napreduje?

Infekcije SARS-CoV-2 se razlikuju u ozbiljnosti. Neki ljudi neće imati simptome, neki će imati blage simptome, a osobe s već postojećim zdravstvenim stanjima mogu imati teže simptome koji zahtijevaju vrijeme u bolnici. Bez obzira da li imate potvrđenu infekciju Covid-19 ili ne, nemojte odgađati traženje savjeta od medicinskog stručnjaka. Rano liječenje je ključno je za sprječavanje teškog Covid-19.

U pravilu, covid infekcije ne napreduju izvan faze poput prehlade i gripe. Za neke ljude infekcija može rezultirati duljom fazom bolesti nakon mjesec dana, sada takozvanim "dugim covidom". Ljudi u ovoj kategoriji mogu doživjeti brojne nuspojave, uključujući opći onesposobljavajući ili polu-onesposobljavajući umor, stalne bolove, gubitak okusa i mirisa, glavobolje, bol u prsima, nedostatak daha, moždanu maglu, gubitak kose, probavne simptome itd.

Moguće je da ti ljudi možda imaju temeljne dijagnosticirane ili nedijagnosticirane bolesti upalne prirode - pa ih dodatna upala covid virusa samo gura preko ruba u zonu u kojoj je njihov imunološki sustav preopterećen i ne može se brzo oporaviti. To može uključivati uobičajene upalne bolesti poput dijabetesa, reumatoida i osteoartritisa, hipertenzije, ateroskleroze itd.

Predložene gore navedene mogućnosti liječenja i, pod vodstvom zdravstvenog djelatnika po vašem izboru, uz trajniju i ciljaniju uporabu uobičajenih lijekova kao što su vitamini D, C, ivermektin, kvercetin, cink, propolis, crni kim, n-acetil cistein, aspirin i drugi lijekovi, također vam mogu pomoći da napredujete iz ovog produljenog upalnog stadija bolesti.

4. Kada da idem u bolnicu sa Covid infekcijom?

Ako imate poteškoća s disanjem, otežano disanje, težinu prsnog koša ili doživljavate naglo pogoršanje simptoma, uključujući utrnulost ili trnce bilo gdje u tijelu, neobjašnjive otekline ili osip, nesvjesticu, zbunjenost ili dezorijentaciju ili akutnu bol, idite u bolnicu.

Odrasle osobe bi trebale ići u bolnicu ako su:

- nemaju daha
- su vrtoglavice (to može biti znak smanjenog kisika u vašoj krvi)
- imaju otežano disanje
- doživljavaju težinu prsnog koša ili bol
- imaju plavkaste usne
- trajna vrućica ili drugi simptomi dulje od 7 dana od početka

Djeca bi trebala ići u bolnicu ako:

- nisu zainteresirani za jelo ili dojenje

- imaju plavu nijansu na usnama
- zbunjeni su
- imaju otežano disanje ili teško disanje

Budite spremni i čuvajte zalihe osnovnih lijekova i terapija kod kuće za svoju obitelj

Pandemija koronavirusa imala je ogroman utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje diljem svijeta. Ipak, kako saznajemo više o bolesti, možemo je bolje liječiti i liječiti tako da je teška bolest sve rjeđa. Najvažnije stvari koje možete učiniti su biti spremni, brinuti se o svom imunološkom sustavu i rano liječiti kombinacijom terapija koje napadaju Covid iz različitih kutova.

Izvor: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36—safe-care-at-home>

Popis lijekova koji se koriste za liječenje Covida-19 za pokazivanje liječniku

Ovaj popis lijekova je kombinacija lijekova bez recepta i lijekova na recept koje možete podijeliti sa svojim liječnikom.

Svakako pročitajte letak s informacijama za pacijente prije upotrebe bilo kakvih lijekova kako biste provjerili jesu li prikladni za vas kao pojedinca, pogotovo ako ste trudni.

Aspirin i ibuprofen nisu prikladni za trudnice, osobito u posljednjem tromjesečju trudnoće. Ako vaši simptomi potraju i nakon 7 dana, osjećate da vam se stanje pogoršava, ili se naglo pogoršava ili ako nemate daha, obratite se liječniku ili idite na hitnu pomoć. Ako trebate otići liječniku ili otići u bolnicu, ispišite ovaj popis lijekova i ponesite ga sa sobom.

Ne zaboravite:

Cilj je odabrati jedan tretman iz sljedećih kategorija: antivirusni, protuupalni, antikoagulantni lijekovi (aspirin). Aspirin je jedini antikoagulans koji se sigurno koristi kod kuće. Osim toga, odaberite nekoliko jednostavnih terapija koje podržavaju imunitet i druge lijekove koji će vam pomoći napraviti vas ugodnije tijekom infekcije.

Lijekovi i terapije koje odaberete ovisit će o dostupnosti u vašem području. Koristite ono što vam je pristupačno i dostupno. Ne morate ih sve uzeti!

Pijte puno vode, odmorite se, jedite puno voća i povrća i svakodnevno se osunčajte. Dopustite si najmanje dva tjedna da se oporavite bez napornih aktivnosti. Ne očekujte da ćete nastaviti svoj uobičajeni režim vježbanja i društvene angažmane najmanje dva tjedna. Imati pozitivan stav je bitan!

Lijekovi za imunološku podršku

Lijek	Doziranje / Bilješke
Multivitamini	1 tableta jednom or dvaput dnevno
Vitamin D3	10,000IU za 2-3 tjedna, zatim 4,000IU dnevno (2x doza: štíćenici domova za njegu i osobe s visoko melaniranom kožom)
Vitamin C (askorbinska kiselina)	2–5g, zatim .5–1g na sat
Cink	50mg jednom or dvaput dnevno
Omega-3 masne kiseline	2–4g dnevno
Vitamin A	1 tableta dnevno
Vitamin B kompleksan	1 tableta dnevno
Kvercetin	1 tableta dvaput dnevno
Melatonin	5–10mg dnevno
Laktoferin	200mg dvaput dnevno
Crni Kim (<i>Nigella sativa</i>)	1 kapsula dnevno
Neem	1 kapsula jednom ili dva puta dnevno, ne za kombiniranu uporabu s B-kompleksnim dodacima
Kurkumin	1 kapsula jednom ili dva puta dnevno
Lugolov jod	25mg svakodnevno kao otopina ili tablete
L-Lysine	1000mg dnevno

Anti-virusni / anti-mikrobni

Lijek	Doziranje / Bilješke
Antimikrobno usno pranje	Razne pripreme preko pulta (bez recepta), vidi dolje.
Antimikrobni sprej/ispiranje nosa	Razne pripreme preko pulta (bez recepta), vidi dolje.
Azitromicin*	500mg dnevno za 5 dana
Koloidno srebro	5mls nebulizirani dnevno
Doksiciklin*	100mg tableta dvaput dnevno za 7 dana
Hidroksiklorokin*	200mg tablet dvaput dnevno za 5 do 7 dana
Ivermektin*	0.4–0.6mg/kg za tjelesne težine za 5 dana
Nitrozoksanid	500mg 2x dnevno nakon obroka tijekom 5 dana ili dok se ne oporavi
Lugolov jod 15%	Nekoliko kapi u nebulizator s inhalatorom ili sa inhalatorom slane cijevi

Protu-upalni

Lijek	Doziranje / Bilješke
Aspirin	300-325mg (1 tableta) do 4 puta dnevno
Budesonid inhalator*	800mcg - 1200mcg dvaput dnevno
Cetirizin*	10mg (1 tableta) dnevno
Kolhicin*	500mcg puta dnevno za 7 do 14 dana
Kortikosteroidi*	Methylprednisolone, prednisone, prednisolone, dexamethasone, betamethasone; prema receptu
Cyproheptadine	4-8mg 3 do 4 puta dnevno ili prema receptu
Famotidin*	20mg dnevno ili prema receptu
Ibuprofen	400 mg do triput dnevno
Loratadin	10mg (1 tableta) dnevno
Montelukast*	10mg dnevno za 14 dana, ili prema receptu
Naproxen*	220mg (1 tableta) dvaput dnevno
Promethazine*	10mg dvaput ili triput dnevno
Kurkumin	Koncentrat visoke doze u kapsuli, 500 mg 2 x dnevno, uz obroke i masti
N-acetil cistein (NAC) ili glutation	600-1200 mg oralno dva puta dnevno, pijte najmanje 2L vode dnevno
Melatonin	5-10 mg prije spavanja (uzrokuje pospanost)

Antikoagulans

Lijek	Doziranje / Bilješke
Aspirin	300-325mg (1 tableta) dnevno
Riveroxaban*	Prema receptu
Enoxaparin/ Niska molekularna težina Heparin*	Prema receptu
Heparin*	Prema receptu

Podrška simptoma za sluz

Lijek	Doziranje / Bilješke
Nebulizirana otopina	Razni, npr. natrijev bikarbi, koloidna nebulizacija srebra 30 minuta 4 x dnevno
Bromexine	8mg triput dnevno
N-acetyl cysteine	1 tableta (600mg) jednom ili dvaput dnevno

Podrška simptoma za groznicu

Lijek	Doziranje / Bilješke
Acetaminophen (Paracetamol, Tylenol)	500 mg do četiri puta dnevno (Bilješka: groznica je prirodni imunološki odgovor na ubijanje infektivnih tvar - treba ga liječiti samo kada je previsoka ili previše proširena na vrijeme)

Podrška simptoma za kašalj

Lijek	Doziranje / Bilješke
Salbutamol sirup*	1 čajna žličica do tri puta

Podrška simptoma za bolove

Lijek	Doziranje / Bilješke
Ibuprofen i Aspirin	Pogledajte gore ibuprofen i aspirin (protuupalni lijekovi)

Ostali lijekovi na recept

Lijek	Doziranje / Bilješke
Atorvastatin*	40mg dnevno
Fluvoxamine*	50mg dnevno ili dvaput dnevno
Finasteride*	5mg dnevno
Fenofibrate*	160mg dnevno
Budesonide*	Prema receptu
Decahedron*	Prema receptu

*Dostupno samo na recept u većini zemalja.

Oprema

Svrha	Oprema	Bilješke
Praćenje zasićenja kisikom	Pulsni oksimetar	Ako je manje od 94%, idite u bolnicu.
Provjera tjelesne temperature	Termometar	6 do 8 sati ili po potrebi
Za ublažavanje simptoma prsnog koša	Nebulizator	Četiri puta dnevno s otopinama kao gore
Za ublažavanje simptoma prsnog koša	Koncentrator kisika	Za otežano disanje

Ivermektin je također protuupalno i imunološko potporno sredstvo. Slično tome, nekoliko predmeta navedenih pod Imunološkom podrškom također ima protuupalna i / ili antivirusna svojstva, npr. Neem i Lugolov jod.

Otopine za higijenu usta i nosa mogu se kupiti bez recepta, ali jednostavna otopina natrijevog bikarbonata, soli i pročišćene vode može se napraviti kod kuće.

Za najnovije informacije o Covid-19 ili da biste saznali više o mogućnostima ranog liječenja, posjetite web stranice članova WCH-a (Svjetskog vijeća za zdravlje):

- BiRD Group - bird-group.org/protocols
- FLCCC - covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA - www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Zelenko - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- TFH Foundation - [truthforhealth.org/patient guide](http://truthforhealth.org/patient-guide)
- Early Covid Care Experts - earlycovidcare.org

Pretpatite se na bilten Svjetskog vijeća za zdravlje kako biste bili u toku s najnovijim publikacijama

worldcouncilforhealth.org/subscribe

Za najnovije informacije posjetite:
Worldcouncilforhealth.org

Smjernice za rano liječenje COVID-19 Svjetskog Vijeća za Zdravlje (WCH) dokumentiraju i grafike doziranja posljednji put ažurirani su 19. listopada 2022.



Odricanje:

Ova knjižica koja se može preuzeti nije namijenjena za upotrebu umjesto pojedinačnih medicinskih savjeta.

Ne može se koristiti za dijagnosticiranje bolesti ili pristup liječenju za web korisnike. Pojedinci mogu koristiti materijale pružene od Svjetskog vijeća za zdravlje (WCH) kako bi nadopunili skrb koju pružaju njihovi kvalificirani zdravstveni djelatnici od povjerenja. Sve informacije koje Svjetsko vijeće za zdravlje (WCH) pruža ili u vezi s njihovom internetskom stranicom nude se za promicanje razmatranja od strane pojedinaca i njihovih obučanih pružatelja zdravstvenih usluga različitih mogućnosti prevencije i liječenja temeljenih na dokazima. Informacije na ovoj web stranici i u ovoj knjižici služe u opće informativne svrhe i nisu zamjena za medicinske savjete. Mogu se pojaviti pogreške i propusti.