



Korai Covid-19 kezelési irányelvek

Gyakorlati megközelítés otthoni gondozáshoz
egészséges családok számára

Egészségügyi Világtanács (WCH)– 2023. januári változat

Ezt a legújabb útmutatót felülvizsgálta:

Dr Naseeba Kathrada, MD

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

Dottorressa Tess Lawrie, MD, PhD

Dott. Peter A. McCullough, MD, MPH

Tartalom

Az Egészségügyi Világtanácsról.....	3
Az útmutatóról.....	3
Kinek szól ez az útmutató?.....	4
Ha pozitív a Covid tesztje vagy enyhe Covid-szerű tünetei vannak:.....	4
1. Melyek a Covid-19 tünetei?.....	4-5
2. Mit tehet az enyhe Covid-19 otthoni kezelése érdekében (a vírusos és a gyulladássos állapotok idején)?.....	5
3. Mi a betegség alakulásának menete?.....	15
4. Mikor kell kórházba menni Covid-fertőzés esetén?.....	15

Az Egészségügyi Világtanácsról

Az Egészségügyi Világtanács egy olyan ernyőszerkezet, amely orvosok, tudósok, orvosi újságírók és a polgári társadalom tagjainak nemzetközi csoportjait tömöríti a céllal, hogy a jó egészséghez való jog mellett szálljon síkra. Az egészségügyi ellátás átláthatóságát a józan ész szerinti oktatás és érdekérvényesítés révén biztosítjuk, és független módon egyesítjük a különböző minőségi és mennyiségi forrásokból származó bizonyítékokat.

Az Útmutatóról

Ez az útmutató a Covid-19 betegség hatékony és naprakész otthoni kezeléséről szól. A betegség súlyosabb következményeinek elkerülése érdekében a Covidot korán, kezelések kombinációjával és intenzíven kell kezelni, bár úgy tűnik, hogy a legtöbb esetben ma már az Omikronhoz hasonló enyhe változatokról van szó, amelyek a megfázásszerű tünetektől az influenzaszerű tünetekig váltokozhatnak az életkortól, az immunválasztól és az általános egészségi állapottól függően.

Ezt az útmutatót mind a megalapozott, mind a kialakulóban lévő orvosi kutatások, valamint orvosok által vezetett nemzetközi csoportok klinikai tapasztalatai alapján készítettük; ez folyamatosan fejlődni fog, amint új bizonyítékok jelennek meg.

Az ebben az útmutatóban szereplő biztonságos, bevált és szabadalommentes gyógyszerek és étrend-kiegészítők világszerte eltérő mértékben hozzáférhetők. Emiatt többféle gyógyszer is szerepel a kiadványban.

A drága, új gyógyszerek (például a monoklonális antitestek kezelése) nem szerepelnek benne, bár az USA-ban és egyes más országokban ezekhez is hozzá lehet jutni.

Egy olyan világot képzelünk el, ahol Ön képessé válik arra, hogy kezébe vegye egészségének irányítását. Ez a forrás egy élő irányelv, és új bizonyítékok megjelenésével változni fog. Egyéni orvosi tanácsot nem ad, és nem ír elő kezelést.

Az útmutató célja, hogy az egyének és családtagjaik képessé váljanak a számukra előnyös egészségügyi lehetőségek megismerésére.

Szükséges, hogy az olvasók a saját maguk által választott egészségügyi szakember(ek)hez forduljanak egyéni orvosi értékelésért és az egyéni szükségleteikhez igazodó kezelési javaslatokért. Ez az útmutató az új információk megjelenésével folyamatosan fejlődik, ezért kérjük, iratkozzon fel az e-mailben küldött frissítésekre, hogy naprakészen értesüljön a legújabb fejleményekről.

Kinek szól ez az útmutató?

A Covid-19-et bárki megkaphatja, függetlenül attól, hogy kapott-e már Covid-19 injekciót vagy sem. A jó hír az, hogy a betegség könnyen kezelhető, és a legtöbb ember néhány napon vagy héten belül felépül. A betegség megfelelő korai kezelésével Ön is hozzájárulhat a Covid-19 világjárvány megszüntetéséhez. Ha Önnek vagy családtagjának pozitív lett a tesztje, és Covid-19-re utaló tünetei vannak, ez a gyakorlati útmutató segít a gyors felépülésben. Ezt az útmutatót olyanoknak tervezték, akik általában egészségesek, és nem szednek naponta más gyógyszereket, és annak érdekében, hogy képessé tegye Önt a Covid-19 lehető leggyorsabb legyőzésére és arra, hogy visszanyerje egészségét. Ez a dokumentum nem vonatkozik a terhes nőkre, akik hasznos Covid-19 útmutatót találnak itt

[\(https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/\)](https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/).

Ebben az útmutatóban a következő kérdésekre adunk választ:

1. Melyek a Covid-19 tünetei?
2. Mit tehet az enyhe Covid-19 otthoni kezelése érdekében?
3. Mi a betegség alakulásának menete?
4. Mikor kell kórházba menni Covid fertőzés esetén?

Ha pozitív a Covid-tesztje vagy enyhe Covid-szerű tünetei vannak:

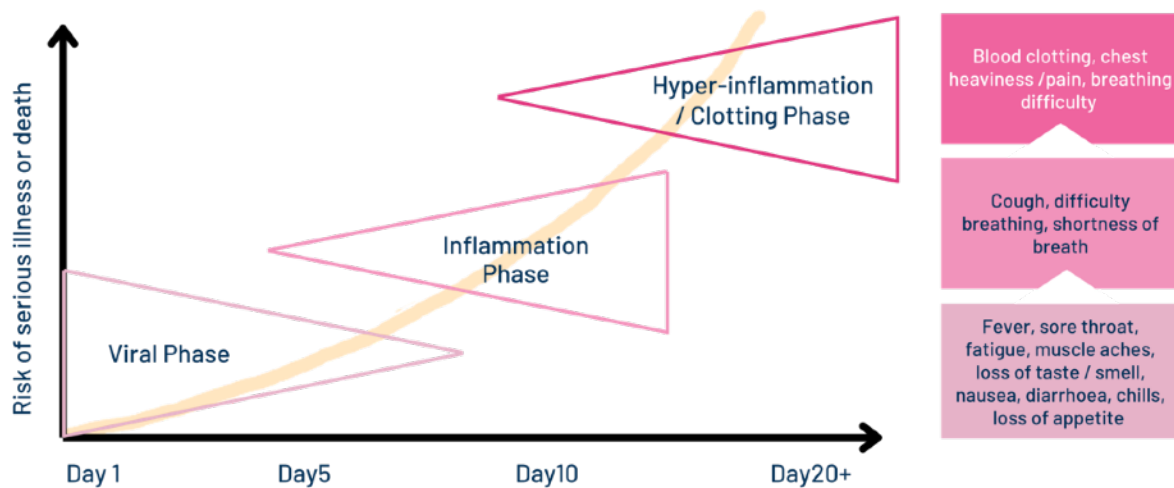
Az első dolog, amit tennie kell az, hogy tájékoztatja családját és orvosát. Maradjon otthon, pihenjen, igyon sok vírusellenes és gyulladáscsökkentő főzetet frissen vágott gyömbérrrel és felaprított fahéjrudakkal, egy kis jó minőségű mézzel, és kövesse az alábbi házilag alkalmazható útmutatót.

A korai kezelés megakadályozza a betegség előrehaladását

1. Melyek a Covid-19 tünetei?

A Covid-19 világjárvány a jelek szerint egy vírus következménye, melyet SARS CoV-2 vírusnak neveznek. Három egymást átfedő fázisa van:

- A vírusos fázis (1-5. nap)
- A gyulladási fázis (1-10. nap))
- A túlzott gyulladási fázis (legfeljebb 30 nap)



Ábra 2: Vírusos és gyulladási fázisok

A vírus korai tünetei a vírusos és gyulladási fázisban az alábbiak bármely kombinációja lehet:

- Láz vagy hidegrázás
- Torokfájás
- Köhögés és tüszögés
- Orrdugulás vagy orrfolyás
- Légszomj vagy légzési nehézség
- Mellkasi szorulás vagy nyomás érzése
- Enyhe vagy szélsőséges fáradtság
- Fejfájás
- Íz- vagy szaglászvesztés
- Hányinger vagy hányás
- Hasmenés

Forrás: USA Járványügyi Központ (CDC)

2. Mit lehet tenni az enyhe Covid-19 otthoni kezelésére (a vírusos és gyulladási fázisban)?

A vírusos fázis (1-5. nap)

A SARS-CoV-2 vírus a betegség vírusos fázisában gyorsan szaporodik a szervezetben hacsak nem tesz gyors lépéseket, hasonlóan a megfázás, az influenza vagy más légúti, vagy gyomorvírusos fertőzések eseteihez. Aki a betegség vírusos fázisában van, influenzaszerű tünetekre számíthat, mint például láz, ízületi és izomfájdalom, fejfájás, torokfájás, étvágytalanság, ízlelés/szaglás elvesztése, hányinger, hasmenés és gyengeség. A fertőzés terjedése a betegség vírusos fázisában a legmagasabb, ezért a betegségnek ebben a szakaszában kerülje az emberekkel való érintkezést. Fontos megjegyezni, hogy a tünetmentes emberek (akiknek a tesztje pozitív, de nincsenek tüneteik) nem valószínű, hogy továbbadják a vírust.

A gyulladási fázis (6-10. nap)

A gyulladási fázisban a szervezet immunrendszerének válasza felkészült a fertőzés leküzdésére, és ekkor túlzott mennyiségű citokin termelődik, amelyek jelzőmolekulák, fehérjék, amelyeket az immunrendszer a válaszreakció irányítására használ. Ha túl sok van belőlük, az károsíthatja a test szöveteit és szerveit, mint a gyulladással és autoimmun betegségeknel.

A Covid-19 gyulladási fázisában lévő személy továbbra is influenzaszerű tüneteket tapasztalhat, amelyek egy már fennálló gyulladás következtében a tüdősejtek túlzott gyulladásához vezethetnek, ami légszomjat, köhögést, nehézlégzést és esetleg másodlagos bakteriális fertőzést, például tüdőgyulladást okozhat. Ha egyértelműen légzési nehézségei vannak, kövesse orvos tanácsát, és menjen kórházba, amennyiben az orvos nem tudja Önt az otthonában ellátni.

A kezdeti otthoni kezelés alapvető fontosságú elemei

Immunrendszer támogató	Virusölők	Gyulladáscsökkentők	Véralvadás gátlók	Tüneti kezelés
Multivitamin	Ivermektin	Ibuprofén	Aszpirin	Acetaminofen/ Paracetamol
C és D vitaminok	Solutions for mouth and nasal rinses	N-acetil cisztein		Köhögéscsillapító gyógyszerek / belélegzők
Cink				Antihisztaminok
Kvercetin				
Melatonin				

Ábra 2: Alapvető fontosságú gyógymódok áttekintése

Ez az ábra a kezelés alapvető fontosságú elemeinek és kategóriáinak általános áttekintését mutatja. A legtöbb alapvető gyógyszer és terápia egynél több kategóriába tartozik. A korai kezelés kulcsfontosságú – ideális a terápiás megközelítések ötvöze. A lehetőségek hosszabb listáját a PDF végén található Gyógyszerek összefoglaló táblázata tartalmazza.

***Az acetaminofent/paracetamolt takarékosan használja, mert csökkenti a glutationt, egy fontos antioxidánst**

Hasznos felszerelések

Célszerű, ha van otthon egy **lázmérő**, amivel ellenőrizheti, hogy van-e láza. A 37,5 °C feletti láz, amely miatt valaki rosszul érzi magát, acetaminofennel (paracetamollal) kezelhető, amennyiben a láz tovább tart mint amennyi ahhoz szükséges, hogy az immunrendszer természetes módon kiürítse a fertőzést.

A **porlasztó** (nebulizer) egy olyan eszköz, amely egy oldatot köddé alakít, amelyet aztán egy szájkosáron keresztül belélegzünk. Hasznos lehet olyan oldatok, például sóoldat bevitelére, amelyek segítenek a váladékoldásban. Egyes nemzetközi orvosok javasolják Covid-19 esetében a vírusellenes tulajdonságokkal rendelkező, porlasztott kolloid ezüstöt, a porlasztott jóddoldatot, a sócsöves jód inhalálót, az ózonkezelést, a nátrium-bikarbonát-oldatokat és a klór-dioxid-oldatokat is.

A **gőzinhálator** egy közönséges, vény nélkül kapható tölcsér, amely a forró vízzel teli befogadóból gőzt vezet az orrba és a szájba. A vízbe tehetünk néhány csepp dugulás- és vírusellenes illóolajat, például Olbas-olajat, eukaliptuszt, teafát, oregánót, cédrusfát, kakukkfűvet és gyömbért.

A **pulzus-oximéter** egy újra csíptethető kis eszköz, amellyel a vér oxigéntelítettségét mérhetjük. Nem jár semmiféle beavatkozással, és a Covid-19 betegséggel összefüggésben a teszteredmények határozzák meg, hogy az illetőnek szüksége van-e további oxigénre, és ezért fel kell-e szerelni az otthonát ehhez, vagy - ha nem áll rendelkezésre otthoni kezelés - be kell-e szállítani a kórházba. Ha rendelkezik pulzus-oximéterrel, a 94%-os vagy annál alacsonyabb mérési érték azt jelzi, hogy nem kap elég oxigént. Ez az érték növekszik és csökken, így adott esetben otthoni oxigénpalackot lehet beszerezni, attól függően, hogy hol él, és hogy a választott egészségügyi szakember felírja vagy megrendeli-e azt Önnek.

A koronavírusjárvány kitörése során az orvosok és a tudósok világszerte sok mindent megtanultak, és ma már tudjuk, hogyan kezelhetjük otthon a Covid-19-et. Korai kezeléssel a súlyosabb megbetegedések kockázata drámaian csökken, különösen a legújabb Omikron-változatok esetében. **Jó ötlet, ha a megfázásos és influenzaszezonhoz hasonlóan a házi patikáját egyszerű gyógyszerekkel és kezelésekkel készíti fel, mielőtt Ön vagy családtagjai megbetegednének.**

A tüskefehérje a vírus egyik fő összetevője. Ez mérgező, és többféleképpen hat a szervezetre, ezért **fontos, hogy a Covid-19 betegség elleni küzdelemben a kezelések együttesét alkalmazzuk.**

A fertőzött egyéneknek olyan kezelések keverékét kell alkalmazniuk, amelyek:

- a. **a vírus ellen irányulnak** (vírusellenes/mikrobaölő szerek)
- b. **csökkentik** a gyulladást a szervezetben (gyulladáscsökkentők)
- c. **támogatják** az immunrendszert
- d. **csökkentik** a vérrögképződés kockázatát (véralvadásgátlók)
- e. **tüneti** enyhítést nyújtanak fejfájás, láz, köhögés stb. esetén

A Covid-19 elleni küzdelemben a legáltalánosabban ajánlott kezelések és gyógyszerek több mint egy szerepet játszanak a felsoroltak közül. Az adott régióban való elérhetőségtől függően készüljön fel az említett öt kategória mindegyikében

szereplő szerrel történő kezelésre ahhoz, hogy a lehető legnagyobb esélye legyen a gyors gyógyulásra.

a. Vírusellenes vagy mikrobaölő orvosi gyógyszerek

Az Ivermektin vírusellenes, gyulladáscsökkentő és immunrendszert támogató tulajdonságokkal rendelkezik. Ez azt jelenti, hogy az ivermektin a COVID-betegség minden fázisában alkalmazható, a kezdeti tünetmentes fertőzéstől a súlyosabb betegséig, beleértve a kórházi Covid-19 betegek esetében is.

A SARS-CoV-2 fertőzés kezdeti, otthoni kezelésére az ajánlott adag 0,4-0,6 mg/ testsúlykilogramm naponta, öt napon át. Az adagolást a testsúlyon kívül a koronavírus-fertőzés súlyossága és a változat fertőzőképessége is befolyásolhatja.

Ivermektin

Az ivermektint széles körben használják parazitaellenes gyógyszerként és mint ilyen, sok országban vény nélkül kapható. A készítmény 3 mg-os, 6 mg-os és 12 mg-os tablettákban kapható. Egyes országokban folyékony oldat is kapható.

Nem kórházi kezelésben részesülő, átlagos testtömegű (50-80 kg közötti) felnőttek számára az ivermektin adagja napi két-négy, 12 mg-os tablettát, étkezés közben, öt napon keresztül. Hosszabb kezelésre vagy nagyobb adagokra szükség lehet, de ezt meg kell beszélni az orvossal.

A mellékhatások közé tartozik a hányinger, hasmenés, szédülés és kiütés. Ezek általában enyhék és általában megszűnnek a kezelés abbahagyásával. Az Ivermektin alkalmazása 5 év alatti gyermekeknél és terhes nőknél (különösen a terhesség első harmadában) orvosi tanács nélkül nem ajánlott.

Ha Ön vérhígító gyógyszert szed, kérjük, hogy az ivermektin szedése előtt egyeztessen orvosával, mivel az ivermektin szintén vérhígító hatású.

Doxiciklin

A doxiciklin egy olyan mikrobaellenes gyógyszer, amelyet általában a pattanás és a Lyme-kór kezelésére és a malária megelőzésére használnak. Mivel erős vírusölő tulajdonságokkal is rendelkezik, számos Covid-ellátási szakértő a doxiciklint (100 mg, 12 óránként, 7 napon át) és az ivermektint együtt alkalmazza a korai fertőzés esetén.

Hidroxiklorokvin és cink

A hidroxiklorokvin széles körben alkalmazott maláriaellenes gyógyszer. Vírusellenes tulajdonságai miatt hasznos helyettesítője az ivermektinnek a Covid-19 korai kezelésében, szokásos adagokban (200 mg, 12 óránként, 7 napon át). A fertőzőbb Covid-törzsekkel rendelkező környezetben (pl. Brazília) a Covid-ellátás szakértői

néha a hidroxiklorokvin és ivermektin együttes alkalmazását alkalmazzák, cinkkel és makrolid antibiotikummal, például azitromicinnel együtt.

Antibiotikumok (a tüdővel kapcsolatos tünetek és másodlagos bakteriális fertőzés esetén)

Ha mellkasi tünetei jelentkeznek, előfordulhat, hogy orvosa antibiotikumot ír fel Önnek a tüdőgyulladás gyanújának megelőzésére vagy kezelésére, például az azitromicint cinkkel együtt.

Szájvizek és orröblítők

Mivel nagyon sok vírus van a szájban és az orrjáratokban, hasznos, ha naponta többször is átöblíti azokat nátrium-bikarbonát keverékkel vagy meleg vízből és tengeri sóból készült sóoldattal. A propoliszkivonattal való rendszeres gargalizálás meleg vízzel vagy annak a torok hátsó részére történő felvitelével szintén nagyon hatékonyan megakadályozható a vírusok szaporodása. Az öblögetés tüneti megoldást is nyújthat a túlzott nyálkával és váladékkal küzdők számára.

Házilag készített szájöblítő:

- Feloldódásig keverjen el 1 teáskanál természetes tengeri sót egy pohár meleg vízben, és gargalizáljon azzal, vagy
- 1 teáskanál természetes tengeri só plusz 1 teáskanál bikarbonát, és azzal gargalizáljon
- Lehetőség: adjon hozzá néhány csepp propoliszt* vagy illóolajat, például borsmentát a frissesség érdekében

** hideg vízben nem oldódik fel*

b. Gyulladáscsökkentő kezelések

A gyulladáscsökkentő orvosi gyógyszerek közé tartoznak a vényköteles szteroidok (pl. budezonid, prednizon, dexametazon, metilprednizolon), a nem-szteroid gyulladáscsökkentők (pl. ibuprofén és aszpirin) és bizonyos más, jól bevált gyógyszerek (pl. kolhicin és ivermektin).

Ibuprofén

Az ibuprofén egy nem-szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszer, amelyet a szervezetben lévő gyulladás csökkentésével a fájdalom kezelésére használnak. A legtöbb országban általános használatra kapható, és segít csökkenteni a Covid-19, valamint más vírusfertőzésekkel járó gyulladást és ízületi fájdalmat.

Antihisztaminok

Az antihisztaminokat általában az allergia kezelésére használják. Úgy működnek, hogy gátolják a hisztamin hatását; ez a vegyi anyag allergiás reakció esetén szabadul fel. A szájon át szedhető antihisztaminok, mint a loratadin és a cetirizin, a szénanátha és a kiütések kezelésére gyakran használt vény nélkül kapható gyógyszerek, segíthetnek megelőzni a tüskefehérjére adott allergiás immunválaszt (hízósejtek aktiválódását).

N-acetil-cisztein és glutation

A glutation egy erős természetes antioxidáns, amely a szervezet legtöbb sejtjében megtalálható. Szerepe a sejtek védelme a mérgező anyagok semlegesítésével. A glutation gyakran kimerül a betegségek időszakában.

Az N-acetil-cisztein egy olyan gyógyszer, amely a glutation pótlásával bontja le a mérgező anyagokat. Az N-acetil-cisztein a Covid betegség gyulladáscsökkentő fázisában segíti a sűrű nyálka fellazítását (Forrás). Mindkettő étrend-kiegészítőként kapható.

Kurkumin, Astragalus, Ashwaganda, Szent Bazsalikom, édesgyökér, rozmaring, Uña de Gato (uncaria tomentosa)

Számos különböző gyógynövény és étrend-kiegészítő létezik, amelyek tudományosan bizonyítottan gyulladáscsökkentő hatásúak. Ha valamelyik a kedvence a világ azon részéről, ahol él, vagy már hallott valamelyikről, akkor bátran illessze be az étrendjébe gyógynövényként, oldatként, kiegészítőként, vagy bármilyen Ön által beszerezhető formában.

c. Immunerősítő gyógyszerek és kiegészítők

Számos táplálékkiegészítő, például a D-vitamin, a C-vitamin, a cink, a kvercetin, a melatonin, a glutation és az N-acetil-cisztein erős gyulladáscsökkentő, antioxidáns és immunrendszert kiegyensúlyozó tulajdonságokkal rendelkezik. Ezek a terápiák egyszerűek, általában biztonságosak és hozzáférhetőek az otthoni kezeléshez, és nem igényelnek receptet.

D-vitamin

A D-vitamin fontos szerepet játszik az immunitásban. A D-vitamin hiánya összefüggésbe hozható a súlyosabb Covid-19 betegségekkel. Sok ember esetében az életkor vagy az életmód miatt alacsony ennek az alapvető fontosságú vitaminnak a szintje. E vitamin megfelelő szintjének fenntartása kritikus fontosságú a Covid-19 megelőzésében és kezelésében. Az olaj alapú D-vitamin kapszulák vagy cseppek előnyösebbek a tablettáknál, de bármilyen elérhető és megfizethető készítményt használhat. Számos országban az orvosok klinikai dózisban írják fel, ha a vérvizsgálat alacsony értéket mutat, mivel kritikus fontosságú az immunválasz szempontjából. A D-vitamin legjobban étkezés közben szívódik fel.

A D-vitamint a bőr is előállíthatja, amikor napfénynek van kitéve, az Ön korától, bőrszínétől és attól függően, hogy milyen földrajzi szélességi fokon él. A napi napfényhez jutás létfontosságú mind a Covid-19 megelőzésében, mind a kezelésében.

C-vitamin és cink

Hasonlóképpen a C-vitamin és a cink is vírusellenes, gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik, és különböző vírusos betegségek, köztük a Covid-19 esetében is alkalmazzák. A C-vitamin számos gyümölcsben és zöldségben, különösen a citrusfélékben fordul elő. A cink jelen van olyan élelmiszerekben, mint a

marhahús, a csirke és a hal, de a Covid-fertőzéssel összefüggésben mindkettőből kiegészítő mennyiséget kell használnia, hogy biztosítsa a megfelelő szint elérését. Kérjen tanácsot orvosától az adagolással kapcsolatban, mivel mindkettő drámaian csökken fertőzés esetén, és elengedhetetlenek az immunválaszhoz.

Kvercetin

A kvercetin egy növényi színezék vagy növényi flavonoid, amely széles körben elérhető gyümölcsökben és zöldségekben, leginkább a petrezselyemben, bogyós gyümölcsökben, vöröshagymában, almában és citrusfélékben. A kvercetin bevehető étrend-kiegészítőként, hogy a cinkkel együtt a fertőzések során támogassa az immunrendszert. A hidroxiklorokvinhez hasonlóan cinket is szállít a sejtekbe, ezáltal gátolja a vírusszaporodást.

Melatonin

A melatonin az agyban található tobozmirigyben termelődő hormon, amely este elindítja az alvási ciklust. Erős antioxidáns. Tanulmányok szerint a melatonin csökkenti a citokineket (a gyulladással összefüggő fehérjéket) és javítja az alvás minőségét, ami létfontosságú egy vírusos betegség során. Kiegészítőként alkalmazva a melatonint legjobb lefekvés előtt bevenni.

Nigella Sativa

A *Nigella sativa*, vagyis a fekete köménymag természetes helyettesítője az ivermektinnek, ha az nem áll rendelkezésre. Ez a növényi kivonat az ACE2 receptorokhoz kötődve gátolja a vírusszaporodást, ellensúlyozza az mRNS kifejeződését és gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító. Vigyázat, ha véralvadásgátló gyógyszert szed, mivel ez is véralvadásgátló.

d. Véralvadásgátló gyógyszerek

A súlyos Covid-19 veszélyes jellemzője a véralvadás. A véralvadásgátló gyógyszereket arra használják, hogy megakadályozzák a vérrögök kialakulását a lábokban, a tüdőben, a szívben és a test más részeiben.

Aszpirin

A Covid-19 fertőzés korai szakaszában, mint olcsó és széles körben elérhető gyógyszerként ajánlott a napi aszpirin, hogy megelőzze a súlyos szövődmény kialakulását. Az aszpirint már régóta használják különböző egészségügyi állapotok kezelésére, és vény nélkül kapható. Szerepe a Covid-19 esetében a vérlemezkék összesűrűsödésének gátlása, ami csökkenti a véralvadás kockázatát. Emellett csökkenti a gyulladást, valamint kezeli a fejfájást és a fájdalmat.

Enoxaparin, Rivaroxaban és heparin

Az enoxaparint a mélyvénás trombózis és a tüdőembólia megelőzésére használják. A vérrögök kialakulását megakadályozó hatása miatt segíthet a súlyosbodó Covid-19 kezelésében. Az enoxaparint és a heparint injekció formájában adják. A rivaroxaban

egy szájon át szedhető véralvadásgátló gyógyszer, amelyet orvosa otthoni használatra írhat fel. A heparint általában kórházi használatra tartják fenn.

Ivermektin

A fentiekhez hasonlóan az ivermektin is vérhígító.

Gyógynövények és élelmiszerek

Fontos megjegyezni, hogy az orvosok sok élelmiszert megjelölnek, ha véralvadásgátló gyógyszert szedünk, mert erős véralvadásgátló hatásuk van! Ide tartozik a cayenne-bors, a kurkuma, a fahéj, a gyömbér, a fokhagyma, a ginkgo biloba, az E-vitamin és a halolajok. A fertőzéssel való küzdelem alatt is tegyen bőségesen az étrendjébe ezekből, és ha nincs étvágya, készítsen főzeteket vagy leveseket csontlevesből, fűszerekből és gyógynövényekből, hogy fenntartsa az immunrendszerét.

e. Tüneti támogatás

Számos vény nélkül kapható gyógyszer és házi szer enyhítheti a tüneteket és segíthet abban, hogy az ember jobban érezze magát, beleértve a köhögés elleni keverékeket, antihisztaminokat, paracetamolt (paracetamol, Tylenol), valamint orrspray-eket, szájvizeteket és más nyálkacsökkentő szereket.

A sóoldatok vagy nátrium-bikarbonát-oldatok hatékonyak és könnyen elkészíthetők. Alternatív megoldásként a tüdőben lévő váladéktól való megszabaduláshoz kipróbálhatja a gőz belégzését, a fejére terített konyharuhával és illóolajokkal, például Olbas- vagy eukaliptuszolajjal. A fahéj, a gyömbér és a méz segíthet a köhögés enyhítésében - próbálja ki a fahéj-gyömbér főzetet forró vízzel, fahéjjal és frissen vágott gyömbérrel.

Ez jó alkalom arra, hogy szedjen egy kiváló minőségű multivitamint és ásványi anyagokat az immunrendszer támogatására, valamint a fent említett egyéb kiegészítők közül néhányat, vagy keresse fel a helyi gyógynövényszakértőt.

Ha rosszul érzi magát, és nincs kedve enni, igyon sok gyulladáscsökkentő gyógynövényteát, mint fent említettük, és kérjen meg egy családtagot vagy barátot, hogy készítsen egy tápláló csirkehúsleves sűrítményt vagy tyúkhúslevest a régi hagyományoknak megfelelően, amelyek tele vannak a csirkéből származó ásványi anyagokkal és kollagénnel, valamint a zöldségekből, gyógynövényekből és fűszerekből származó ásványi anyagokkal, vitaminokkal és egyéb gyógyító összetevőkkel. Ez támogatni fogja az immunrendszerét, a légzőrendszerét, az emésztőrendszerét, és felgyorsítja a gyógyulási folyamatot.

Felnőtt adagolási táblázat a Covid-19 otthoni kezeléséhez

Egészségügyi Világtanács - 2023. januári állapot szerint

Kezelés	Adagolás
Immunrendszer támogató	
D vitamin C vitamin Cink Kvercetin Melatonin	10,000 IU 2-3 hétig, aztán 4,000 IU naponta 2-5 g, aztán 0,5-1 g óránként 50 mg naponta egyszer 1 tablettát, naponta 2-szer 5-10 mg naponta
Vírus ölő	
Ivermektin Száj/orrmosás	0,4-0,6 mg/kg testsúly, 5 napig Naponta 3-szor öblítés
Gyulladáscsökkentő	
Ibuprofén N-acetilcisztein Antihisztamin	400 mg maximum 3-szor naponta 1-2 tablettát naponta, 7 napon át A használati utasítás szerint
Véralvadásgátló	
Aszpirin	300-325 mg naponta (1 tablettát)
Tüneti kezelés	
Paracetamol / Acetaminofen Köhögéscsillapító	A használati utasítás szerint A használati utasítás szerint

Adagolási táblázat gyermekeknek a Covid-19 otthoni kezeléséhez

Egészségügyi Világtanács - 2023. januári állapot szerint

Kezelés	Adagolás
Megelőzés	
D vitamin C vitamin Cink Rángható bodza Melatonin	1000 IU / 15 kg testsúly 1000 mg naponta 20 mg naponta 100-150 mg naponta 1 mg naponta
Kezelés	
D vitamin C vitamin Zinco Rángható/szirupos bodza Melatonin N-acetilcisztein Azitromicin Fekete mag (nigella sativa) olaj	1000 UI/15 kg testsúly 1000 mg naponta 20mg naponta 100-150mg naponta 1mg naponta 500mg naponta 10 mg/kg testsúly 40 – 80 mg/kg testsúly
Válasszon egyet: Kvercetin Hidroksiklorokvin Ivermektin	250 – 500 mg, 2-szer naponta 100 mg egyszer naponta 0,2 mg/kg testsúly

Megjegyzés: Súlyosabb fertőzésre a doktor szteroidot írhat fel

Ne feledje: korán kezelje a betegséget az öt javasolt terület mindegyikéről kiválasztott különböző gyógymódokkal, amelyeket a világ minden tájáról érkező egészségügyi szakemberek szakértelmével választottak ki. Az Ön által választott gyógyszerek és kezelések az Ön lakóhelyén rendelkezésre álló készítményektől és egy megbízható egészségügyi szakember ajánlásaitól függenek. Használja azt, ami helyi, megfizethető és elérhető az Ön számára. Nem kell mindet szednie!

Végezetül, pihenjen gyakran

Ne feledje, hogy az emberek túlnyomó többsége felépül a Covid-19-ből. Korán kezdje el a kezelést, és pihenjen sokat, élvezze a napfényt és a friss levegőt, hogy csökkentse a betegség időtartamát és súlyosságát. A szervezet pihenés közben végzi el a helyrehozó folyamatokat. Ne siessen visszatérni a szokásos fizikai tevékenységekhez és társasági elfoglaltságokhoz - ez hátráltathatja a gyógyulását. Inkább hagyjon magának két teljes hetet a felépülésre. Ha bármilyen kérdése vagy aggálya van, forduljon orvosához.

3. Hogyan zajlik a betegség előrehaladása?

A SARS-CoV-2 fertőzések súlyossága változó. Vannak, akiknek nincsenek tünetei, vannak, akiknek enyhe tünetei vannak, és azoknál, akiknek már meglévő egészségügyi problémáik vannak, súlyosabb tünetek jelentkezhetnek, amelyek kórházi kezelést igényelnek. Akár igazolt Covid-19 fertőzése van, akár nem, ne késlekedjen azzal, hogy orvoshoz forduljon. A korai kezelés kulcsfontosságú a súlyos Covid-19 fertőzés megelőzése érdekében.

Általános szabályként elmondható, hogy a Covid-fertőzések nem fejlődnek túl a megfázásos és influenzás szakaszokon. Egyeseknél a fertőzés egy hónapon túli betegségi szakaszt eredményezhet, amelyet most "hosszú covid" néven emlegetnek. Az ebbe a kategóriába tartozó személyek számos mellékhatást tapasztalhatnak, beleértve általános vagy részleges cselekvésképtelenséget okozó fáradtságot, folyamatos fájdalmakat, az ízlelés és szaglás hosszú ideig fennálló elvesztését, fejfájást, mellkasi fájdalmat, légszomjat, homályos agyműködést, hajhullást, emésztési tüneteket stb.

Lehetséges, hogy ezeknek az embereknek már megállapított vagy még nem bizonyított gyulladásos természetű alapbetegségeik vannak - így a covid vírus okozta további gyulladás csak átlendíti őket egy olyan sávba, ahol az immunrendszerük túlterhelődik, és nem tud gyorsan felépülni. Ide tartozhatnak az olyan gyakori gyulladásos betegségek, mint a cukorbetegség, a reuma és az ízületi gyulladás, a magas vérnyomás, az érlemezésedés stb.

A fent javasolt kezelési lehetőségek, valamint az Ön által választott egészségügyi szakember irányítása melletti, az olyan gyakori gyógymódok tartósabb és célzottabb alkalmazása, mint a D- és C-vitamin, az ivermektin, a kvercetin, a cink, a propolisz, a nigella sativa, az n-acetil-cisztein, az aszpirin és más gyógymódok, szintén segíthetnek abban, hogy a betegségnek ebből az elhúzódó gyulladásos szakaszából kilépjen.

4. Mikor kell Covid fertőzéssel kórházba mennem?

Amennyiben légzési nehézséget, légszomjat, mellkasi nyomást tapasztal, vagy tünetei hirtelen súlyosbodnak, beleértve a test bármely részén jelentkező zsibbadást vagy bizsergést, megmagyarázhatatlan duzzanatokat vagy kiütéseket, ájulást, zavartságot vagy tájékozódási zavarokat, vagy heveny fájdalmat észlel, menjen kórházba.

Felnőtteknek kórházba kell menniük, ha:

- légszomjuk van
- szédülnek (ez a vér oxigénszintjének csökkenését jelezheti)
- légzési nehézségeik vannak
- mellkasi nyomást vagy fájdalmat éreznek
- az ajkak kékes színűvé válnak
- tartós láz vagy egyéb tünetek jelentkeznek a betegség kezdete óta eltelt több mint 7 napon keresztül

A gyermekeknek kórházba kell menniük, ha:

- nem akarnak enni vagy szoptatni
- az ajkuk kékes árnyalatú
- zavartak
- légszomj vagy légzési nehézségek jelentkezne

Legyen felkészülve, és tartson otthon alapvető gyógyszereket és gyógymódokat a családjá számára

A koronavírus-járvány világszerte óriási hatással volt a fizikai és szellemi egészségre. Mégis, ahogy egyre többet tudunk meg a betegségről, úgy tudjuk egyre jobban kezelni és gondozni a betegeket, és így a súlyos megbetegedések egyre ritkábbak lesznek. A legfontosabb dolog, amit tehet az, hogy felkészül, gondoskodik az immunrendszeréről, és korán elkezd kezelni a Covidot többféle oldalról támadó gyógymódok ötvözésével.

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

Mutassa meg orvosának a Covid-19 kezelésére használt gyógyszerek listáját

Ez a gyógyszerlista vény nélkül kapható és vényköteles gyógyszereket tartalmaz, amelyeket megoszthat orvosával.

A vény nélkül kapható gyógyszerek alkalmazása előtt feltétlenül olvassa el a betegtájékoztatót annak ellenőrzésére, hogy azok egyénileg alkalmasak-e Önnek, különösen, ha Ön terhes.

Az aszpirin és az ibuprofén nem megfelelő várandós nők számára, különösen a terhesség utolsó harmadában. Ha tünetei 7 napon túl is fennállnak, úgy érzi, hogy állapota rosszabbodik, vagy állapota hirtelen romlana, vagy ha légszomja van, forduljon orvosához, vagy keresse fel a sürgősségi osztályt. Ha orvoshoz vagy kórházba szükséges mennie, nyomtassa ki ezt a gyógyszerlistát, és vigye magával.

Ne feledje:

A cél az, hogy a következő kategóriákból válasszon egy kezelést: vírusellenes, gyulladáscsökkentő, véralvadásgátló gyógyszerek (aszpirin). Az aszpirin az egyetlen olyan véralvadásgátló, amely házilag is biztonságosan alkalmazható. Ezen kívül válasszon több egyszerű, immunrendszert támogató gyógymódot, és egyéb olyan gyógyszereket, amelyekkel könnyebbé teheti a fertőzés átvészelését.

Az Ön által választott gyógyszerek és gyógymódok attól függenek, hogy az Ön lakóhelyén milyen gyógyszerek és gyógymódok állnak rendelkezésre. Használja azt, ami megfizethető és elérhető az Ön számára. Nem kell mindet szednie!

Igyon sok vizet, pihenjen sokat, egyen sok gyümölcsöt és zöldséget, és napozzon mindennap. Hagyjon magának legalább két hetet a felépülésre megerőltető tevékenység nélkül. Legalább két hétig ne számíton arra, hogy újra elkezdheti a megszokott testmozgást és a társasági elfoglaltságokat. A pozitív hozzáállás elengedhetetlen!

Immunerősítő gyógyszerek

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Multivitamin	1 tableta egyszer vagy kétszer naponta
D vitamin	10,000 IU 2-3 hétig, aztán 4,000 IU naponta (2-szeres dózis: idősek otthonában élőknek és erősen elszíneződött bőrű embereknek)
C vitamina (Aszkorbinsav)	2 – 5 g, aztán 0,5-1 g óránként
Cink	50 mg egyszer vagy kétszer naponta
Omega-3 zsírsavak	2-4 g naponta
A vitamin	1 tableta naponta
B összetett vitamin	1 tableta naponta
Kvercetin	1 tableta 2-szer naponta
Melatonin	5-10 mg naponta
Laktoferrin	200 mg 2-szer naponta
Fekete mag (Nigella sativa)	1 kapszula naponta
Neem	1 kapszula egyszer vagy kétszer naponta, nem használható a B összetett kiegészítővel együtt
Kurkumin	1 kapszula egyszer vagy kétszer naponta
Lugol jód	25 mg naponta oldat vagy tableta formában
L-Lysine	1000 mg naponta

Vírus ölő/ mikroba ölő

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Mikroba ölő száj öblítő	Számtalan vénynélküli készítmény, lásd alább
Mikroba ölő orrspray / mosó	Számtalan vénynélküli készítmény, lásd alább
Azitromicin*	500 mg naponta, 5 napon át
Kolloid ezüst	5 ml naponta porlasztva
Doxiciklin*	100 mg tableta naponta kétszer 7 napon át
Hidroxiklorokvin	200 mg tableta naponta kétszer 5 - 7 napon át
Ivermektin*	0,4-0,6 mg/testsúlykilogramm 5 napon át
Nitoxozanid	500 mg naponta 2-szer étkezés után 5 napig vagy a gyógyulásig
Lugol jód 15%	Néhány csepp porlasztó inhalátorral vagy sócső inhalátorral.

Anti-inflammatory

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Aszpirin	300-325 mg (1 tablett) naponta legfeljebb 4 alkalommal
Budesonid inhalátor*	800 mcg – 1200 mcg naponta kétszer
Cetirizin*	10 mg (1 tablett) naponta
Kolhicin*	500mcg naponta kétszer 7-14 napon keresztül
Kortikoszteroidok*	Metilprednizolon, prednizolon, prednizolon, dexametazon, betametazon; előírás szerint
Ciproheptadin	4-8 mg naponta 3-4 alkalommal, vagy előírás szerint
Famotidin*	napi 20 mg, vagy előírás szerint
Ibuprofén	400 mg naponta legfeljebb 3-szor naponta
Loratadin	10 mg (1 tablett) naponta
Montelukaszt*	10 mg naponta 14 napig, vagy előírás szerint
Naproxen*	220 mg (1 tablett) naponta kétszer
Prometazin*	10 mg naponta kétszer vagy háromszor
Kurkumin	Nagy dózisú koncentrátum kapszulában, naponta 2 x 500 mg, étkezésnél és zsiradékokhoz
N-acetil-cisztein (NAC) vagy glutation	600-1200 mg szájon át naponta kétszer, naponta legalább 2 liter vizet kell inni
Melatonin	5-10 mg lefekvés előtt (álmosságot okoz)

Véralvadásgátló

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Aszpirin	300-325 mg (1 tablett) naponta
Riveroxaban*	Előírás szerint
Enoxaparin/alacsony molekulásúlyú heparin*	Előírás szerint
Heparin*	Előírás szerint

Tüneti támogatás a nyálkahártyára

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Porlasztott oldatok	Különböző, pl. nátrium-bikarbonát, kolloid ezüst porlasztás 30 percig naponta 4-szer
Bromexin	8 mg naponta háromszor
N-acetil-cisztein	1 tablett (600 mg) naponta egyszer vagy kétszer

Tüneti támogatás láz esetén

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Acetaminophen (Paracetamol, Tylenol)	500 mg naponta legfeljebb négyszer (a láz természetes immunválasz a fertőző kórokozók elpusztítására - csak akkor kell kezelni, ha túl magas vagy túl hosszú ideig tart)

A köhögés tüneti támogatása

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Szalbutamol szirup*	1 teáskanál legfeljebb három alkalommal

Fájdalmak és fájdalmak tüneti támogatása

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Ibuprofén és aszpirin	Lásd fentebb az ibuprofent és az aszpirint (gyulladáscsökkentő gyógyszereknél)

Egyéb vényköteles gyógyszerek

Gyógyszer / Orvosság	Adagolás / Megjegyzés
Atorvastatin*	40mg naponta
Fluvoxamin*	50 mg naponta vagy naponta kétszer
Finaszterid*	napi 5 mg
Fenofibrát*	napi 160 mg
Budesonid*	Előírás szerint
Dekaidron*	Előírás szerint

*A legtöbb országban csak receptre kapható.

Equipment

Rendeltetés	Felszerelés	Megjegyzés
Az oxigénszint ellenőrzésére	Pulzusoximéter	Ha 94%-nál kevesebb, menjen kórházba
A testhőmérséklet ellenőrzésére	Lázmérő	6-8 óránként vagy szükség szerint
A mellkasi tünetek enyhítésére	Porlasztó	Naponta négyszer a fentiek szerinti oldatokkal
A mellkasi tünetek enyhítésére	Oxigénkoncentrátor	Légszomj esetén

Az Ivermektin gyulladáscsökkentő és immunrendszert támogató hatású is. Hasonlóképpen, az immunrendszer támogatásánál felsorolt termékek közül több is gyulladáscsökkentő és/vagy vírusellenes tulajdonságokkal rendelkezik, pl. a neem és a Lugol jód.

Száj- és orrhigiéniai oldatok kaphatók a boltokban, de otthon is készíthetünk egyszerű oldatot nátrium-bikarbonátból, sóból és tisztított vízből.

A legfrissebb Covid-19 információkról, illetve a korai kezelési lehetőségekről a WCH tagoldalakon tájékozódhat:

- 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) (Igazság az egészségért.org/ páciens útmutató)
- Korai Covid-ellátási szakértők - earlycovidcare.org

Iratkozzon fel az Egészségügyi Világtanács hírlevelére, hogy naprakész lehessen a legújabb kiadványokkal kapcsolatban.

worldcouncilforhealth.org/subscribe

A legfrissebb információkért látogasson el a következő honlapra:

Worldcouncilforhealth.org

A WCH korai Covid-19 kezelési útmutatója és az adagolási táblázatok utoljára 2023. januárban kerültek frissítésre.



Jogi nyilatkozat:

Ez a letölthető kiadvány nem helyettesíti az egyéni orvosi tanácsadást. A webfelhasználók nem használhatják betegség megállapítására vagy kezeléshez való hozzáférésre. Az Egészségügyi Világtanács által rendelkezésre bocsátott anyagokat az egyének a szakképzett, megbízható egészségügyi szakembereik által nyújtott ellátás kiegészítésére használhatják. Az Egészségügyi Világtanács által vagy annak honlapjával összefüggésben kínált valamennyi információ célja, hogy elősegítse egyének és képzett egészségügyi szolgáltatóik számára a különböző, bizonyítékokon alapuló megelőzési és kezelési lehetőségek megfontolását. A honlapon és ebben a füzetben található információk általános tájékoztató jellegűek, és nem helyettesítik az orvosi tanácsadást. Hibák és hiányosságok előfordulhatnak.