



Zachować zdrowy rozsądek

2020-03-20

Co jest faktem, a co nieprawdą, na co zwracać uwagę - z lek. med. Katarzyną Turek-Fornelską, lekarzem chorób zakaźnych, zastępcą dyrektora ds. leczenia Szpitala Specjalistycznego im. S. Żeromskiego w Krakowie, rozmawia Tadeusz Mordarski.

Pani dyrektor, czy witać się przez podanie ręki, czy lepiej tego unikać?

Katarzyna Turek-Fornelska: Zależy gdzie i z kim. Ale ja bym tego unikała. Nawet jeśli znajomy przyjdzie do nas, do mieszkania, po drodze dotknie kilku poręczy czy domofonu. Można się więc przywitać, ale niech wcześniej umyje ręce. A w innych sytuacjach proponuję ograniczyć ten sposób witania się.

Jak można rozpoznać zakażenie koronawirusem?

Tylko i wyłącznie na podstawie testu, czyli specjalistycznego badania.

Jakie objawy powinny nas martwić?

Są one dość precyzyjnie określone przez Głównego Inspektora Sanitarnego. Objawy w tym zakażeniu to: gorączka, duszność, kaszel, uczucie rozbicia i bóle mięśniowe. Zwracam jednak uwagę, że same objawy nie są wystarczające do tego, aby rozpoznać u siebie koronawirusa SARS-CoV-2. Aby się zakazić, trzeba jeszcze przebywać w miejscu, które jest jego siedliskiem – lista tych miejsc jest codziennie aktualizowana na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego – lub przebywać z kimś, kto był w takim miejscu. O tych kryteriach powinien wiedzieć każdy lekarz, w tym lekarz POZ. Jeżeli więc mamy wątpliwości, to najlepiej zadzwonić do swojego lekarza, a on powie, co dalej. Odradzam przychodzenie z każdym podejrzeniem do szpitala. Wtedy zmuszamy pracownika, żeby zszedł do nas w pełnym rynsztunku – to kosztuje – i czas, i pieniądze. Robimy niepotrzebny ścisk na izbie przyjęć. Pacjenci często też dzwonią bezpośrednio do szpitala, ale proszę mieć na uwadze, że dyżurujący lekarz nie jest w stanie cały czas odbierać telefonów, bo wtedy musiałby odmówić pomocy osobom fizycznie obecnym na oddziale czy na izbie przyjęć.

Czyli najlepiej zadzwonić do swojego lekarza, zamiast przychodzić do przychodni lub na izbę przyjęć?

Zdecydowanie tak. A nawet jeśli chcemy przyjść, to lepiej o tym uprzedzić. Jeżeli lekarz wie, że pacjent może być potencjalnie zakażony, to tego pacjenta w ogóle nie prosi się na izbę przyjęć, ale bierze się go w odosobnione miejsce, gdzie może czekać na badania. Apeluję też, aby pacjent, który jest odsyłany do szpitala z przychodni, przyjechał do nas tym samym samochodem, a nie czekał na karetkę, której de facto nie potrzebuje. Proszę też lekarzy, aby zgłaszali nam, że taki pacjent do nas jedzie – wtedy możemy się lepiej przygotować na jego przyjęcie i odizolować innych chorych.

Czy sami jesteśmy w stanie stwierdzić, czy mamy gripę, czy jednak zakaziliśmy się koronawirusem?



Nie jesteśmy w stanie, ale jeśli nie byliśmy we Włoszech, Niemczech, Chinach czy Japonii, to raczej nie mamy zakażenia koronawirusem.

Można zarazić się poprzez pieniądze, których wcześniej dotykała osoba zakażona?

Teoretycznie można się zarazić przez wszystko. Z drugiej jednak strony, co do zasady nie wkładamy pieniędzy do ust. Ale... jeśli mamy taki nawyk, że ślinimy sobie palec, żeby przeliczyć zwitek banknotów, to możemy się zarazić. W innym przypadku na pewno się nie zarazimy.

A w kościele?

I tu mam bardzo duże wątpliwości, które dotyczą przede wszystkim komunikowania. W Polsce ksiądz podaje hostię bezpośrednio do ust, często dotykając przy tym warg lub języka wiernego. I tą samą ręką bierze kolejną hostię i podaje ją następnej osobie. Nawet jeśli ta bierze hostię do rąk, tak jak to robią wierni na Zachodzie, to i tak opłatek jest podany dłonią, która wcześniej mogła mieć kontakt ze śliną chorego. Gdy byłam ostatnio w kościele, to miałam z tym duży kłopot, bo jest to sytuacja modelowo groźna. Gdyby ksiądz każdemu podawał hostię do rąk, to mamy problem z głowy, bo każdy z nas powinien dbać o to, żeby mieć czyste ręce. Jeżeli w domu myjemy ręce, wkładamy rękawiczki i idziemy do kościoła, to podczas przyjmowania komunii mamy czyste dłonie.

Pić wodę z kranu czy nie?

W Krakowie można. Nasza woda jest naprawdę bardzo dobra!

Co z naturalnymi substancjami zawartymi w miodzie, czosnku czy cytrynie? Czy one pomagają w walce z wirusem?

Warto się zdrowo odżywiać niezależnie od sytuacji. Nie ma jednak środka ani nawet leku, który podnosiłby nam odporność na wirusy.

W internecie pojawił się news, że wirusa można wyleczyć witaminą C!

Takie newsy pojawiają się co chwilę i nie mają nic wspólnego z prawdą. Mój brat zadzwonił do mnie i powiedział, że wyczytał w internecie, że picie dużej ilości gorącej wody zabija wirusa. To bzdura. Nie ma na to jednej, skutecznej metody. Z tym wirusem jest tak jak z każdym innym - przebieg choroby zależy od naszej ogólnej odporności. Osoby, które chorują najciężej, to te o mniejszej odporności lub starsi, którzy mają szereg chorób towarzyszących, jak choroby układu krążenia, niewydolność nerek czy problemy z sercem. U pozostałych osób, nawet tych zakażonych wirusem, ten może nie dawać żadnych objawów. My wiemy tylko o przypadkach ludzi, u których choroba przebiega ciężko. To jest trochę tak jak w przypadku grypy. Mamy świetne narzędzie w postaci szczepienia, a mimo to 90 proc. naszego społeczeństwa uważa, że nie ma sensu się szczepić, bo organizm jakoś sobie poradzi. Czasami rzeczywiście sobie poradzi, a czasami nie. Przy grypie, nawet mając lek na tę chorobę, także obserwujemy zgony. Rok temu mieliśmy epidemię odry. Jej zakaźność jest jeszcze większa niż koronawirusa, a co robi polskie społeczeństwo? Przestaje się szczepić. Czy nas te sytuacje czegoś uczą? Podsumowując, najlepszymi sposobami walki z chorobami zakaźnymi są szczepienia, a nie



ciepła woda czy witamina C. Liczymy na to, że wkrótce uda się stworzyć szczepionkę na koronawirusa i będzie ona dostępna.

Skoro ciepła woda nie zabija wirusa, to może chociaż alkohol?

Też nie. A już na pewno nie od środka organizmu. Natomiast spirytus ma właściwości odkażające.

A maseczki nas chronią?

Zależy, jakie i w jaki sposób stosowane. Niestety, często stosuje się je w miejscach, gdzie nie są one niezbędne, a brakuje ich tam, gdzie są konieczne.

Czyli przeciętny Kowalski maseczki kupować nie musi?

Nie. Chyba że ma infekcję, to wtedy może założyć maseczkę, żeby nie zarażać innych. Jeśli natomiast jest ogólnie zdrowy, nie ma żadnego powodu, żeby używać maseczek. Nawet przebywanie z osobą zakażoną koronawirusem w odległości powyżej metra i w czasie do 15 minut nie powoduje zarażenia.

Tymczasem krakowianie boją się nawet wsiąść do autobusów czy tramwajów. Te jeżdżą puste. Można się zarazić, dotykając np. poręczy czy uchwytów?

Ponownie – można się zarazić, jeżeli rękę czy rękawiczkę, którą dotykaliśmy poręczy, uchwytów przyłożymy do twarzy. To tak jak z poręczą schodów czy przyciskami windy.

Byłem świadkiem sytuacji, gdy w budynku sądu jedna z osób wsiadła do windy, włożyła rękawiczkę, wcisnęła przycisk z numerem piętra, po czym ją zdjęła. Dobrze zrobiła czy przesadziła?

Kompletny nonsens. Lepiej byłoby, gdyby dojechała na to piętro, podeszła do umywalki i umyła ręce.

Oczyszczacze powietrza niszczą wirusy?

Zmniejszają ilość zanieczyszczeń, ale nie zabijają wirusów.

Czy kobiety w ciąży są bardziej narażone na chorobę COVID-19?

Nie ma takich doniesień. Ale też jest za krótki okres obserwacji.

Jeśli mamy dziecko, które miało zaplanowane szczepienie, powinniśmy je zaszczepić czy lepiej poczekać, aż opanujemy sytuację w Polsce i na świecie?

Oczywiście, że się powinno szczepić, bo okres ekspozycji na chorobę zakaźną nie stanowi przeciwwskazania do szczepień. A jak przestaniemy szczepić, to oprócz epidemii koronawirusa, będziemy mieć epidemie odry czy krztuśca i pojawią się inne choroby, których dawno w Polsce



nie było. U ponad połowy pacjentów, którzy pojawili się u bram naszego szpitala z podejrzeniem COVID-19, stwierdziliśmy zakażenie wirusem grypy. Gdyby te osoby były uprzejmie zaszczepić się na grypę, w ogóle by do nas nie trafiły.

Jakie szkody powoduje koronawirus w organizmie?

Głównie atakuje układ oddechowy.

Czy palacze są bardziej narażeni?

Jak na każdą infekcję oddechową.

Odwołane są zajęcia w szkołach i na uczelniach. Czy w tym czasie lepiej siedzieć w domu, czy można iść na imprezę?

Jeśli planujemy iść na imprezę masową, zwłaszcza w pomieszczeniach zamkniętych, to jest to skrajna nieodpowiedzialność. Te imprezy ściągają bowiem mnóstwo osób, a my nie mamy pojęcia, jaki jest ich stan zdrowia.

A co do restauracji - przypomnijmy, że są zamknięte, ale oferują dania na wynos. Czy powinniśmy się obawiać zakażenia od osoby, która przyrządza nam jedzenie?

Nie dajmy się zwariować. Posiłki w restauracji powinny być przygotowywane czystymi rękami i/lub w rękawiczkach. Restaurator nie powinien dopuścić do pracy chorej, kaszlącej, kichającej osoby.

Czyli pizzę do domu także można sobie zamówić?

Jasne!

No to na koniec - WHO ogłosiło, że COVID-19 to już pandemia. Co to oznacza?

W największym skrócie oznacza to, że ten wirus jest już praktycznie wszędzie.

Lek. med. Katarzyna Turek-Fornelska – lekarz chorób zakaźnych, pediatra, zastępca dyrektora ds. leczenia Szpitala Specjalistycznego im. S. Żeromskiego w Krakowie.