

Jak si zachovat optimismus?



PAVLÍNA RASCHOVÁ
psycholožka

Život tak, jak jsme ho dříve znali, nenávratně zmizel. Zhroutil se nástupem neočekávaného, a do té doby neznámého, covidového onemocnění. Nikdo nepředpokládal takovou intenzitu a délku krize, která námi otřásla a otočila naši existenci vzhůru nohama.

Komplexnost této krize nás uvrhla do naprosté a nepřírozané izolace, která přinášela do našeho života zvýšené napětí, úzkosti a hádky i tam, kde osobní, rodinný a pracovní život probíhal dosud téměř harmonicky.

S postupným rozvolňováním opatření se náš život začal s úlevou vracet do starých kolejí. Začali jsme se adaptovat na změ-

OČIMA ODBORNICE

ny, které covidová krize přinesla, a které v našich životech pravděpodobně již zůstanou. Uvědomili jsme si důležitost péče o naše fyzické a psychické zdraví a zaměřili se na kvalitu naší existence.

Pozvolný návrat do běžného života a naděje, že nejhůřší je konečně za námi, se rozplynul s příchodem prvních zpráv o válečném konfliktu na Ukrajině. Byli jsme tak neočekávaně vystaveni dvěma velkými a brzy po sobě jdoucím krizím.

To v nás přirozeně vyvolává strach, úzkosti a obavy ze ztráty kontroly. Takové situace se dějí bezesmyslu, varování, možnosti je změnit. Jsme odevzdáni osudu a jediné, co můžeme dělat, je přizpůsobit se co nejlépe změnám, které přicházejí.

Je vůbec možné si po takových událostech zachovat optimismus? Není optimismus další falešnou iluzí, stejně jako život, který je možné mít pod kontrolou?

To, co se děje kolem nás, z velké části nemůžeme změnit. Tvoříme však vlastní reakce na to, co k nám přichází. Hledáme své vlastní postoje a své vlastní místo v proměnlivém světě.

Důležité je žít v přítomnosti, tedy být v kontaktu s děním kolem nás, a vědomě tvořit vlastní život. Vyrovnávat se náročnými situacemi, usilovat o nastolení rovnováhy s laskavostí vůči sobě i druhým. Srovnat si priority a opřít se o hodnoty, které jsou v našem životě důležité. Žít ho dál se vším, co přináší. Jiný život nežijeme, jen ten, co máme.

Autorka působí na Hedy.cz, platformě pro online terapie.

Covid v létě je pro nás novinkou, a bohužel ne příjemnou. Pro odborníky to ale překvapení nebylo. Co můžeme čekat na podzim?

MARTIN JEŽEK

Letní covidová vlna ve střední Evropě, tedy i u nás, lékaře, epidemiology ani jiné specialisty příliš nepřekvapila. Potvrzuje to profesor imunologie, člen České imunologické a vakcinologické společnosti a Národního institutu pro zvládnání pandemie, radícího ministru zdravotnictví, Vojtěch Thon. Říká, že zná situaci v západní Evropě a na Britských ostrovech, varianty SARS-CoV-2 viru a jejich biologické vlastnosti, včetně z toho plynoucího šíření viru v populaci. Nárůst počtu nakažených podle něj musel přijít.

Letní setkání s koronavirovou infekcí nám paradoxně může prospět. Vytváří aktivní obranu v dýchacím traktu



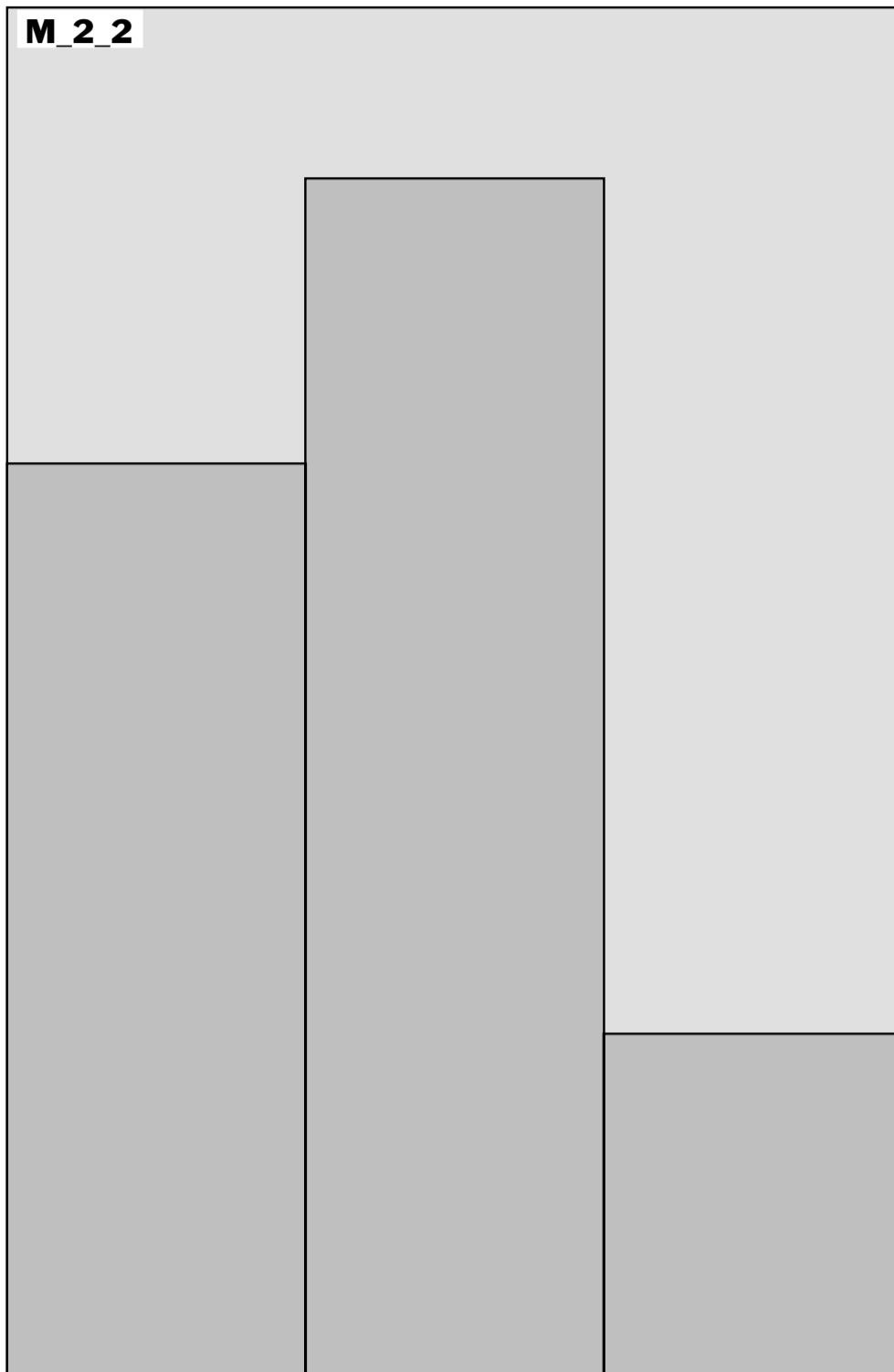
Že je léto bezpečné si mnoho z nás říkalo také proto, že covid-19 mělo ničit ultrafialové záření, tedy sluneční paprsky. Tak schématické a černobílé to ale bohužel není. „SARS-CoV-2 virus infikuje sliznice dýchacích cest,“ popisuje brněnský imunolog. „Současná varianta viru se přenáší velmi hbitě a dostává se snadno do horních dýchacích cest, kde se v našem organismu množí.“

Thon však možná poněkud překvapivě míní, že je dobře, pokud se se s infekcí v letních měsících setkáme. Stimuluje u nás totiž slizniční imunitní odpověď. Vytváří tak aktivní obranu na sliznicích dýchacích cest.

„A o to jde,“ pochvaluje si imunolog. „Vytváření slizniční imunitní odpovědi nám velmi významně pomůže v podzimním a zimním období.“ Na podzim a v zimě totiž přijdou další virové a bakteriální infekce.

Pozor na pneumokoky

Naše tělo se proti nim bude muset bránit. Můžeme mu v tom pomoci. „Preventivně, zejména u starších lidí, je vhodné se připravit i na pneumokokové infekce,“ doporučuje známý brněnský imunolog. „Dostačuje přítomnost jedné dávky protibakteriální vakcíny (Prevenar). A také nezapomínat z dal-



ších bakteriálních infekcí na ty způsobené *Bordetellami*.“

Jde o dva druhy bakterií *Bordetella pertussis* a *B. paraptussis*. Způsobují černý kašel. (Pertuse je cizí výraz pro dávivý kašel.) Onemocnění vyvolané *B. paraptussis* je o něco mírnější.

Proti *Bordetellám* bychom měli být všichni očkovaní od dětství. Obecně se ale doporučuje absolvovat alespoň jedno přeočkování i v dospělosti. Vhodné je to třeba před založením rodiny nebo před cestou do zemí s nízkou proočkovaností.

Dokážeme odpovědět

Většina lidí má ale nejspíš stále největší obavy z covidu. Dobrá zpráva je, že omikron a z něj odvozené varianty viru mají u paci-

entů mírnější průběh. „Na rozdíl od původních variant viru není tolik nebezpečný při vytváření mnohobuněčných útvarů v plicích, do nichž se původní předchozí virus před imunitní obranou „schoval“,“ vysvětluje imunolog.

„Omikron zůstává více na sliznicích horních dýchacích cest. My pak dokážeme proti viru vyvinout účinnou slizniční imunitní odpověď. Bez omikronu bychom na tom nebyli tak dobře, jak nyní jsme.“

Dá se čekat, že nezanedbatelná část pacientů prodělá na podzim covid podruhé, případně obecně poněkoličtější. Opakované infekce ale vlivem imunitní odpovědi po předchozích setkáních s virem probíhají mírněji. A pokud infekci SARS-CoV-2 vi-

rem včas léčíte, předcházíte komplikacím.

„Léčbu máme,“ zdůrazňuje imunolog. „Lokálně je u lidí, kteří nejsou alergičtí na jód, vhodný volně dostupný jodovaný povidon ve formě kloktadla (Jox kloktadlo) a celková včasná imunoregulační léčba v domácím ošetřování lékařem.“

Občas je možné se dočíst, že covid se stane jednou z alternativ běžného nachlazení. Tak tomu ale zatím není. „SARS-CoV-2 virus je novým lidským koronavirem, jehož infekci je potřeba léčit včas,“ radí Vojtěch Thon. „V celkové včasné nasazení imunoregulační domácí léčbě může lékař uplatnit i lék Montelukast v tabletách. SARS-CoV-2 infekce se stala pátou běžně rozšířenou respi-

rační lidskou koronavirovou infekcí.“ Hlavní je předejít plnému propuknutí příznaků.

„Pokud SARS-CoV-2 koronavirovou infekcí podceníte a neléčíte zavčas komplexně lokálně a celkově, riskujete rozvoj onemocnění covid-19,“ varuje lékař. „Včetně komplikací krevního srážení a rozvoje zničujícího zánětu. Se všemi s tím spojenými vážnými důsledky přemrštěné imunitní reakce. Včetně dlouhodobých komplikací v rámci poinfekčního syndromu, kterému se také říká long covid.“

Jak se nenakazit?

Na lidi v respirátorech či rouškách narazíme navzdory kulminující vlně nálezů už jen výjimečně. Vojtěch Thon navíc zdůrazňuje, že tyto prostředky pomohou jen zčásti. Doporučuje použití kloktadla jodovaného povidonu. Významně podle něj přispívá k účinné ochraně a ke snížení virové nálože. Kloktáním chráníme nejen sebe ale i své okolí. Naprostá většina lidí však kloktadlo nepoužívá. Přispívají tím k šíření nákazy.

Na otázku, zda by doporučil očkování staršími vakcínami, nebo je lepší si počkat na nové, profesor Thon, odpovídá, že virus SARS-CoV-2 pro nás již teď není novým. Naše populace prošla opakovaně infekcí i očkováním a máme včasnou léčbu.

„Důležité je nyní nezůstat stát na místě a myslet zavčas na kombinaci respiračních infekcí včetně bakteriálních a nebýt zde pozdě s bezpečnou prevencí,“ varuje imunolog. „Jedná se o podstatné a o zcela praktické skutečnosti, dosud zanedbané.“

Ochrana proti zápalu plic

Kromě covidu bychom měli podle Thona myslet i na další respirační onemocnění. „Ochránit a zachránit životy v nadcházejícím podzimním a zimním období tedy může běžně dostupná konjugovaná vakcína proti pneumokokům (Prevenar) a také vakcína proti dávivému kašli,“ říká. „U nás je dostupná v kombinované vakcíně a zajišťuje ochranu i proti záškrtu a tetanu (Boostrix).“ Touto vakcínou jste pravděpodobně už byli očkovaní. Je ale dost možné, už vás nechrání, jak by měla. Očkování se totiž doporučuje po deseti letech obnovovat.

„U starších lidí přítom stačí u každé vakcíny jedna dávka,“ chválí přípravku Thon. „Zajistí se jak specifická imunitní ochrana proti ohrožujícím bakteriím, tak se může nespecifickými komplexními imunitními mechanismy účinně zesílit i ochrana protivirová.“

Máme začátkem příštího roku očekávat další covidovou vlnu? Podle Vojtěcha Thona záleží na tom, zda bude, či nebude u pacientů dále zanedbána včasná a levná domácí léčba.

Autor je spolupracovník redakce

M 2 4