

Nemoc X: Ochranná opatření pro budoucí pandemii

 epochtimes.cz/2024/04/26/nemoc-x-ochranna-opatreni-pro-budouci-pandemie/

Zdraví



Jingduan Yang

26. 4. 2024

Jak se připravit na smrtelnou nemoc, která se ještě neobjevila?

Světoví představitelé diskutují o budoucích výzvách, které by mohly být smrtelnější než pandemie covidu-19: Nemoc X.

V matematice se X často používá jako označení neznámé veličiny. Medicína nemocí X označuje závažnou mezinárodní epidemii, kterou může způsobit neznámý patogen.

V lednu na Světovém ekonomickém fóru ve švýcarském Davosu varovali odborníci před nemocí X, hypotetickou nemocí, která by mohla mít za následek dvacetkrát vyšší počet úmrtí než covid-19.

Morgan Coulson z Bloombergovy školy veřejného zdraví Johnse Hopkinse při popisu nemoci X poukázal na to, že bývalý ministr obrany Donald Rumsfeld kdysi řekl: „Existují známé známé, známé neznámé a neznámé neznámé.“ Autor dále uvedl: „V případě nemoci X se připravujeme na neznámou neznámou.“

Covid-19 byl první nemocí X

Koncept nemoci X byl poprvé navržen v roce 2018 a má několik definičních znaků. Zaprvé, nemoc by byla způsobena patogenem – ať už virem, nebo bakterií – který v současné době neznáme. Protože patogen není znám, nejsou k dispozici žádné léčebné prostředky, jako jsou vakcíny nebo léky, které by proti němu bojovaly. Kromě toho by nemoc X měla být vysoce smrtelná.

Pandemii covidu-19 vyvolal v té době neznámý virus. Bez dostupné léčby nebo vakcín proti němu vedl virus SARS-CoV-2 k celosvětové pandemii a vysokému počtu obětí. Na začátku roku 2020 vyjádřili odborníci uvedení v časopise *Cell* názor, že se covid-19 rychle vyvíjí v první nemoc X.

Diskuse o nemoci X a dalších neznámých hrozbách nemá vyvolat strach, ale zvýšit informovanost a podnítit úvahy o tom, jak lépe předcházet budoucím epidemiím a reagovat na ně. Musíme se zaměřit na řízení našeho zdraví, abychom se na tato

neznámá nebezpečí připravili.

4 ochranná opatření pro boj s budoucí nemocí X

Níže jsou uvedena opatření, která můžeme přijmout, abychom se připravili na případnou nemoc X, ať už se projeví jakkoli.

1. Udržování fyzického zdraví

Udržování celkového zdraví našeho těla, včetně vnitřních orgánů, kůže, svalů a kostí, je pro boj s nemocemi zásadní. Pravidelné, mírné cvičení pomáhá udržovat tělo pružné a silné a zajišťuje správný krevní oběh.

2. Zajištění odpovídající výživy

Vyvážená a zdravá strava může tělu poskytnout potřebné živiny pro udržení celkové pohody. Někteří lidé mohou mít problémy se vstřebáváním, ukládáním a využíváním živin v důsledku zažívacích problémů, genetických faktorů nebo problémů souvisejících s věkem. Tato skupina lidí může potřebovat doplnit živiny na základě individuálních potřeb.

3. Zvládání emocí

Jeden z přehledových článků uvádí, že psychický stres může ovlivnit imunitní systém, což může vést ke zvýšené náchylnosti k různým infekcím, poruchám imunoregulačních okruhů a reaktivaci latentních virů. Výzkum také zjistil, že pozitivní emoce jsou spojeny s nižší úrovní zánětu a exprese antivirových genů, zatímco negativní emoce jsou spojeny s vyšší úrovní obojího.

V dnešním náročném a stresujícím světě je udržení klidného a vyrovnaného emočního stavu jedním z klíčů ke zdraví a dlouhověkosti.

4. Zkoumejte spiritualitu

Z duchovního hlediska je pro duševní zdraví klíčový systém víry jednotlivce. Ti, kdo věří v existenci duše, mohou vnímat fyzickou smrt jako přirozenou, ale smrt duše je skutečně děsivou. Proto bychom se měli vyhýbat zlu a přijímat dobro, kdekoli je to možné.

Budoucnost nemůžeme ovlivnit, ale můžeme se chopit přítomnosti. Měli bychom diskutovat o metodách, které nám pomohou vyrovnat se s neznámými hrozbami. Nakonec každý z nás – nejen lékaři, odborníci nebo vlády – má v rukou moc rozhodnout, jak těmto výzvám čelit.

Článek původně vyšel na stránkách americké redakce Epoch Times.

SOUVISEJÍCÍ TÉMATA

covid-19

PŘEČTĚTE SI TAKÉ



Pračky stojí jako za socíku, je to neudržitelné, říká zástupce výrobců spotřebičů

Regulace z Bruselu znesnadňují život výrobcům domácích spotřebičů až na hranici přežití. Zatímco náklady rostou, marže tlačené dolů taktikami prodejců se neustále snižují, tvrdí zástupce asociace výrobců



Ovocnáře nenecháme padnout, oznámil ministr Výborný. Škoda se odhaduje na miliardu korun



Umělá inteligence ovlivní volby, tvorbu zpravodajství, cenzuru a podvody: Závěry z konference



Korporace prohrávají bitvu o ESG, což je nutí skrývat jeho propagaci



Slovensko je podle Fica možná naposledy čistým příjemcem peněz z fondů EU