

~  
**Pozytywnym zjawiskiem z czasu pandemii jest to, że ochrona zdrowia szybko i dynamicznie reaguje na zmieniającą się sytuację, na bieżąco analizuje się dane.**

że przy nawrotach pandemii seniorzy będą zawsze najbardziej narażeni na powikłania i obciążeni.

**Na szczęście szczepienia mogą się okazać remedium na te bolączki.**

Zwłaszcza nowa generacja szczepień mRNA robi duże wrażenie pod względem zastosowanych technologii. To mechanizm zawierający niewielki wycinek RNA, który nie może wbudować się w nasze DNA, za to aktywuje nasz układ odpornościowy konkretnie przeciw SARS-CoV-2. Jest to zupełnie inny wymiar technologii farmaceutycznej, co daje duże nadzieje na przyszłość.

Oczywiście, są sceptycy, którzy z założenia się nie szczepią, ale nie można powielać nieprawdziwych i szkodliwych informacji, jakoby szczepionka zmieniała nasze DNA i strukturę ciała. Koronawirus jest na tyle groźny i nieprzewidywalny, że po prostu nie możemy ryzykować, nie szczepiąc się. Ponadto nie przerwiemy epidemii – a tym samym nie wrócimy do normalnego życia społecznego i gospodarczego – dopóki nie zaszczepimy się jako populacja. Inaczej problem będzie nawracał.

**Pandemia koronawirusa to nie pierwsze takie zjawisko w historii ludzkości. Jakie mechanizmy udało się zastosować dzięki temu w trwającej od początku 2020 roku sytuacji wyjątkowej?**

Izolacja domowa, narodowa kwarantanna, zachowanie dystansu społecznego to kanony postępowania w przypadku epidemii. Oczywiście, trudno w stu procentach przygotować się na coś niespodziewanego pod względem skali czy mechanizmu rozprzestrzeniania się. Jako medyk ufam jednak ekspertom i stworzonym przez nich schematom działania, a zarazem wiem, że nie da się stworzyć uniwersalnego rozwiązania dla każdego.

Pozytywnym zjawiskiem z czasu pandemii jest to, że ochrona zdrowia szybko i dynamicznie reaguje na zmieniającą się sytuację, umie się dostosować do nowych wyzwań, na bieżąco analizuje dane. Powoływane są wciąż nowe grupy ekspertów i wszystkim zależy na tym, żeby jak najszybciej zatrzymać ten kataklizm. Obecnie odnotowujemy najwięcej zgonów od zakończenia drugiej wojny światowej i nie ma większego znaczenia, czy są one skutkiem bezpośrednim czy pośrednim koronawirusa.

**Jakie są pozytywne skutki tego negatywnego zjawiska?**

Obecnie jesteśmy jeszcze bezradni, jeśli chodzi o leczenie koronawirusa. Wobec COVID-19 z ciężkim przebiegiem mamy bardzo niewiele preparatów, które można zastosować. Wierzę jednak w to, że lek zostanie w końcu wynaleziony. Globalny zasięg pandemii jest paradoksalnie impulsem dla sektora farmaceutycznego do niespotykanego dotąd rozwoju. Również pod względem biznesowym jest to ogromna zachęta do tego, by angażować zasoby finansowe, ludzkie, materiałowe do poszukiwania leków na COVID-19. A im więcej ich powstanie, tym będą tańsze i bardziej dostępne. Lek byłby doskonałym uzupełnieniem szczepionki.

Pamiętajmy jednak, że w Europie mieszka zaledwie 4 procent populacji naszego globu. Mieszkańcy Afryki, obecnie doświadczający wielu chorób, z którymi Stary Kontynent już sobie poradził, jak choćby odra, ale także cierpiący wskutek głodu, a za dekadę lub dwie również braku dostępu do wody, zaczęły emigrować do Europy i wówczas ich problemy zdrowotne staną się naszymi. To, jakie dziś podejmiemy decyzje dotyczące ochrony zdrowia – jak choćby ta, czy się zaszczepimy – będą miały konsekwencje w niedalekiej przyszłości. COVID pokazuje nam, że nie na wszystko mamy wpływ, uczy nas też pokory wobec natury, ale także większej troski o swoje zdrowie. ♦

# BÓL GŁOWY

PRZYCHODZI I ZWYKLE USTĘPUJE, CHOĆ BYWA TAK UCIAŻLIWY, ŻE TRUDNO NA CZYMKOLWIEK SIĘ SKUPIĆ. CZASEM JEGO PRZYCZYNA JEST ZUPEŁNIE PROZAICZNA, NIE NALEŻY GO JEDNAK LEKCEWAŻYĆ.

## CZĘSTE PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY:

- niedotlenienie, palenie papierosów
- głód i/lub odwodnienie
- wahania ciśnienia atmosferycznego
- stres i zmęczenie
- zmiany zwyrodnieniowe w kręgosłupie, zwłaszcza odcinku szyjnym i piersiowym
- zapalenie zatok, ucha, stan zapalny w jamie ustnej
- nadmiar alkoholu, zwłaszcza czerwonego wina

## CO ROBIĆ?

- wyjdź na spacer; codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu to podstawa
- pij wodę, systematycznie, pół szklanki na godzinę to minimum; a gdy przypuszczasz, że odwodnienie może być przyczyną bólu głowy – postaraj się wypić nawet około litra wody w ciągu godziny-półtorej
- odpręż się: zrób sobie niezbyt gorącą kąpiel z dodatkiem olejków: lawendowego, majerankowego, z geranium; przekonaj się do medytacji, jogi lub innych ćwiczeń oddechowych, by wyciszyć emocje, oddalić stres
- jeśli pracujesz przed komputerem, pamiętaj o cogodzinnej zmianie pozycji, krótkiej gimnastyce, co pozwoli odciążyć kręgosłup szyjny

- zrób chłodny okład na głowę, a jeśli ból wydaje się migrenowy – połóż się w zacienionym pomieszczeniu, w ciszy
- poproś bliską osobę o zrobienie masażu karku, ramion i pleców; rozważ kupno masażera, np. do domowego masażu shiatsu, który ma działanie rozluźniające i przeciwbólowe
- doraźnie weź lek przeciwbólowy bez recepty, jednak pamiętaj, że nie jest to rozwiązanie do długotrwałego stosowania

## IDŹ DO LEKARZA, JEŚLI BÓL GŁOWY:

- jest konsekwencją uderzenia, upadku, innego urazu
- utrzymuje się nieprzerwanie przez kilka dni
- obejmuje tylko skronie lub górną część czaszki (to może być migrena)
- pojawia się rano i obejmuje tył głowy (charakterystyczne dla nadciśnienia tętniczego)
- pojawia się gorączka, sztywność i mrowienie w karku (możliwe objawy zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych)
- towarzyszy mu ból oczu (tak objawia się jaskra)
- pojawiają się zaburzenia: czucia w rękach, równowagi, świadomości (wszystkie objawy neurologiczne wymagają konsultacji lekarskiej)

