

SZTEhírek > Hírárchívum > 2020. Március



Ködpiszkáló: videón a koronavírusos tévhitekről

2020. március 31.

Fertőzőbb-e a koronavírus, ha félünk tőle? (https://www.youtube.com/watch?v=IV5gfyPyt3Y&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1lGy6z1g8JGM8wd1qly_24m3FjurqSiTFdzyHEhnUnh_7tLsiSctv9nc) A Ködpiszkáló blogot (<https://kotpiszkaló.blog.hu/>) alapító dr. Csupor Dezső, az SZTE Gyógyszerésztudományi Kar docense, a tévhitek ellen a hiteles információkat közérhető cikkekbe foglalta eddig. A koronavírus terjedése óta a legnépszerűbb videomegosztó csatornán elhelyezett képes üzenetekben harcol az álhírek ellen. A tudománynépszerűsítő tudóst a COVID-19 vírushoz hasonlóan veszélyes „koronás tévhitekről” is kérdeztük.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

– Gyakori tévhit alábecsülni a koronavírus veszélyét. A téveszmék terjesztői úgy érvelnek, hogy „eddig is csak pár ezer ember – a 2020. március 30-i adatok szerint 37091 személy – halt meg. Bezzeg a szezonális influenzában többen, az Egészségügyi Világszervezet, a WHO becslése ([https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))) szerint évente 290 – 650 ezer ember hal meg”.

– Ez a bagatellizálás azért baj, mert ebből adódik a veszélyes magatartás: a „bezzegelő” akkor is elmegy a többi ember közé, ha köhög. Elbagatellizálják a vírus fertőzőképességét, holott egy koronavírusos beteg sokkal több embert tud megfertőzni, mint egy influenzás. Mert **a COVID-19 kétszer-háromszor fertőzőképesebb vírus, mint az influenza kórokozója**. Aki e veszélyt nem veszi komolyan, az veszélyesebb fertőző, mint aki komolyan veszi, s például felveszi a maszkot. Látni kell: **a koronavírus viharos gyorsasággal terjed: a Föld 193 független országa közül 183-at érint a jelenlegi világjárvány**, amely sosemlátott módon átalakítja a gazdaságot, hat a mindennapi életünkre.



– Pro és kontra, mellette és ellene is hallani érveket: viseljünk-e maszkot a koronavírus járvány idején?

– **A legegyszerűbb maszk is megvéd másokat attól, hogy megfertőzzük őket.** Tehát a maszk a belőlünk tüsszentéssel, köhögéssel távozó kórokozó ellen védi a többieket. Ugyanakkor tény: a megfertőződéstől nem véd mindegyik maszk, mert zömük nem alkalmas arra, hogy a levegőből a vírust kiszűrje. Tehát elsősorban mások védelmében érdemes a maszkot az arcunkra tenni, a szánkat és orrunkat takarni.



– A vitaminokról 34 cikket olvasni a „ködpiszkálón”. A koronavírus ellen megvédenek-e a vitaminok, például a nagy dózisú C-vitamin?

– **C-vitaminból nem érdemes grammos nagyságrendű dózist szedni.** Az immunrendszerünk működéséhez 10 milligrammokban mérhető, amire szükségünk van, C-vitaminból is. E mennyiséget tartalmazzák az ételeink, ha például elegendő zöldséget és gyümölcsöt eszünk, de ha ez nem lehetséges, ez a dózis pótolható vitamint tartalmazó tablettákkal, kapszulákkal is. Extra mennyiségű C-vitaminra az immunrendszernek nincs szüksége, mivel az optimálist meghaladó dózis nem fogja fokozottabb működésre sarkallni. Igaz, kárt sem tesz benne. A fölösleg C-vitamin a vizelettel kiürül a szervezetből vagy oxalátként lerakódik, és vesekövet okozhat. Ez az egy veszélye a túlzott C-vitamin fogyasztásnak. **Fontos viszont a D-vitamin.** A magyar lakosság nagyobb része ugyanis D-vitamin hiányos. A mai életmód mellett nincs elegendő D-vitamin a szervezetünkben, ugyanis nem tartózkodunk eleget a napon. A D-vitamint **érdemes pótolni tavasszal, ami most a koronavírus-járvány időszaka.** Ám nem kell átesni a ló túloldalára: **D-vitaminból is elegendő a napi**

1500-2000 nemzetközi egység, nem kell tízszer-hússzor több, mert **az egészségesnél így sem leszünk még egészségesebbek.**

– A lázcsillapító elengedhetetlen a házipatikában. Ám egyes hírek szerint az ibuprofen alapú gyógyszerek szedését kerülni kellene a koronavírus-szezonban, inkább paracetamolt indokolt szedni. Vajon mi igaz mindebből?

– E két hatóanyagra irányult a figyelem. Ezért például a Nurofen károsnak nevezik, míg a paracetamol tartalmú Coldrex hatásosságát hangsúlyozzák. E kettő valóban **kétféle módon csillapítja a lázat,** ám ezeknél jóval többféle lázcsillapítót ismerünk. **Feltételezik, hogy a ibuprofen elnyomja a gyulladás tüneteit,** ezáltal hosszabbá teszi a betegséget, illetve fogyasztása olyan fehérjéket szaporít, amelyek akadályozzák, hogy a szervezetbe kerüljön a vírus. **Ez elméleti alapú feltételezés, bizonyíték nincs** és a példaként ismertetett esetek eltúlzottak. Légből kapott a franciaországi halálesetek összefüggésbe hozása az ibuprofen szedésével. **Ez pánikkeltés, ami azzal a veszéllyel jár, hogy az emberek felvásárolják a paracetamol tartalmú gyógyszereket,** így azok az embertársaink, akik valamilyen okból csak ezt a típusú hatóanyagtartalmú pirulákat szedhetik, nem jutnak majd hozzá, mert kifogyhatnak a készletek.



– *Veszélyes-e az ibuprofen? címmel a Koronavírus – ködpiszzkáló 2.* (https://www.youtube.com/watch?v=p285PFFolB8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2sYVzsBH_T5OMq8Ugl5OFwNv9-vFFPiUNUviqm1nJqhWw1MAwJ0ygre_A) része, 7 perces képes és hangosanyagot tett föl a legnépszerűbb videomegosztó portálra. A Ködpiszzkáló blogot miért videós anyagként frissíti?

– A koronavírus terjedésének gyorsaságához hasonló sebességgel terjednek az ezzel kapcsolatos tévhitek. **A videón terjedő butaságokra reagálni videóban, a közösségi oldalakon érdemes. Eddig 5 videót készítettem,** mert rájöttem: bizonyos életkorú embereket ezzel lehet elérni. Sokan ugyanis nem olvasnak el egy hosszabb szöveget, hiába, hogy ott jobban ki lehet fejteni egy-egy témát, az összefüggéseket. A néhány perces video viszont olyanokhoz juthat el, akikhez az írott szöveg nem. Ha lesz szakirodalmi alapanyag, akkor új cikkek is megjelennek a kodpizskalo.blog.hu (<https://kodpizskalo.blog.hu/>) oldalon – a koronavírusról is.

– *A legnépszerűbb közösségi oldalon is sokan követik önt: például a koronavírussal kapcsolatos megjegyzéseit, vagy az ott újabban posztolt verseket. A tudománynépszerűsítő bejegyzések mellé miért kerülnek újabb és újabb versek?*

– Eredetileg nem akartam megszólalni koronavírusos témában, mert nem vagyok virológus, illetve nagyon kevés szakirodalom létezik erről a témáról. Márpedig **a tudománnyal kapcsolatos megszólalásaimnak, így a Ködpiszzkáló blog cikkeinek alapja is a szakirodalom. A versnek most, a vírusveszély vagy a húsvét előtti böjtöt jellemző elmélyedés idején különösen nagy az ereje.** Számomra nagy élmény, hogy ennyi verset olvashatok, hiszen mire rábukkanok a naphoz legjobban illő költeményre, addig tíz-húsz versbe sűrített gondolatsort is átgondolok.

SZTEinfo – Újszászi Ilona

Fotó: Bobkó Anna, Illusztráció: kodpizsakalo.blog.hu



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

