



אזור אשר חזר ה' להגיף את ידו החזקה בארץ הקודש בוירוס הקורונה לקרבינו אליו בתשובה ותפילה והתרוממות הלב בבטחון בו בכוחו הגדול ואהבתו אותנו עד אין סוף אשר הוא ורק הוא רופא חולי עמו ישראל בכל עת ושעה

הננו להביא בזה בעזרת ה' דברים אחדים אשר בסייעתא דשמיא יוכלו לשמש לעזר תועלת והכוונה בסוגיית דרכי ההשתדלות יחד עם התפילה לענין חולי הוירוס. וכי דברים אלו זכו עסקני רפואה בכירים בארץ ובחו"ל להתגלגל זכות על ידם להשיג בחסד ה' דעת ותבונה אשר נוסה והוכח אצל רבבות חולים בכל העולם כולו

הנהגות כלליות

- [1] מנוחה כללית ואי התאמצות יתר, אשר נותן לגוף בעזרת ה' להתחזק נגד הוירוס. [אם כי חשוב מאד להשתדל לקום ולהסתובב מעט כל שעה לערך ללא מאמץ מיוחד בכדי למנוע בעזרת ה' התהוות קרישי דם]
- [2] להקפיד על שתיה מרובה ולהשתדל לאכול כמה שאפשר רצוי דברים עם ערך תזונתי, באם ישנו חוסר שתיה אזי ניתן לקנות 'מנירלי' המוסיף מלחים.

ויטמינים

[3] חיזוק מערכת החיסון בעזרת ה' ע"י ויטמין-C (עדיפות מיוחדת לויטמין מסוג ליפוזומולי) 7000 מ"ג לכה"פ מחולק במשך היום, [למעט אנשים אשר ידועה להם רגישות לויטמין-C או אנשים עם בעיות בכליות או בדרכי העיכול או בחוסר אנזימים G6PD שיש לשמור על מינון נמוך כרשום על ההתוויה וביעוץ רופא]. ויטמין-D כ-10,000 IU ביום לכה"פ [רופאים מומחים ואנשי רפואה בכירים בחו"ל ממליצים לקחת מיד בין 50,000 IU ל-100,000 IU במשך שלושה ימים ראשונים, ואז לרדת ל-50,000 IU עד השלמת 7 ימים],

כמו"כ מומלץ ליטול קוורצטין 250 מ"ג ואחר 20 דקות 25 מ"ג אביץ ארבע פעמים ביום [למעט בעלי לחץ דם גבוה], וכן מגנזיום 300 מ"ג. (כל המינונים הינם למבוגרים ואילו לילדים המינון שונה כמו כן נשים בהריון עליהם להתייעץ עם רופא על מינון גבוה של ויטמינים)

[4] למניעת קרישה - בפרט לבעלי בעיות קרישיות בדם - יש להתחיל תכף בטיפול לדילול, כאומגה 3 של דגים במינון של 4 גרם או אספרין, ולהשתדל לבדוק רמת הקרישות בדם, ואף להתייעץ עם רופא במידת הצורך על שימוש בקלקסן - במיוחד חולים המרותקים למיטה ואינם מסתובבים בבית, כמו"כ אלו הנוטלים מדללי דם קבועים כדאי להתייעץ עם הרופא בנוגע למינון בעת המחלה.



דרכי הנשימה והריאות

5] לשחרור דרכי הנשימה בעזרת ה' מומלץ לבצע תרגילי נשימה, וכן נשיפה ע"י קש לתוך כוס עם מים או ניפוח בלונים (אם אין כרוך במאמץ).

6] ישנם דרכי השתדלות טבעיים בעזרת ה' להקל על הנשימה כגון להרבות בשאיפת אדים חמים, שאיפת ריחות שמנים חריפים כאקליפטוס ועוד, או שתיית מיץ ג'רג'ר, פיזור ריח חריף בחדר במשך השינה ע"י אידוי שמן אקליפטוס וכיו"ב או הנחת בצלים חתוכים ליד המיטה, למרוח ולעסות שמן זית על הגוף באיזור הריאות, להניח בקבוק מים חמים המיועד לכך על החזה, לשתות מי שריית שום [לא לאנשים הסובלים מלחץ דם נמוך].

מלבד האמור ובעיקר במקרה שיש שיעול ניתן להשתמש באינלצ'י מי מלח ולהתיעץ עם רופא על שימוש עם בודיקורט 1 מ"ג דהיינו 2 מ"ל ובמידת הצורך אירובנט 20 טיפות ולהשלים עם מי מלח ל-3.5 מ"ל באינלצ'י פעמיים ביום,

רמת חמצן

8] ראוי להיות מד סיטורציה נגיש בעת המחלה. יש לבדוק בכמה אצבעות וללכת לפי המספר הכי גבוה שמתקבל, כמו כן להקפיד שלא יהיו האצבעות קרות שאז לא תתקבל מדידה נכונה, בכל מדידה יש להמתין עד שהמספר גומר לעלות. המדדים: עד 93 סיטורציה בישיבה עדיין סביר, אם הסיטורציה עומד על 91 כמה דקות יש להתחברר לחמצן וליצור קשר עם המוקד,

הנהגות שונות

9] במקרה של חולשה קיצונית, חום גבוה, כאבים בחזה ואו כל התפתחות בעיה נשימתית יש לפנות מיד ליעוץ והכוונה לנטיילת אנטיביוטיקה ו/או סטרואידים ע"פ רופא, כולל בדיקות דם נצרכות. מלבד הסינע בחמצן משלים [מאחר ואין החמצן רפואה אלא תמיכה זמנית].

10] בכל התפתחות של חום מתמשך יותר מיום במיוחד אם מלווה בשיעול ליחתי או שאר קשיים מומלץ להתחיל אזניל ע"פ רופא ולעקוב אחר ההתפתחות, ובמקרה של החמרה להתייעץ שוב עם הרופא לשנות אנטיביוטיקה.

בכל מקרה של מחלות רקע יש להיוועץ עם הרופא האישי האם ישנו בעיה באחד מדרכי הטיפול

ד"ר נחמיה ופסיכיאטר חולה מקיב' ט' א' ה' יוסאך