

Prof. dr hab. n. med. Ryszard Rutkowski: „Starszy wiek nie wpływa istotnie na odporność . <https://naszkrakow.com.pl/2020/09/01/prof-dr-hab-n-med-ryszard-rutkowski-brak-kontaktow-spoecznych-zwieksza-ryzyko-demencji-choroby-wiencowej-lub-udaru-mozgowego/>

Redaktor; 1 września 2020



„Moja mama wraca do pracy w szkole, boję się”. „Nie puszcę dziecka do szkoły, dopóki nie będę mieć pewności, że jest bezpieczne” . „Proponuję posyłać na lekcje dzieci do Lidla, Biedry lub Kauflandu. Personel marketów nie choruje nawet bezobjawowo”. Psychoza strachu zdominowała już znaczną część społeczeństwa. Należy przyglądać się rzeczywistości i wsłuchiwać w narrację czy jest zgodna z rzeczywistością. Jeśli wirus jest zabójczy dla uczniów i studentów, to dlaczego nie chorują dzieci w przedszkolach, listonosze i sprzedawcy, a nawet kontrolerzy biletów? W mediach pojawiają się złowrogo brzmiące określenia: „grupa podwyższonego ryzyka ciężkim przebiegiem COVID-19” lub „największa grupa ryzyka koronawirusa”. **Pan prof. dr hab. n. med. Ryszard Rutkowski jest specjalistą chorób wewnętrznych i alergologii, zajmuje się także w swojej pracy naukowej problematyką ściśle immunologiczną, wyraził zgodę na udzielenie odpowiedzi na pytania dotyczące medycznych aspektów zakażenia koronawirusem.**

O zapobieganiu COVID-19 w **Domach Pomocy Społecznej**, które na pewno nie powinno polegać na odcięciu naszych seniorów od świata zewnętrznego , o indywidualnej reakcji każdego organizmu na zakażenie i o tym, że starszy wiek nie wpływa istotnie na ich odporność immunologiczną **mówi prof. dr hab. n. med. Ryszard Rutkowski w rozmowie z Małgorzatą Orczewską.**

Do naszej redakcji wpłynął list rodziców dziecka niepełnosprawnego , któremu „w trosce o zdrowie” odmówiono pomocy specjalisty z powodu obniżonej odporności z racji niepełnosprawności intelektualnej. Dziecko nie choruje na choroby infekcyjne i nie ma problemów z odpornością, jednak organ wyjaśnił, że wszystkie osoby niepełno-

sprawne są w grupie ryzyka zakażenia bo mają obniżoną odporność. Czy tak jest w istocie?

Prof. dr hab. n. med. Ryszard Rutkowski: W każdym przypadku podejrzenia pierwotnych lub wtórnych niedoborów odporności powinno być wykonane badanie wstępne w Poradni Rodzinnej i badanie szczegółowe przeprowadzone w Dziecięcej Poradni Chorób Immunologicznych. Rodzice dziecka powinni otrzymać od lekarza rodzinnego odpowiednie skierowanie i informacje, gdzie mogą uzyskać wymaganą poradę i opinię medyczną

Czy z medycznego punktu widzenia SARS-Cov-2 jest bardziej niebezpieczny od pozostałych patogenów (wirusów, bakterii i grzybów) dla osób w identycznej sytuacji zdrowotnej?

Niestety nie ma identycznej sytuacji zdrowotnej. Każdy człowiek jest odmienny biologicznie (*nawet bliźnięta jednojajowe*), stąd na takie pytanie nikt nie potrafi poprawnie odpowiedzieć.

Ostatnio przy okazji rozpoczęcia roku szkolnego słyszymy, że starsi nauczyciele mają obniżoną odporność. Czy tak jest rzeczywiście, że przekraczając pewien wiek z automatu mamy obniżoną odporność?

Nie ma takiej zależności. Nawet starszy wiek, w którym nauczyciele mogą być jeszcze aktywni zawodowo nie wpływa istotnie na ich odporność immunologiczną.

Pensjonariusze Domów Pomocy Społecznej od sześciu miesięcy są zamknięci, najczęściej w swoich salach, bez kontaktu z rodzinami, bo mają wstrzymane odwiedziny. Pisałimy o tym tutaj: <https://naszkrakow.com.pl/2020/03/19/mieszkancy-domow-pomocy-spolesznej-potrzebuj-bezposrednich-kontaktow-z-bliskimi/> Seniorzy w DPS żyją bez spacerów i spotkań integracyjnych, bez swobodnego poruszania się nawet po domu w którym mieszkają. Czy taki sposób życia sprzyja budowaniu odporności i chroni od zakażenia?

Jeszcze przed wybuchem epidemii COVID-19, naukowcy szacowali, że około jedna czwarta starszych osób w USA cierpi z powodu braku rutynowych kontaktów społecznych, a 43 procent twierdziło, że czują się samotni. Brak kontaktów społecznych podwyższa u ludzi o około 50 % ryzyko rozwoju demencji, zwiększa o około 30 procent ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej lub udaru mózgowego (1). Istnieje także bardzo silny związek między izolacją społeczną, a depresją, lękiem, myślami samobójczymi i nagłym zgonem kordialnym o czym w sposób zrozumiały i merytoryczny mówią prace prof. Janusza Heitzmana z Krakowa (2) oraz prof. Radosława Kaźmierskiego z Poznania (3). Obydwie te prace powinny być lekturą

obowiązkową wszystkich urzędników zajmujących się Domami Opieki Społecznej, duchownych opiekujących się osobami tam przebywającymi oraz pracowników Domów Pomocy Społecznej (DPS-ów), aby nigdy nie ignorowali zagrożenia dla zdrowia, a nawet dla życia starych, schorowanych ludzi wynikającego z ich odizolowania od najbliższych, przewlekłego zamknięcia w pokojach, czy budynkach, pozbawienia słońca, świeżego powietrza i ruchu.

Sama samotność w wieku podeszłym bowiem, wpływa bardzo niekorzystnie na ogólny stan zdrowia osób starszych, zwiększa poziom stresu w organizmie i podwyższa ryzyko depresji lub nasilonego lęku co może powodować nagły zgon kardialny(1, 2, 3, 4, 5).

W sytuacji medialnej dezinformacji na temat pandemii COVID-19, tworzonej przez komunikaty rządowe atmosfery grozy, wręcz śmiertelnego zagrożenia dla seniorów – u osób pozbawionych wsparcia rodzinnego, żyjących w DPS-ach – mogą rozwinąć się zróżnicowane zaburzenia psychotyczne i biologiczne. Nie można wykluczyć, że u osób z pozytywnym wynikiem testu na obecność koronawirusa, poddanych kwarantannie i u ich rodzin będą się rozwijały objawy ostrego zaburzenia stresowego mające charakter dystresu (2). Ostry lub przewlekły stres psychiczny upośledza zdolności regeneracji ustroju, zdolności samo odnawiania się komórek i tkanek, powoduje niekorzystne zmiany w układzie sercowo-naczyniowym, hormonalnym, czy odpornościowym co w połączeniu problemami psychologicznymi tworzy realne zagrożenie życia w przypadku zakażenia nie tylko wirusem SARS-CoV-2, ale każdym innym chorobotwórczym wirusem (2, 3, 6),

Zapobieganie COVID-19 w DPS –ach na pewno nie powinna polegać na odcięciu naszych seniorów od świata zewnętrznego, pozbawieniu ich spacerów na świeżym powietrzu, helioterapii (*kuracji słonecznych*), komfortu psychicznego (*poprzez medialne tworzenie atmosfery grozy*), oraz zablokowanie żywego kontaktu z bliskimi. Wszystkie te elementy są niezbędne bowiem do bycia zdrowym. Pozbawienie starych ludzi nadziei na spotkanie z bliskimi, odebranie radości życia poprzez bezrozumne uwięzienie w czterech ścianach Domów Opieki Społecznej to najlepsza recepta na ich szybkie odejście do wieczności. Jeżeli dalej będzie utrzymywana rygorystyczna polityka ścisłego odizolowania chorych w DPS -ach będzie to bardzo źle świadczyć o ludziach, którzy ignorując biologię i psychologię wieku podeszłego doprowadzą do wielu niepotrzebnych zgonów mieszkańców tychże domów. A wystarczy że zapytają geriatrów, psychologów i psychiatrów czego najbardziej potrzebują mieszkańcy polskich domów starców .

Piśmiennictwo:

1. Drugie oblicze koronawirusa. Nadchodzi pandemia samotności, izolacji i strachu ”
<https://forsal.pl/artykuly/1459915,koronawirus-nadchodzi-pandemia-samotnosci-izolacji-spolecznej-i-strachu.html>.
2. Heitzman J. Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne. *Psychiatria Polska* 2020; 54 (2): 187 -198
3. Kaźmierski R. Wpływ zaburzeń czynności mózgu na serce. Czy można umrzeć ze strachu? *Polski Przegląd Neurologiczny* 2016;12(3):131-138
4. Suwiński E. Współczesny wymiar starzenia się i starości. *21st Century Pedagogy*. 2018; 2I(2I): 49–66;
5. Kijak RJ, Szarota Z. Starość. Między diagnozą a działaniem. Wydanie I. Warszawa 2013.
6. Zwiększanie odporności u seniora. Jak skutecznie wspomóc osoby starsze podczas sezonu przebiegniowego? <https://promedica24.com.pl/aktualnosci/artykul-zwiekszenie-odpornosci-u-seniora-jak-skutecznie-wspomoc-osoby-starsze-podczas-sezonu-przebiegniowego>

W jaki sposób możemy poprawić sprawność układu odpornościowego?

Układ odpornościowy możemy pobudzać przez zdrowy styl życia, na który składa się zbilansowana dieta i regularna aktywność fizyczna oraz adekwatny wypoczynek. Szczególnie ważna jest systematyczna aktywność fizyczna, minimum 3 do 5 razy w tygodniu, codziennie po 30-45 minut wysiłku dynamicznego umiarkowanego, np. jazdy na rowerze, biegania, pływania lub szybkiego spaceru. Zdecydowanie warto zadbać o odpoczynek, relaks i odpowiednią ilość snu. Jeżeli nasz sen trwa krócej niż 6 godzin, to jesteśmy bardziej narażeni na ryzyko infekcji wirusowych. Pamiętajmy, że stres, zwłaszcza ten długotrwały, czy napięcie nerwowe, również osłabiają nasz układ odpornościowy, dlatego tak ważna jest również odpowiednia higiena psychiczna. <https://www.medonet.pl/zdrowie,odpornosci-nie-zbudujemy-w-jeden-dzien-jak-dbac-o-uklad-immunologiczny-,artykul,70323586.html>

W przypadku seniorów aby wzmocnić odporność, należy nie tylko odżywiać się zdrowo (z uwzględnieniem suplementacji minerałów i witamin) ale przede wszystkim jak najwięcej spacerować, hartować organizm, unikać stresu i odpowiednio wysypiać
<https://promedica24.com.pl/aktualnosci/artykul-zwiekszenie-odpornosci-u-seniora-jak-skutecznie-wspomoc-osoby-starsze-podczas-sezonu-przebiegniowego/>

Alberto Zangrillo, kierownik oddziału intensywnej terapii w szpitalu San Raffaele w Mediolanie stwierdził : „próbki pacjentów z COVID-19 zawierają dużo mniej miana wirusa, niż miało to miejsce jeszcze miesiąc temu”. Czy mniejsze miano wirusa we krwi osób zakażonych jest dobrą informacją?

Trudno jest mi odnieść się do wypowiedzi dr Alberto Zangrillo (*Ładunek wirusowy ma być mniejszy – to oznacza, że liczba kopii wirusa w danej objętości płynu w naszym ciele jest według nich mniejsza niż na początkowym etapie pandemii*), gdyż jest to wypowiedz wyłącznie medialna, nie poparta jak dotąd żadną publikacją ściśle naukową

W szkołach ma być stosowany reżim sanitarny. Co się będzie działo z odpornością naszych dzieci, jeśli będziemy wszystko dezynfekować, lampami UV, płynami odkażającymi i nie będziemy kontaktować się z innymi ludźmi?

Bezdyskusyjnie ulegnie pogorszeniu, a dodatkowo pojawią się zmiany chorobowe ze strony układu oddechowego i skóry, zwłaszcza u dzieci ze skazą atopową, atopowym lub kontaktowym zapaleniem skóry, alergicznym nieżytem nosa i astmą oskrzelową.

Minister Adam Niedzielski zmienił ustalenia swojego poprzednika co do długości kwarantanny i zrezygnował z wykonywania badań na zakończenie kwarantanny uzasadniając decyzję „dowodami z Norwegii” i „praktyką kliniczną” . Czy rezygnacja z badania potwierdzającego „wyleczenie” oznaczać ma, że nie potrzeba monitorowania obecności wirusa który stał się niegroźny?

Wygląda na to, że pan minister Adam Niedzielski, jako ekonomista i menadżer, w odróżnieniu od profesora dr hab. med. Łukasza Szumowskiego korzysta z podpowiedzi ekspertów i nie ignoruje systematycznie aktualizowanych wytycznych WHO, które w ostatniej wersji zalecają zmiany takie jak teraz są wprowadzane w Polsce.

Jeśli Minister Zdrowia podejmuje decyzje na podstawie „dowodów z Norwegii” to aby być konsekwentnym należy znieść obowiązek noszenie maseczek, które w Norwegii nie zostały narzucone mieszkańcom. Czy Zniesienie nakazu noszenia maseczek jest uzasadnione?

Maseczki, jak udowodniłem w poprzednim wywiadzie nie chronią przed żadnymi wirusami i dzisiaj są zalecane tylko po to aby utrzymywać strach i skutecznie odwracać uwagę społeczeństwa od realnych problemów naszej Ojczyzny. Maski to dawny fetysz, czyli przedmiot, któremu przypisywano siłę magiczną.

Badania sugerują, że wzrost zachorowań na COVID-19, wywołanych wirusem D614G, zbiegł się ze spadkiem śmiertelności. Czy to jest argument aby odwołać pandemiczne zagrożenie śmiertelnym wirusem?

Jak widać na pewno nie jest to żaden argument dla polityków w USA, czy Unii Europejskiej. Miejmy nadzieje ze będzie to dobry powód aby przywrócić normalność dla naszego nowego Ministra Zdrowia.

Dziękujemy za rozmowę.om

**redakcja i prof. dr hab. med. Ryszard Rutkowski wyraża zgodę na upublicznianie wywiadu w mediach elektronicznych i mediach tradycyjnych pod warunkiem podania pod przedrukiem linku naszkrakow.com.pl oraz poinformowaniu o tym redaktor Małgorzaty Orczewskiej.*

Piśmiennictwo:

- [1.dp-Heitzman-2020.-Wplyw-pandemii-COVID-19-na-zdrowie-psychiczne-](#)
- [2. Depresja-jako-choroba-smierciPobierz](#)
- [3. 25448986-21st-Century-Pedagogy-Ageing-in-the-contemporary-world-1Pobierz](#)
- [4. Warzecha-Lukasz-o-ministrze-Lukaszu-SzumowskimPobierz](#)
- [5.Kurowski-2014.-Przestrzeganie-wolnosc-i-praw-czlowieka-w-DPSachPobierz](#)
- [6.-Suwinski-2018.-21st-Century-Pedagogy-Ageing-in-the-contemporary-worldPobierz](#)
- [7.-Kijak-2013.-Starosc.-Miedzy-diagnozą-a-dzialaniemPobierz](#)
- [8.-Nadchodzi-pandemia-samotnosciPobierz](#)
- [9. 2020.08.12.-Rozporzadzenie-MZ-w-sprawie-teleporadPobierz](#)
- [10. 2020.08.29.-Odpowiedz-MZ-dla-Lukasza-WarzechyPobierz](#)
- [11. 2020-08-20-zalecenia-dla-pediatrow-i-LR-zmniejszajace-ryzyko-transmisji-COVID-19Pobierz](#)
- [12.Girzelska-2018.-Profilaktyka-samotnosciPobierz](#)
- [13.Kotyła-2015.-Pierwotne-niedobory-odpornosciPobierz](#)
- [14. Warzecha-Lukasz-o-ministrze-Lukaszu-Szumowskim-1Pobierz](#)
- [15.Zawadzka-2015-problemy-psychologiczne-w-okresie-starościPobierz](#)