

Temat: Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców

Nadawca: Krzychu <www@antrejka.pl>

Data: 2021-01-19, 09:44



0294081

Data wpływu: 2021-02-02

Numer: PP. 1250.202

Przyjęt: Alicja Kronska

Referat Organizacyjny i Promocji G

Adresat: urzad.miasta@bartoszyce.pl, sekretariat@gmina
sekretariat@bisztynek.pl, umgorowo@gorowoilaweckie.pl,
sekretariat@uggorowo.pl, starostwo.bartoszyce@pro.onet
sepopol@sepopol.pl, sekretariat@braniewo.pl, gmina@gminabraniewo.pl,
sekretariat@frombork.pl, sekretariat@uglelkowo.pl, urzad@pieniezno.pl,
ugploskinia@braniewo.net.pl, starostwo@powiat-braniewo.pl,
wilczeta@wilczeta.ug.gov.pl, umdzialdowo@netbiz.com.pl,
sekretariat@ugdzialdowo.pl, sekretariat@ugilowo-osada.pl,
umig@lidzbark.pl, urzad@plosnica.pl, sekretariat@e-starostwo.pl,
rybno@gminarybno.pl, umelblag@umelblag.pl, sekretariat@gminaelblag.pl,
sekretariat.godkowo@gmail.com, gminagronowo@gminagronowo.pl,
markusy@data.pl, ugmilejewo@elblag.com.pl, sekretariat@mlynary.pl,
paslek@paslek.pl, sekretariat@powiat.elblag.pl, sekretariat@rychliki.pl,
umgtolk@tolkmicko.pl, um@um.elk.pl, ug@elk.gmina.pl, ug@kalinowo.pl,
sekretariat@powiat.elk.pl, sekretariat@prostki.pl, ug@stare-juchy.pl,
urzad@gizycko.pl, ugg@ugg.pl, kruklanki2@wp.pl, urzad@gminamilki.pl,
skrzynka@gizycko.starostwo.gov.pl, miastoryn@miastoryn.pl,
sekretariat@wydmyny.pl, sekretariat@gminabaniemazurskie.pl,
sekretarzug@dubeninki.pl, pom@goldap.pl, starostwo.goldapskie@post.pl,
um@umilawa.pl, gmina@gmina-ilawa.pl, sekretariat@kisielice.pl, urzad-
miasta@lubawa.pl, urzad@gminalubawa.pl, starostwo@powiat-ilawski.pl,
susz@susz.pl, urzad@zalewo.pl, sekretariat@barciany.pl,
burmistrz@miastoketrzyn.pl, sekretariat@gminaketrzyn.pl,
ugim_korsze@korsze.pl, starostwo@starostwo.ketrzyn.pl,
gmina@ugreszel.pl, sekretariat@gminasrokowo.pl,
sekretariat@gminakiwity.pl, um@lidzbarkwarminski.pl,
gminalidzbark@pnet.pl, sekretariat@lubomino.ug.gov.pl, umig@orneta.pl,
sekretariat@powiatlidzbarski.pl, mikolajki@mikolajki.pl,
sekretariat@mradowo.um.gov.pl, poczta@gminamradowo.pl,
gmina@piecki.com.pl, starostwo@powiat.mradowo.pl,
sorkwity.gmina@mradowo.net, gmina@janowiec.com.pl,
sekretariat@janowo.pl, gmina@kozlowo.pl, um@nidzica.pl,
starosta.nni@powiatypolskie.pl, ugb@gminabiskupiec.pl, ug@grodziczno.pl,
sekretariat@kurzetnik.pl, urzad@umnowemiasto.pl, urzad@gminanml.pl,
sekretariat@powiat-nowomiejski.pl, gmina@kowaleoleckie.eu,
um@um.olecko.pl, starostwo@powiat.olecko.pl, ug@swietajno.pl,
sekretariat@wieliczki.pl, kancelaria.ogolna@olsztyn.eu, umb@barczewo.pl,
ratusz@biskupiec.pl, urzad.miasta@dobremiasto.com.pl, ug@ugdywity.pl,
gmina@gietrzwald.pl, umjeziorany@wp.pl, sekretariat@jonkowo.pl,
ug_kolno@poczta.onet.pl, ratusz@olsztynek.pl, starostwo@powiat-
olsztynski.pl, ug@purda.pl, stawiguda@stawiguda.pl, gmina@swiatki.pl,
sekretariat@dabrownop.pl, sekretariat@gminagrunwald.pl,
lukta@lukta.com.pl, gmina@maldyty.pl, sekretariat@milakowo.eu,
gmina@milomlyn.pl, morag@morag.pl, um@um.ostroda.pl,

sekretariat@gminaostroda.pl, sekretariat@powiat.ostroda.pl,
um@bialapiska.pl, um@orzysz.pl, pish@home.pl,
starosta.npi@powiatypolskie.pl, umig@ruciane-nida.pl, info@ug-
dzwierzuty.pl, jedwabno@zgwrp.org.pl, umig@pasym.pl,
sekretariat@powiat.szczyt.no.pl, sekretariat@rozogi.pl, um@um.szczyt.no.pl,
ugszczyt.no@ug.szczyt.no.pl, info@swietajno.ug.gov.pl,
wielbark@mailbox.olsztyn.pl, ug@budry.pl,
starostwo@powiatwegorzewski.pl, ug@pozezdrze.pl, um@wegorzewo.pl,
dum@warmia.mazury.pl

Drodzy Samorządowcy

Szanowni Państwo,

Przekazuję Państwu informacje, które mogą uchronić zdrowie i życie tysięcy Polaków, mieszkających w każdej polskiej gminie.

Proszę przekazać je wszystkim radnym, marszałkom, starostom, burmistrzom i prezydentom.

Proszę przekazać je wszystkim lekarzom w Waszej gminie.

Minęło już wiele dni od zapowiedzi Pana Prezydenta o kampanii informacyjnej na ten temat.

<https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/art,2002,spotkanie-z-ekspertami-na-temat-odpornosci-w-obliczu-pandemii-covid-19.html>

Dłużej nie można czekać!!!

Przykład Finlandii, pokazuje, że Państwo może wprowadzić profilaktykę niedoboru witaminy D i ludzie umierają tam rzadziej.

W pierwszej kolejności należy to zrobić w domach opieki, bo nawet w krajach skandynawskich (jak Szwecja) może to wyglądać fatalnie:

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0622-1>

Były już w Europie programy, które pomogłyby nam się przygotować do zwiększenia odporności podobnie jak to zrobiła Finlandia.

<https://arquivo.pt/wayback/20160421114710/http://www.odin-vitd.eu/public/116-european-wide-data-on-prevalence-of-vitamin-d-deficiency/>

Wykres korelacji poziomu witaminy D i śmierci na Covid-19 można znaleźć w tym badaniu:

https://borsche.de/res/Vitamin_D_Essentials_EN.pdf

Pani dr hab. n. med. Agnieszka Rusińska pozostawiła nam w spadku ten przewodnik po suplementacji witaminy D:

https://www.researchgate.net/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE

Pandemię COVID-19 poprzedziły w Europie badania naukowców, czy nie mamy w Europie pandemii niedoboru witaminy D:

<https://academic.oup.com/ajcn/article/103/4/1033/4662891>

W tej pracy udział brał także polski naukowiec. Warto korzystać z jego wiedzy przy podejmowaniu decyzji w najbliższym czasie.

"Wpływ witaminy D na zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego, odporność, autoimmunologiczne, choroby układu krążenia, raka, płodność, ciążę, demencję i śmiertelność – przegląd ostatnich dowodów"

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997213000402?via%3Dihub>

Tłumaczenie Google:

"...Wyniki

Odpowiedni poziom witaminy D wydaje się chronić przed zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego (osłabienie mięśni, upadki, złamania), chorobami zakaźnymi, chorobami autoimmunologicznymi, chorobami układu krążenia, cukrzycą typu 1 i 2, kilkoma typami raka, zaburzeniami neurokognitywnymi i chorobami psychicznymi i innymi chorobami, a także bezpłodnością oraz niekorzystne wyniki ciąży i porodu. Niedobór / niedobór witaminy D jest związany ze śmiertelnością z jakiegokolwiek przyczyny .

Wnioski

Odpowiednia suplementacja witaminy D i rozsądna ekspozycja na światło słoneczne, aby osiągnąć optymalny poziom witaminy D, należą do głównych czynników profilaktyki całego spektrum zaburzeń. Wytyczne dotyczące suplementacji i populacyjne strategie zwalczania niedoboru witaminy D muszą zostać uwzględnione w priorytetach lekarzy, pracowników służby zdrowia i decydentów w dziedzinie opieki zdrowotnej..."

Jaki władza powinna z tej publikacji naukowej wyciągnąć wniosek ?

Ja wyciągnąłem taki, że kampania informacyjna o suplementacji powinna być połączona z akcją wystawiania recept i zaleceń przez wszystkich lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Poprzedzone to powinno być skierowaniem na badania poziomu witaminy D, cynku, miedzi, magnezu i witaminy B12 (lista badań do modyfikacji przez ekspertów i lekarzy).

O to mam apel do wszystkich polskich lekarzy w Polsce. Pokażmy razem, że potrafimy wyjść z największego kryzysu zdrowotnego od czasów wojny!!! Zliwdujemy niedobór witaminy D wśród wszystkich osób, które odwiedzą lub zadzwonią do lekarzy w styczniu i lutym.

Apel naukowców "Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia" jest dostępny również w internecie. Znajdą tam Państwo także nazwisko polskiego naukowca.

<https://vitamindforall.org/letter.html>

"...Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy D wiąże się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazują, że witamina D może być bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykułów ujawnia kilka biologicznych mechanizmów, za pomocą których witamina D wpływa na COVID-19..."

Apel był już szeroko propagowany:

https://www.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy_art7698.html

To co przyciąga moją i mam nadzieję Państwa uwagę, to te fragmenty publikacji:

"...Finlandia jest jedynym krajem, w którym obowiązuje skuteczny program wzmacniania żywności witaminą D i ma jedną z najlepszych reakcji pandemicznych na świecie, z zaledwie 484 zgonami i 22 500 regeneracją [w czasie mówienia]..."

"...Japonia jest ciekawym przypadkiem. Jedzą tyle surowych ryb, jednego z niewielu naturalnych źródeł witaminy D w żywności, że ich dieta jest wystarczająco bogata, aby być wystarczająca w zimie. Japonia miała [około] 188.000 [coronavirus] przypadków, ale poniżej 3,000 zgonów. Jest to populacja, która ma taką samą szerokość geograficzną jak Włochy, ale dwa razy gęstsze zaludnienie..."

"...Witamina D jest znacznie bezpieczniejsza niż sterydy, takie jak deksametazon..."

"...Eksperci zalecają, aby u dorosłych ich spożycie witaminy D wzrosło do 2,000-4,000 IU dziennie w zależności od czynników, takich jak istniejące niedobory witamin i możliwość niedoborów witamin w tym u osób z ciemniejszymi odcieniami skóry i tych, którzy przebywają od wielu miesięcy w domach..."

Wiadomo, że witamina D jest niezbędna, ale większość ludzi nie ma jej wystarczająco dużo.

Korzystajcie proszę, drodzy Samorządowcy, z wiedzy naukowców!!!

Wszystkich Ludzi Dobrej Woli proszę bardzo, aby przekazywali informacje:

1. o tym, że pacjenci z niedoborem witaminy D mają większe kłopoty z chorobą COVID-19
2. o tym, że w okresie zimowym słońce może być za słabe, żeby uzupełnić niedobór i potrzebna jest suplementacja
3. o tym, że starsi ludzie, którym od roku zaleca się siedzenie w domu i latem nie przebywali na słońcu, mają prawie na pewno niedobór tej witaminy
4. o tym, że ludzie z ciemniejszą karnacją mogą mieć większy niedobór tej witaminy

5. o tym, że uzupełnianie niedoboru nie uda się od razu, organizm może przyjmować witaminę kilka dni, a uzupełnianie niedoboru może trwać znacznie dłużej, więc im wcześniej zaczniemy, nie czekając na koronawirusa, tym lepiej.

6. o tym, że produktami, które poprawiają przyswajanie witaminy D3 są np. magnez, witamina K2MK7 i olej w kapsułce lub kroplach.

Ratujmy ludzi!!!

#profilaktykaD3

z poważaniem

Krzysztof Kukliński

Kamionki

Analitik danych, IT. 60+. obrońca praw człowieka. Od 16 lat walczę o zmniejszenie ekspozycji środowiska i ludzi na PEM. Od 6 lat rozpowszechniam informacje o profilaktyce zdrowia dla pokolenia 45+

--

.