

VEJLEDNING ved EHS og CORONA

Da vi ved, at flere medlemmer i anledning af Coronakrisen bekymrer sig om, hvilke problemstillinger der kan opstå i tilfælde af, at man skulle blive smittet med COVID-19, har vi her samlet lidt information. Vi anbefaler selvfølgelig, at man forholder sig til myndighedernes generelle anbefalinger, men vi har også samlet nogle overordnede råd fra vores lægefaglige rådgiver, John Jalving.

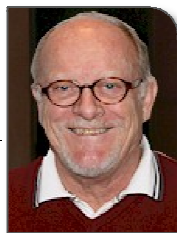
For EHS-ramte opstår der også spørgsmål i forhold til den nye epidemi-lov, der er trådt i kraft, som bl.a. giver frit lejde til tvangsindlæggelser ved smitte osv. EHS-Foreningen har i den anledning sendt en appelskrivelse til Sundheds- og Ældreminister Magnus Heunicke, om at implementere procedurer, i forbindelse med at behandle vores medlemmer på landets sygehuse, samt så vidt muligt behandle i hjemmet. Skulle du komme i den situation, at du har brug for behandling eller indlæggelse, vedhæfter vi her EHS-Foreningens overordnede Faktaark til læger og sundhedspersonale, som kan klippes ud og medbringes eller kopieres.

På ehsf-arkiv i mappen **01 Kommunikationsmateriale/05 Lægen og Sundhedsvæsenet** kan du finde flere detaljerede faktaark og vejledning til lægebesøg m.m.

Kan du ikke bruge computer, og har du ikke pårørende til at hjælpe med at printe ud, kan du kontakte foreningen telefonisk (**Tlf. 32 22 28 85**) og få dokumenterne tilsendt.

Den lægefaglige rådgivers anbefalinger

Af John Jalving, Speciallæge i Almen Medicin, Lektor emeritus ved SDU



Corona-virus pandemien er blevet den store helbredsmæssige og socio-økonomiske trussel for os alle. De kronisk syge og sårbare er en personkreds, som vi alle fokuserer på netop nu. Til dem hører de EHS-ramte. Myndighedernes retningslinjer bør og skal følges.

Hvad er virus?

Virus er en mikroorganisme, som kan være årsag til smitsomme sygdomme, fx forkølelse og influenza. Virus trænger ind i og udnytter levende celler, og kan kun formere sig i disse. Den klæber sig til hud og luftvejsslimhinder og bevæger sig igennem cellemembranerne. I cellen overtages energiapparatet, så virus kan lave massevis af kopier af sig selv. Det ender med at værtscellen dør, og alle de nye viruskopier spredes rundt i kroppen og kan inficere andre celler. Virus formorer sig og fremkalder sygdom, eller i hvert fald en eller anden form for reaktion fra immunsystemet. Der dannes antistoffer imod den specifikke virusform og immunforsvaret kan i de fleste tilfælde fjerne virus med tiden. Uden for en værtscelle eksisterer viruspartiklen som en livløs organisme uden eget stofskifte. Derfor kan man ikke behandle virus ved at give dem "gift" uden også at ramme vore egne celler. Dette er baggrunden for, at behandlingen af virusinfektioner som regel overlades til patientens eget immunforsvar. Antibiotika har ingen effekt overfor virus.

Virus skaber oxidativt stress i cellen

Inflammation, immunologisk dysfunktion og allergisk reaktivitet er karakteristisk for EHS-ramte. Immunforsvaret reagerer ikke optimalt, og det er et problem ved eksponering for svære virusinfektioner som corona-virus.

Corona-virus opfører sig som alle andre virustyper: Cellens overlevelse er i fare pga. manglende energiproduktion og op-hobning af frie iltradikaler. Omdrejningspunktet er det oxidative iltstress i cellerne, der bør bekæmpes med antioxidanttilførsel både via kost og kosttilskud, i det omfang kroppens egen produktion er utilstrækkelig.

Oxidativt stress kan kort defineres som en forstyrrelse i balancen mellem frie radikaler i kroppen og antioxidanter. Stråling (både ioniserende, ikke-ioniserende og solstråling) øger mængden af frie radikaler. For få antioxidanter i forhold til mængden af frie radikaler i kroppen kan medføre oxidativt stress, som er årsag til svækket immunforsvar og dermed en række sygdomme, herunder EHS og i sidste ende kræft.

Tilskud af antioxidanter

Den bedste måde at beskytte sig imod Corona virus er at være helt opdateret med sit antioxidantbehov.

Dette er basisoplysninger for alle EHS-ramte.

7 gode råd

Ud over beskyttelsestiltag er det vigtigt for EHS-ramte at maksimere antioxidantproduktionen og indtagelsen via kosten og kosttilskud.

1. Spis sundt

Sund livsstil sikrer et stort indtag af antioxidanter, som EHS-personer har ekstra behov for. Antioxidanter findes i: Tomater, gulerødder, røde og blå bær, grønt spinat og majs, rødbeder samt nødder. Helst økologiske fødevarer, da de har højere indhold af antioxidanter.

2. C-vitamin

C-vitamin er et af kroppens allervigtigste antioxidanter. Vi kan ikke selv producere det, men må indtage alt med kosten. Det er vandopløseligt og optages let fra øverste del af tyndtarmen. Det bidrager til at neutralisere fremmede proteiner og giftstoffer fra blodet og er afgørende for dannelse af kroppens antistoffer.

Tilskud: Som forebyggelse anbefales en høj C-vitamin dosis og ved virusinfektion som den aktuelle, bør dosis sættes op til 2,5 - 3 gram dagligt.

3. E-vitamin

E-Vitamin er fedtopløseligt og følger derfor fødens fedtfase i tarmen. Bør indtages som antioxidant. Vegetarisk kost kan hæmme optagelsen, hvis kosten er meget fedtfattig. Sammen med C-vitamin hæmmes kroppens fedtoxidering, der ellers bidrager til frigørelse af skadelige frie radikaler. **Tilskud:** 10 mg og højst 20 mg dagligt pga. blødningsrisiko.



4. A-vitamin

A-vitamin. Styrker immunforsvaret og er opbyggende for slimhindevæv. A-vitamin optræder i animalske produkter og kaldes så retinol. Forstadiet til A-vitamin, betakaroten, findes i en række vegetabiliske produkter og omdannes til A-vitamin i kroppen efter behov. Retinol er seks gange stærkere end betakaroten, til gengæld kan naturligt betakaroten ikke virke skadeligt. A-vitamin har antioxidant virkning. A-vitamin optræder naturligt de samme steder som D-vitamin.

Tilskud: 1 mikrogram dagligt.

5. D3-vitamin

D3 vitamin er meget vigtigt for immunforsvaret. Spis fed fisk hver uge og ophold dig i solen i 5-30 minutter nogle gange om ugen i sommerhalvåret.

Tilskud: 25 mikrogram dagligt.

6. Selen

Selen er et grundstof, der findes i alle kroppens celler. Er af afgørende betydning for dannelse af stofskifte hormoner og for immunforsvaret. Selenmangel er udbredt pga. ringe indhold i kornprodukter. Fås i mælkeprodukter og skaldyr.

Tilskud: 100 mikrogram dagligt

7. B3 og B6-vitamin

B3 og B6 vitaminer er nødvendige for dannelsen af antioxidantzymer. Anbefalet indtagelse, der svarer til indholdet i de kommercielle produkter, er oftest tilstrækkeligt.

Vigtigt at vide om Elektro Hyper Sensitivitet (EHS)

- for dig der arbejder i sundhedssektoren

Elektro hyper sensitive personer reagerer med fysiske symptomer ved anvendelse eller ophold i nærheden af udstyr, der afgiver elektromagnetiske felter (EMF).

Nogle reagerer på trådløst udstyr, andre på strømkabler, elektriske apparater m.v., og nogle på begge dele. Det kan f.eks. være mobiltelefoner, trådløs fastnettelefoner, computere, iPads, sparepærer, lysstofrør, adaptere, elektriske senge, undersøgelses- og overvågningsapparatur, skanningsapparatur m.m.

EHS patienter kan derfor blive meget syge af sygehusmiljøet.

Symptomerne kan variere afhængigt af individuel følsomhed og hyppighed af eksponering. De kan komme til udtryk øjeblikkeligt, forsinket - efter timer eller dage, de kan akkumulere i kroppen og være af kortere eller længere varighed, og de kan være forbigående eller kroniske.

Sådan kan du hjælpe

Tag EHS alvorligt, vi har brug for din hjælp. Forsøg at formindske den elektroniske belastning. Sluk f.eks. for lysstofrør og sparepærer, bærbare telefoner, trådløst udstyr og TV.

- Forsøg at gøre besøget så kort og el-frit som muligt.
- Søg yderligere information på EHS Foreningens hjemmeside: www.ehsf.dk
- EHS-patienter er ofte også overfølsomme for skimmelsvampe, kemikalier samt metaller. Giv derfor aldrig indsprøjtninger eller medicin som indeholder kviksølv eller andre metaller.
- Spørg til om patienten har andre overfølsomheder, der skal tages hensyn til under opholdet.

Almindelige symptomer:

- Hovedpine
- Hjerteranken
- Hjerterflimmer
- Åndenød
- Smerter og tryk over bryst
- Svimmelhed
- Træthed
- Stress
- Uro i kroppen
- Alment utilpas
- Svedeture
- Kulderystelser
- Højt blodtryk
- Muskelsmerter
- Muskelkramper
- Søvnbesvær
- Tale og koncentrationsbesvær
- Hukommelsesbesvær
- Synsforstyrrelser
- Tinnitus
- Lys- og lydfølsomhed
- Nedsat immunforsvar
- Eksem og brændende fornemmelse på huden
- Hårtab
- Tandpine (især i metalfyldninger)

Ifølge international forskning forekommer EHS hos 3-10% af befolkningen.

