

**Prof. Dr Sun Peilin**

## **Jak moja rodzina walczyła z COVID-19**

**11.04.2020.**

Podczas edytowania tego artykułu trzy tygodnie temu ja i moja rodzina zaraziliśmy się COVID-19 i zachorowaliśmy.

Z powodu pandemii COVID-19, rząd belgijski ostatecznie zdecydował i ogłosił blokadę kraju w środę wieczorem 11 marca, która weszła w życie o północy w piątek 13 marca. Wcześniej byłem ostrożny przyjmowałem znacznie mniej pacjentów w tym tygodniu. Każdemu pacjentowi z gorączką i kaszlem odmawiałem wizyty, ponieważ chciałem chronić siebie i rodzinę. Praktykę zamknąłem 12 marca. Niestety leczyłem parę z Holandii tego samego dnia, która w dniach pomiędzy 02 a 08 marca przebywała kilka dni w Rzymie we Włoszech. Pani powiedziała mi, że cierpi na gorączkę i lekką biegunkę bez innych dolegliwości, pomimo objawów poszła ona nawet do pracy w sklepie. Jej współpracownica była bardzo zdenerwowana, i prosiła ją, aby przestała pracować. U jej męża nie rozwinęły się jakiegokolwiek objawy.

Raport z badań „Charakterystyka kliniczna zakażenia koronawirusem w 2019 r. w Chinach” prowadzonych przez Nan-shan Zhong został opublikowany na serwerze preprint medRxiv w dniu

09 lutego 2020 r., pokazuje, że mediana okresu inkubacji koronawirusowego zapalenia płuc wynosi od 3 dni do 24 dni, ale jak zauważyłem w artykule, że tylko 1 z nich z 1099 pacjentów ma 24-dniowy okres inkubacji.

16 marca, moja żona poczuła ból głowy, silną awersję do zimna, zmęczenie, miała lekką gorączkę, ból gardła, gorzki smak w ustach, miała lekką biegunkę, utratę smaku i węchu oraz słaby apetyt. Byłem bardzo ostrożny w jej przypadku, obawiając się możliwej infekcji COVID-19. Tymczasem mając na uwadze gorączkę, kaszel i duszności. Jej gorączka zaczęła wzrastać wieczorem, osiągając 38,5 Celsjusza. Od razu podejrzewałem, że cierpi na tę chorobę zakaźną, jednak nie można było jej przebadać w Belgii. Musiałem zastosować leczenie akupunkturą (łącznie 3 razy w tygodniu), stosując dokładnie punkty akupunktury, które wymieniłem w moim artykule opublikowanym w The Journal of Chinese Medicine (Issue123 | June 2020 Akupunktura w leczeniu COVID-19: badanie eksploracyjne). Zostały tam użyte punkty konfluentne (zbieżności) i punkty duchów.

Jej stan poprawiał się, zwłaszcza gorączka była pod kontrolą, jednak ból gardła i kaszel pogorszył się. 19 marca zacząłem podawać jej następujące zioła na bazie słynnej formuły - Qing Fei Pai Du Tang, przedstawionej przez Państwową Administrację ds. TMC.

Sang Bai Pi 10g, Xing Ren 10g, Shi Gao 20g, Zhi Gan Cao 6g, She Gan 10g, Chai Hu 10g, Huang Qin 10g, Ban Xia 10g, Sheng Jiang 10g, Zhi Shi 10g, Chen Pi 6g, Huo Xiang 10g, Qing Hao 10g, Jin Yin Hua 10g, Lian Qiao 10g, Yu Xing Cao 15g, Ze Xie 10g, Bai Zhu 10g, Zhu Ling 10g, Gui Zhi 10g, Fu Ling 12g w koncentracji. Trzy razy dziennie po 2 g.

18 marca pojawił się lekki katar, kichanie, ogólny ból mięśni i ból głowy. Myślałem, że było to spowodowane ciężką pracą tego dnia w ogrodzie. Ale kiedy zmierzyłem temperaturę wieczorem

20 marca zauważyłem, że mam gorączkę, 37,5 Celsjusza. Potem zdałem sobie sprawę, że zarówno moja żona, jak i ja zachorowaliśmy na tego samego wirusa. Więc zacząłem brać powyższe zioła. Następnego dnia rozwinęły się u mnie te same objawy, co u mojej żony, z wyjątkiem braku utraty węchu i smaku.

Podąłem również następujące zioła mojej najmłodszej córce, która ma 4 lata, aby zabezpieczyć ją przed zakażeniem. Ta formuła opierała się na formułach Yu Ping Feng San i Huo Xiang Zheng Qi San: Fang Feng 20g, Bai Zhu 15g, Huang Qi 15g, Cang Zhu 20g, Chang Pu 20g, Huo Xiang 20g, Lian Qiao 20g, Jin Yin Hua 20g, Pei Lian 20g. 2 razy dziennie po 1g.

Stan mojej żony uległ poprawie po leczeniu samym TMC. Byłem bardzo zadowolony widząc, że sobotę 21 marca po 5 dniach leczenia u mojej żony nie było żadnych objawów. Jednak mój stan pogarszał się, ponieważ mój kaszel, duszność i ucisk na klatce piersiowej nasilały się w poniedziałek 23 marca poszedłem do szpitala, towarzyszyła mi również moja żona, aby sprawdzić, czy możemy zostać zbadani i przetestowani. Ale szpital sprawdził tylko saturację krwi i nie wykonał CT płuc. Zostaliśmy odesłani do domu, ponieważ w tym momencie nie mieliśmy gorączki.

Tymczasem moje objawy stawały się coraz bardziej typowe, dla tego wirusa:

- Ostra awersja do zimna, lekka gorączka i ból głowy, które są objawami stadium Taiyang;
- Ból gardła i gorzki smak w jamie ustnej, które są objawami stadium Shaoyang;
- Lekka biegunka, utrata smaku i węchu oraz słaby apetyt, które są objawami stadium Taiyin;
- Zmęczenie i senność, które są objawami stadium Shaoyin.

Oczywiście objawy te nie były objawami zwykłej grypy ani grypy brzusznej, lecz COVID-19. Cieszyłem się, że zacząłem swoje leczenie ziołami natychmiast pierwszego dnia w piątek 20 marca, kiedy to zaczęła się gorączka. Ta formuła ziołowa podana powyżej ma na celu jednoczesne radzenie sobie z powyższymi objawami i obejmuje wszystkie etapy w równocześnie. Opóźnienie w leczeniu nie jest niedopuszczalne.

Mimo leczenia ziołami moja gorączka pozostała prawie taka sama do środy, jednak kaszel i ucisk w klatce piersiowej pogorszył się. Mocno wierzę, że gdyby tomografia komputerowa klatki piersiowej została wówczas wykonana, pojawiłby się obraz typowych szklistych zmętnień w badaniu radiologicznym. Ale dobrą wiadomością było to, że moja żona pozostała wolna od objawów. Jasno zdałem sobie sprawę, że muszę pilnie uratować swoje życie.

Przez przypadek dowiedziałem się, że mój chiński przyjaciel lekarz, który jest również profesorem uniwersyteckim w Belgii miał dokładnie taką samą sytuację w swojej rodzinie. Jego córka jest dentystką i zaraziła się w swoim gabinecie COVID-19, a jego żona, która opiekowała się rodziną córki i rozniosła wirusa po całej rodzinie. Jego córka została

przetestowana i miała pozytywny wynik, a reszta rodziny nie miała szans na przetestowanie, nawet mojemu przyjacielowi, który jest profesorem medycyny na uniwersytecie nie udało się tego załatwić. Musiał on pomóc całej swojej rodzinie stosując Hydroksychlorochinę i Azytromycynę. U całej rodziny nastąpiła poprawa objawów po 6 dniach. Postanowiłem więc wziąć powyższe klasyczne leki i chińskie zioła w tym samym czasie od środy 25 marca (jeszcze przed moim testem).

Z powodu poważnych objawów gorączki, duszności i ucisku na klatce piersiowej, w końcu poszedłem do tego samego szpitala w środę 25 marca celem kontroli. Ponownie postępowanie szpitala było bardzo rozczarowujące, szpital wykonał ponownie tę samą rutynową procedurę bez testu na wykrywanie kwasu nukleinowego wirusa, bez badania krwi czy CT płuc. Tego samego wieczoru

w końcu miałem okazję odwiedzić oddział ratunkowy w Szpitalu Uniwersyteckim, ponieważ tylko on zapewniał testy w niektórych ciężkich przypadkach lub dla personelu medycznego. Tej nocy miałem gorączkę 38,5 Celsjusza. W czwartek 26 marca pozytywny wynik testu został potwierdzony.

Brałem Hydroksychlorochinę przez 6 dni po 200 mg dwa razy dziennie. Azytromycynę 500 mg pierwszego dnia i 250mg przez kolejne 4 dni. I tak gorączka, duszność i ucisk na klatkę piersiową zniknęły we czwartek wieczorem przed otrzymaniem potwierdzenia. Wiedziałem, że zioła zaczęły działać, podobnie jak u mojej żony. Połączenie chińskich ziół i klasycznych leków, zwłaszcza ziół chińskich, dało pozytywny wynik. Moja żona nie brała żadnych klasycznych leków. Moja córka pozostała z nami cały czas i pozostała zdrowa.

W zeszłym tygodniu we czwartek 9 kwietnia, po dwóch tygodniach gorączki, Szpital Uniwersytecki potwierdził, że mogę ponownie otworzyć mój gabinet w celu przyjmowania pacjentów.

Moje własne doświadczenie związane z powrotem do zdrowia obejmuje następujące punkty:

- Wczesne leczenie

Chociaż wczesna diagnoza i interwencja są bardzo ważne, obecnie nie ma lekarstwa, a szczepienia są nie dostępne. Poza tym wykonywanie testów jest bardzo ograniczone. Większość łagodnych przypadków nie jest testowane, więc wciąż można spotkać je na ulicy.

Izolacja domowa, branie niektórych leków, takich jak Paracetamol w celu obniżenia temperatury ciała, z mojego punktu widzenia, jest podejściem pasywnym i nieskutecznym, ponieważ niektóre łagodne przypadki mogą przerodzić się w poważne przypadki, a niektóre ciężkie przypadki mogą stać się przypadkami krytycznymi. Kiedy zadzwonił do mnie Szpital Uniwersytecki, żeby mnie poinformować o pozytywnym wyniku testu, powiedziano mi tylko, że mam pozostać w domu i wziąć Paracetamol na gorączkę. Natychmiast zdałem sobie sprawę, że jeśli będę słuchać tej rady, moje życie może być w niebezpieczeństwie, ponieważ izolacja w domu i Paracetamol nie mogą zabić żadnego wirusa w dowolnym momencie.

Musiałem poprawić swoją odporność poprzez procedury TMC. Najlepszym sposobem może być przyjmowanie ziół w odpowiednim czasie. Na koniec moja żona szybko wyzdrowiała i ja

też. Zarówno moja żona, jak i ja nadal zażywamy wcześniej wspomniane zioła, ale w mniejszej w ilości, tj. dwa razy dziennie po 1,5 g.

### **Wystarczająco dużo odpoczynku**

Przed chorobą byłem bardzo zajęty wieloma rzeczami związanymi z TMC, szczególnie podróżowaniem i nauczaniem za granicą. Byłem bardzo zmęczony. Wiedziałem, że muszę odpocząć. Powiedziałem nawet panu Danielowi Maxwellowi z Journal of Chinese Medicine, że przez pewien czas nie byłem w stanie edytować tego artykułów. Mam kolejny chiński artykuł do edycji, mam też kilka międzynarodowych wykładów on-line. Musiałem odwołać wszystkie te działania. Zostałem w łóżku i bardzo dużo spałem.

### **Zbilansowana dieta**

Zdaję sobie sprawę, że zrównoważona dieta jest niezwykle ważna oprócz odpoczynku. Zjadałem jedno jajko każdego dnia, zróżnicowane jedzenie i odżywczą zupę z kurczaka. Byłem na diecie przed chorobą, unikając jedzenia kolacji, teraz musiałem teraz jeść trzy posiłki dziennie, aby zyskać na wadze. Straciłem 3 kg w ciągu jednego tygodnia, ale teraz je odzyskałem. Spożycie białka jest aspektem, o który należy zadbać. Jest to sposób wspierania Yuan-Qi. Musiałem też wypijać dużo ciepłej wody, około 2,5 do 3 litrów dziennie.

### **Spożywać trochę cynku i witamin**

Istnieją różne raporty potwierdzające, że cynk nie jest magiczną kulą na COVID-19, ale wykazano, że pomaga on na inne koronawirusy. Brałem Zincotabs, jedną tabletkę dziennie rano. Tymczasem jadłem też dużo świeżych owoców i warzyw. Chociaż miałem bardzo słaby apetyt i gorzki posmak w ustach, wiedziałem, że muszę zmusić się do dobrego jedzenia. W piątek 27 marca, mój apetyt poprawił się, a moje pozostałe objawy prawie zniknęły całkowicie.

### **Regulacja emocji**

Wielu pacjentów z COVID-19 zgłasza dolegliwości wywołane przez emocje, takie jak smutek, panika, strach, niepokój, zaburzenia psychiczne i zamartwienie się itp. Wiedziałem, że to normalne reakcje, ale zdawałem sobie sprawę, że mogą one być negatywne dla zdrowia. Starałem się zachować spokój i być silnym psychicznie, aby móc dobrze spać. Chociaż moja cała rodzina musiała zostać w domu na kwarantannę, byliśmy bardzo szczęśliwi, że codziennie ustępowały kolejne objawy. Nasza córka pozostała zdrowa, co sprawiło, że byliśmy wyjątkowo szczęśliwi i nasze serca przepełniała radość.