

Broj oboljelih od koronavirusa sve je veći diljem svijeta, a lijeka još nema, no to nije smanjilo niz zdravstvenih savjeta koji kolaju internetom. Neki među njima su relativno bezopasni, a drugi mogu biti vrlo štetni.

BBC je prikupio neke od najčešćih savjeta koji se dijele online i provjerio što o njima kaže znanost.

Češnjak

Mnogi korisnici Facebooka u objavama savjetuju konzumiranje češnjaka, koji navodno sprečava zarazu koronavirusom.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) smatra da, premda je riječ o "zdravoj namirnici koja ima određena antimikrobna svojstva", nema dokaza da konzumacija češnjaka štiti ljude od zaraze koronavirusom.

Mnogi savjeti koji se dijele po društvenim mrežama sami po sebi nisu štetni, dok god vas ne sprečavaju u tomu da se pridržavate dokazanih medicinskih savjeta, no potencijalno bi to mogli postati.

List The South China Morning Post je pisao o ženi koja je hospitalizirana zbog teške upale grla nakon što je pojela kilogram i pol sirovog češnjaka.

Poznato je da konzumacija voća i povrća, kao i većih količina vode može dobro utjecati na zdravlje, ali nema dokaza da će neka konkretna hrana pomoći u borbi protiv ovog virusa.

Čudotvorni minerali

Youtuber Jordan Sather, koji ima više tisuća pratitelja na raznim platformama, tvrdi da "čudotvorni mineralni suplement", naziva MMS, može iskorijeniti koronavirus.

Prava je istina da MMS sadrži klorov dioksid - industrijski izbjeljivač.

Sather i ostali promovirali su ga i prije izbijanja epidemije korona virusa. U siječnju je tvitao da klorov dioksid (MMS) ne samo da učinkovito uništava stanice raka, već i da može iskorijeniti koronavirus.

Prošle je godine američka Uprava za hranu i lijekove (FDA) izdala upozorenje po kojemu je MMS opasan za zdravlje ako se konzumira oralno. I zdravstvene ustanove u drugim zemljama svijeta izdale su slična službena upozorenja.

Iz FDA kažu da im nije poznato " nijedno istraživanje koje upućuje na to da su ovi proizvodi sigurni i učinkoviti u liječenju bilo koje bolesti."

Upozoravaju da uzimanje MMS-a može izazvati mučninu, povraćanje, proljev i tešku dehidraciju.

Sredstva za dezinfekciju ruku kućne izrade

U svijetu vlada nestašica gela za dezinfekciju ruku, s obzirom na to da je održavanje njihove higijene ključno u sprečavanju širenja virusa.

Pošto su se pojavile prve informacije o nestašicama u Italiji, na društvenim su se mrežama pojavili recepti za pripravu gela u kućnoj radinosti.

No riječ je o sredstvima za dezinfekciju namijenjenim čišćenju površina, koji, kako su istaknuli znanstvenici, nisu pogodni za nanošenje na kožu.

Gel za ruke na bazi alkohola obično sadrži 60 do 70 posto čistog alkohola, ali i omekšivače zbog čega neće isušiti kožu.

Prof. Sally Bloomfield s londonskog Fakulteta za higijenu i tropsku medicinu smatra da se kod kuće ne može napraviti učinkovit proizvod za dezinfekciju. Naime čak i votka sadrži samo 40 posto alkohola.

Srebro koje se uzima oralno

Upotreba koloidnog srebra reklamirala se u emisiji američkog televandelistu Jima Bakkeru.

Riječ je o tekućoj suspenziji mikroskopskih čestica srebra. One je dovoljno malena da prođe kroz ljudske membrane i lako se apsorbira u tijelo.

Gost u Bakkerovoj emisiji tvrdio je da ova otopina ubija neke vrste koronavirusa u roku od 12 sati.

Zagovornici upotrebe koloidnog srebra tvrde da ono može izliječiti mnoge bolesti, no američke zdravstvene institucije pišu kako nema dokaza da ovaj oblik srebra pomaže u borbi protiv koronavirusa.

Facebookova služba za provjeru činjenica uz objave koje promoviraju ovu otopinu tvrdeći da poboljšava opće zdravstveno stanje upozorava kako nije znanstveno dokazano da koloidno srebro jača imunološki sustav i djeluje kao prirodni antibiotik.

Konзумiranje vode svakih 15 minuta

Prema objavi jednoga "japanskog liječnika", koju su kopirali i podijelili brojni korisnici Facebooka, preporučuje se konzumiranje vode svakih 15 minuta, jer navodno ispire bilo kakav virus iz usne šupljine. Verzija na arapskom podijeljena je više od 250.000 puta.

Prof. Bloomfield kaže kako nema nikakvih dokaza da to pomaže.

Virusi iz zraka u organizam ulaze putem respiratornog trakta kad ih udahnete. Neki od njih možda će i ući na usta, no čak i stalno uzimanje vode neće spriječiti da se zarazite.

Ipak, uzimanje vode i stalno hidriranje općenito se smatra dobrim medicinskim savjetom.

Toplina i izbjegavanje sladoleda

Mnogi tvrde da toplina ubija viruse, pa preporučuju ispijanje vruće vode, kupanje u vrelim kupkama ili upotrebu fena.

U objavi, koju su kopirali i podijelili korisnici društvenih mreža iz različitih zemalja, a lažno je pripisana Unicefu, stoji da konzumiranje vruće vode i izlaganje suncu ubija virus, no i da treba izbjegavati - sladoled i druge hladne namirnice.

Iz Unicefa kažu da je to "potpuna neistina".

Zna se da virus gripe ne živi dugo izvan tijela za vrijeme ljeta, no još uvijek ne znamo na koji način toplina djeluje na koronavirus, kaže prof. Bloomfield.

Zagrijavanje tijela ili izlaganje suncu u nastojanju da spriječite ulazak virusa u organizam potpuno je neučinkovito, kaže znanstvenica.

"Jedanput kad virus uđe u vaš organizam, ne možete ga 'ubiti', vaš se organizam s njim jednostavno mora sam izboriti. Da biste izvan tijela uništili virus potrebna vam je temperatura od 60 Celzijevih stupnjeva, što je toplije od bilo koje kupke ili saune", pojašnjava.

Pranje posteljine ili ručnika na 60 Celzijevih stupnjeva dobra je zamisao, jer može ubiti virus koji se zadržao u tekstu, no ni u kojem slučaju nije dobra opcija za kožu.

A vruće kupke i vrela tekućina ne mijenjaju vašu stvarnu tjelesnu temperaturu - ona će ostati stabilna kod svih osim kod onih koji su već bolesni.

(Hina)

Koronavirus: Mitovi i lažni savjeti koje treba zanemariti

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 17 Ožujak 2020 12:07

Objavljeno: Utorak, 17 Ožujak 2020 12:07

