

dr Jennifer Ashton
we współpracy z Sarah Toland

ZBUDUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ



Wzmocnij układ immunologiczny dzięki diecie,
ćwiczeniom i naturalnym sposobom
na ochronę przed infekcjami,
nawet w czasie pandemii

ZBUDUJ SWOJĄ
ODPORNOŚĆ

dr Jennifer Ashton
we współpracy z Sarah Toland

ZBUDUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ



Wzmocnij układ immunologiczny dzięki diecie,
ćwiczeniom i naturalnym sposobom
na ochronę przed infekcjami,
nawet w czasie pandemii

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-302-1

Tytuł oryginału: *The New Normal: A Roadmap to Resilience in the Pandemic Era*

THE NEW NORMAL. Copyright © 2021 by JLA Enterprises Corporation
Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wszystkim niezbędnym pracownikom, każdemu, kto bezpośrednio lub pośrednio został poszkodowany przez COVID-19 i wszystkim osobom na świecie, które pracują na rzecz zapobiegania rozprzestrzenianiu się tego wirusa oraz leczenia go...

A także Alexowi i Chloe. Jesteście i zawsze będziecie dla mnie całym Wszechświatem.

Spis treści

	Wprowadzenie	9
ROZDZIAŁ 1	Ciało	21
ROZDZIAŁ 2	Umysł	51
ROZDZIAŁ 3	Opieka zdrowotna	81
ROZDZIAŁ 4	Jedzenie	105
ROZDZIAŁ 5	Ćwiczenia	135
ROZDZIAŁ 6	Sen	157
ROZDZIAŁ 7	Lęk o zdrowie	179
ROZDZIAŁ 8	Wiadomości na temat zdrowia	205
ROZDZIAŁ 9	Rodzina i przyjaciele	229
ROZDZIAŁ 10	Miejsca publiczne	259
ROZDZIAŁ 11	Nie ma tego złego... ..	291
	Epilog	311
	Podziękowania	317
	Przypisy	321
	O Autorkach	335

Wprowadzenie

Miało to miejsce w czasie, gdy pandemia koronawirusa trwała już od kilku miesięcy. Biegałam po parku miejskim w Nowym Jorku, kiedy nagle uderzyło mnie, że wszystko jest jakieś inne. Park z pozoru wyglądał tak samo jak zwykle – to jeden z niewielu niezmiennych aspektów miasta, które nigdy nie śpi. Jednakże ludzie, których tam widziałam, byli jacyś inni – wszyscy w maseczkach, znacznie więcej biegaczy i mniej turystów. Do tego dochodziłam ja: tak właściwie bieganie po parku nie było dla mnie typowe, ale ponieważ nie chodzę już na siłownię, bieganie na zewnątrz stało się moją nową normą. Gdy po skończonym treningu wracałam do domu, niemal wpadłam na grupę kilkudziesięciu osób stojących na chodniku tuż za parkiem. To było dziwne: nowojorczycy nie mają w zwyczaju stać beczynn timer przy ulicy. To nieustannie poruszające się miasto, ale teraz wydawało się, jakby ludzie mieli mniej miejsc, do których mogliby się udać, lub mniej motywacji do jechania gdziekolwiek w pośpiechu.

I wtedy zdałam sobie sprawę, co ci ludzie robili: stali w kolejce, by wejść do pobliskiego supermarketu. Kolejka zakręcała za

przecznicy, a ludzie stali na jasnozielonych naklejkach przyklejonych do chodnika co 6 stóp (około 1,8 m). Za każdym razem, gdy klient wychodził ze sklepu, ochroniarz wpuszczał następną osobę do środka, przypominając jednocześnie, aby osoba ta podążała za strzałkami na posadzce wytyczającymi jednokierunkowe ścieżki w sklepie.

Nie był to jakoś szczególnie niezwykły widok. W całym mieście i kraju przed sklepami często ustawiały się kolejki ludzi. Jednak dopiero w tamtej chwili uświadomiłam sobie, co to naprawdę oznacza. Jeśli codzienne czynności, takie jak ćwiczenia i zakupy, zmieniły się tak znacząco, nic w naszym świecie nie będzie już takie samo, nawet po opracowaniu lekarstwa na COVID-19. Kryzys koronawirusa był jak uderzenie asteroidy w Ziemię. Cały nasz świat został na trwałe dotknięty jego następstwami i nieodwracalnie przekształcony. W tamtej chwili odniosłam takie wrażenie, jakby tuż za parkiem ktoś rozwinął dla mnie wielki transparent z napisem: WITAMY W NOWYM ŚWIECIE. Tutaj wszystko jest inne. Dobrze się rozejrzyj. A potem przyzwyczaj się do zmian.

Miesiące później nowy świat, którego doświadczyłam po raz pierwszy w parku miejskim, stał się naszą nową codziennością. Praktyka ustawiania się w kolejkach przed sklepami przeminęła, a przepisy oczywiście się zmieniły, jednak punkt końcowy jest ten sam: asteroida uderzyła i rozpoczęła się zupełnie nowa era. A w erze pandemii nasze czyny, myślenie, lęki i przekonania przechodzą drastyczne zmiany i będą doświadczać tych zmian jeszcze przez wiele lat.

Nigdy wcześniej czegoś takiego nie widziałam – powiem więcej, nikt nie widział. Pandemia koronawirusa to największy przełom w historii w czasie trwania naszego życia. W mojej karierze lekarza lub korespondentki medycznej nic nie było choć w najmniejszym

stopniu porównywalne do sytuacji COVID-19 pod względem jej skutków społecznych, zdrowotnych, ekonomicznych, politycznych, fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Siedziałam w pierwszym rządzie podczas tego sztormu, obserwując rozwój historii, interpretując zwroty akcji, a następnie analizując i przekazując tę historię milionom widzów przed telewizorami.

Pracuję dla ABC News od 2012 roku, a od 2017 roku jestem tam naczelną korespondentką medyczną. Pojawiałam się regularnie w *Good Morning America*, *World News Tonight with David Muir*, *Nightline* oraz innych programach krajowych. Lecz kiedy wybuchła pandemia, zaczęłam występować na antenie czasem nawet przez 13 godzin dziennie i podjęłam się też nadawania programu *GMA3: What You Need To Know* razem z Amy Robach. W tamtym czasie żyłam, myśląc o COVID-19, zasypiałam, myśląc o COVID-19 i nawet o nim śniłam. Czytałam wszystkie prace badawcze na temat tego wirusa, a także regularnie rozmawiałam z ekspertami ds. epidemiologii, urzędnikami ds. zdrowia publicznego, specjalistami ds. chorób zakaźnych i dr. Anthonyem Faucim, naczelnym lekarzem chorób zakaźnych w kraju. Byłam w centrali CDC w Atlancie, laboratorium opracowywania szczepionek w Bethesda w stanie Maryland, a także w Zachodnim Skrzydle Białego Domu.

Przeszedłszy przez to wszystko, doszłam do jednego ważnego wniosku: już nigdy nie będziemy tacy sami. Tyczy się to ciebie, twojego sąsiada, czy też pierwszego lepszego faceta lub dziewczyny z drugiego końca świata. Jeśli miałeś okazję przeżyć 11 września, z pewnością wiesz, co kryzys może zrobić z krajem. 11 września otworzył nam oczy na niewyobrażalne wcześniej zagrożenie i na zawsze zmienił życie tysięcy Amerykanów. Co więcej, wydarzenia z tamtego dnia wypłynęły na to, jak podróżujemy, czego się boimy

jak również przekształcili gospodarczy, polityczny, społeczny i fizyczny krajobraz największego miasta w Stanach Zjednoczonych.

Pandemia zmieniła nie tylko naszą codzienność, do której zalicza się choćby to, gdzie ćwiczymy i jak robimy zakupy, lecz także nasze podstawowe ludzkie potrzeby, jak sposób jedzenia, spania, wykonywania pracy i nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi. Rzeczy, które jeszcze w 2019 roku były dla nas całkowicie normalne, jak przebywanie w biurze podczas godzin pracy, jedzenie na mieście czy też spotykanie się z rodziną i przyjaciółmi, teraz utraciło otoczkę normalności. Podobnie jak to było z 11 września, pandemia otworzyła nam oczy na nowe, niewyobrażalne wcześniej zagrożenie – nigdy wcześniej niewidziany, silnie oddziałujący patogen układu oddechowego – i zmieniła nasz sposób podchodzenia do zdrowia, a także do tego, co postrzegamy jako ważne czy nawet możliwe.

Jeśli miałeś okazję lecieć samolotem w ciągu ostatnich 20 lat, wiesz zapewne, że po 11 września podróże nigdy nie wróciły do dawnej „normalności”. I tak samo nasz świat nigdy nie wróci do tego, jak wyglądało nasze życie przed pojawieniem się koronawirusa, nawet jeśli opracowana zostanie skuteczna szczepionka i protokół leczenia. Słuchanie, jak ludzie mówią: „kiedy już wszystko wróci do normy”, sprawia, że czuję lekkie klucie w sercu: normalność nie wróci, ponieważ *to* jest nasza nowa normalność. Zrozumienie i przyjęcie tego do wiadomości jest bardzo ważne.

Jako lekarz mogę zapewnić, że w najbliższym czasie koronawirus nigdzie nie zniknie. Choroby zakaźne, takie jak COVID-19, które łatwo przenoszą się między ludźmi, ale nie zawsze są śmiertelne, są najtrudniejsze do kontrolowania, podczas gdy choroby takie jak ebola, które charakteryzują się większą śmiertelnością,

ale trudniej jest się nimi zakazić, na ogół łatwiej jest opanować i wyeliminować. Spójrz chociaż na przykład grypy – jest wysoce zakaźna i nie aż tak śmiertelna, a lekarze wciąż walczą z utrzymaniem jej pod kontrolą.

Zamiast czekać, aż nauka przechytry wirusa – bo czekać możemy bardzo długo, jeśli spojrzeć na sytuację z grypą i przebiegiem – musimy dowiedzieć się, jak z nim żyć, aby nie być od niego zależnym. Oczywiście w pewnych sytuacjach będziemy musieli odpowiednio się dostosować, ale to właśnie jest nasza nowa normalność. Prawdopodobnie w twoim życiu nie nadejdzie dzień, gdy będziesz mógł powiedzieć: „Koronawirus? Jaki koronawirus?”.

Nasza „stara normalność” nigdy nie wróci z jeszcze jednego powodu. Nawet jeśli społeczeństwo wykształci stałą odporność lub opracujemy lekarstwo na COVID-19, najpewniej planeta stanie w obliczu kolejnej epidemii wirusa na tym samym, jeśli nie gorszym poziomie co COVID-19. Specjaliści ds. chorób zakaźnych mówią nam, że kolejna pandemia to nie kwestia tego, czy nadejdzie, lecz *kiedy* nadejdzie. Teraz, po zobaczeniu, jak to się odbyło, wiemy, że może się to zdarzyć ponownie. Utajone zagrożenie kolejną pandemią ma znaczące implikacje psychologiczne i wpłynie na świat na wiele sposobów, których części nie jesteśmy nawet w stanie w tej chwili przewidzieć.

Można się jednak spodziewać, że przez całe lata ludzie będą zastanawiać się dwa razy, zanim na spokojnie zaakceptują przebywanie w zatłoczonych miejscach. Wielu nie będzie chciało się przytulać, a zwyczaj uścisku dłoni (jak to określił dr Fauci) prawdopodobnie umrze. Stanowiska do dezynfekcji rąk nie znikną w najbliższym czasie z miejsc publicznych, a niektórzy ludzie będą nosić maseczki do końca życia. Prawie każdy z nas, przy każdym kaszlnięciu i kichnięciu, będzie przypominał sobie tę

mantrę: zachowaj ostrożność, myj ręce, zachowaj odległość 6 stóp od innych, nie dotykaj twarzy dłońmi.

Jeśli brzmi to nieco jak zespół stresu pourazowego (PTSD), to dlatego, że właśnie tym jest. Pandemia była tak tragiczna, przerażająca i destrukcyjna, że po nastaniu nowej normalności wszyscy mamy lekkie PTSD. Następnym razem, gdy usłyszysz o nowym szczepie grypy lub epidemii wirusa, prawdopodobnie odruchowo się wzdrygniesz i przygotujesz na najgorsze. Możesz mieć retrospekcje okresu z początku pandemii, gdy zamknięto cały kraj lub poczuć lęk, depresję albo mieć przeczucie, że nadciąga coś złego.

Chociaż tak właśnie wygląda nasza nowa normalność, nie musi ona przyjmować formę przerażającej – czy też nawet nieznannej – rzeczywistości i właśnie z tego powodu napisałam tę książkę. Moim celem jest pomóc ci zaznajomić się z nową normalnością i dostosować się do niej, ponieważ im szybciej i sprawniej to zrobisz, tym prędzej nasza nowa normalność nie będzie już nowa, a po prostu zwyczajna. Chcę pomóc ci zrozumieć, że musimy przyjąć do wiadomości te wszystkie zmiany, ponieważ tylko w ten sposób możemy zacząć je akceptować i wrócić do formy. Taka jest też definicja odporności: to nasza zdolność do szybkiego powrotu do zdrowia po doświadczeniu nieszczęścia. Im większą możesz nabyć odporność – fizyczną, psychiczną i emocjonalną – tym lepiej poradzisz sobie ze stawianiem czoła wszelkim przeciwnościom, niezależnie od tego, czy będzie chodzić o kolejną pandemię, czy sprawy osobiste. Będziesz mógł spojrzeć na nie jak na okazję, a nie alarmujące wydarzenie.

Tylko jak tu nabyć odporność, w nowej normalności, gdy wydaje się, że zasady, wytyczne i zagrożenia ciągle się zmieniają? Coraz to nowe badania przeczą informacjom, które zaledwie kilka tygodni wcześniej podawano jako fakty, podczas gdy przyjaciele

i rodzina wydają się mieć różne opinie na temat tego, co stanowi rzeczywiste ryzyko. W epoce infodemii – czyli czasie, gdy prawdziwe i nieprawdziwe informacje rozprzestrzeniają się tak szybko, jak sam wirus – ilość wiadomości i ich interpretacji przyprawia wręcz o zawroty głowy. Jeszcze nigdy nie musieliśmy rozważać tak wielu aspektów przy chociażby tak prostych sprawach, jak decyzja o pójściu na imprezę urodzinową na świeżym powietrzu u kolegi lub wybranie się na siłownię. W sytuacji, gdy stawka jest tak wysoka, nowa normalność może paraliżować i popychać nas ku izolacji – albo przeciwnie, może być tak przytłaczająca, że chcemy rzucić ostrożność w ką, zacinając kciuki i liczyć na najlepsze.

Chociaż potrafię zrozumieć i odnieść się do obu tych postaw, z pewnością nie polecam ich przyjmowania. Lepiej jest podejść do tego w jeszcze inny sposób, a sposób ten zaczyna się od nauki myślenia jak lekarz. Kiedy decyzje dotyczące zdrowia pacjenta są skomplikowane lub wiążą się z dużym ryzykiem (w szczególności na izbie przyjęć lub sali operacyjnej), lekarzy nie paraliżuje strach ani nie mają nadziei na najlepsze: działają spokojnie, na zimno i opierają się na najlepszych dostępnych danych lub nauce.

W tej książce nauczę cię sposobu myślenia lekarza, aby pomóc ci być na bieżąco z informacjami, podejmować bezpieczne decyzje dotyczące twojego zdrowia i lepiej orientować się w nowej normalności. Nie potrzebujesz do tego tytułu doktora przed swoim nazwiskiem – wystarczy, że dowiesz się, jak przyjąć spokojny, analityczny i oparty na dowodach pogląd przy spojrzeniu na każdy kryzys. W tej książce wyjaśnię ci dokładnie, jak to osiągnąć.

Może zacznijmy od tego, że jestem nie tylko lekarzem występującym w telewizji – jestem również prawdziwym lekarzem, który w realnym życiu zajmuje się prawdziwymi pacjentami od 20 lat. Z nastaniem pierwszego dnia pandemii podchodziłam do tego

kryzysu jak lekarz, stawiając na pierwszym miejscu fakty, a nie emocje. Obserwowałam wirus tak, jak obserwuję moich pacjentów: Jakie są jego główne objawy? Co wiemy, a czego nie wiemy o chorobie? Jednak nie zapominałam o emocjach innych ludzi – patrzyłam w obiektyw kamery jak w oczy moich pacjentów, którzy czekają na moje słowa z wyczekiwaniem, lękiem i zagubieniem.

Podobnie jak lekarz nigdy nie postawiłby diagnozy na podstawie niezidentyfikowanych parametrów życiowych, nigdy nie wyciągałam wniosków na temat COVID-19 – ani żadnej innej choroby, jeśli już przy tym jesteśmy – na podstawie hipotezy, polityki, opinii lub przypuszczenia. Jak wielokrotnie mówiłam na antenie, to naprawdę ważne, aby mówić dokładnie, co wiemy, a czego nie wiemy. Musimy polegać na faktach, a nie na lękach, żeby podejmować najlepsze decyzje dotyczące zdrowia w sytuacji kryzysowej – tak samo jak robią to lekarze, mając do czynienia z pacjentami na izbie przyjęć bądź sali operacyjnej. W ten sposób można zachować spokój i opanowanie w sytuacji, gdzie emocje sięgają zenitu, a zmiany zachodzą w mgnieniu oka.

Co więcej, dobry lekarz nie skupia się tylko na jednej części ciała lub pojedynczym objawie: przyglądamy się pacjentowi w całości i obserwujemy interakcje różnych systemów organizmu, aby skutecznie znaleźć przyczynę i rozpocząć leczenie. W podobny sposób patrzyłam na tę pandemię. Przekazywałam tę perspektywę widzom, żeby mogli zrozumieć, co się dzieje, bez zagłębiania się w szczegóły, które przechodziły zmiany z dnia na dzień.

To ostatnie zastrzeżenie jest bardzo ważne: pandemia nauczyła nas, że szczegóły choroby mogą zmienić się w mgnieniu oka. Dlatego też tak ważne jest, aby nauczyć się myśleć jak lekarz i patrzeć na sytuację z szerszej perspektywy. Istotne jest również zrozumienie, jak działa nauka.

Lekarze codziennie uczą się nowych rzeczy w dziedzinach medycyny i nauki, bez względu na to, jak długo lub z jaką szczególnością badali daną chorobę lub schorzenie. Jeden lekarz może poświęcić całe życie na badanie wirusa lub innego patogenu i nawet pomimo wysiłków nie zbliżyć się do poznania wszystkich informacji na jego temat. Przykładem jest to, że wciąż dowiadujemy się nowych rzeczy na temat grypy, chociaż infekcje grypopodobne istnieją już od setek lat.

W przypadku zupełnie nowego patogenu, takiego jak ten nowy szczep koronawirusa, nie mamy jeszcze nawet zarysu tego, co musimy o nim wiedzieć. Z tego powodu uważam, że powinniśmy skupić się na tym, co wiemy teraz, czyli na rzeczach, które wykazała medycyna i nauka, jednocześnie uwzględniając przy tym znane nam informacje o innych koronawirusach w celu dokonania lepszej analizy. Zawsze mogą pojawić się nowe czynniki ryzyka dla COVID-19, a wirus może się zmienić, co oznacza, że informacje medyczne i porady zdrowotne powinny zmieniać się w tym samym tempie.

Jednocześnie ważne też jest, aby ufać faktom pod ręką: dowodom zamiast emocjom, medycynie zamiast wymysłom i nauce zamiast pozorom. Żaden wirus w historii nie był badany tak szybko i intensywnie jak koronawirus, a ilość wiedzy, którą zgromadziliśmy w tym krótkim czasie, zapiera dech w piersiach i dodaje otuchy.

Nie jestem jednak głucha. Wiem, że ludzie mają teraz do medycyny i mediów więcej nieufności niż kiedykolwiek. Jeśli jesteś sceptyczny, cyniczny lub odczuwasz lęk, jest to całkowicie normalne i zrozumiałe. Jestem gotowa jako pierwsza wystąpić na przód i przyznać, że nie znam wszystkich odpowiedzi – nikt nie wie wszystkiego. Jednak sęk tkwi w tym, że nikt nigdy nie będzie

w stanie udzielić odpowiedzi na każde pytanie – dlatego właśnie, zamiast tego lepiej jest zadawać właściwe pytania. Jeśli się tego nauczysz, będziesz w stanie uzyskać informacje potrzebne do lepszej orientacji w naszej nowej normalności lub każdym innym kryzysie, w którym możesz się w przyszłości znaleźć.

Przyznaję, że sytuacje są różne. Może z powodu COVID-19 straciłeś członka rodziny, przyjaciela lub znajomego – to musiała być istna tragedia. Może straciłeś pracę, dom lub firmę podczas pandemii. Jeśli tak, jestem z tobą całym sercem. A może sam zachorowałeś na COVID-19 i wciąż wracasz do zdrowia. Może zastanawiasz się, jak na stałe pracować zdalnie i jednocześnie zajmować się dziećmi lub starszymi członkami rodziny. Albo może jesteś niezbędnym pracownikiem, który przez cały ten czas nie mógł doznać luksusu wykonywania pracy w domu. Bez względu na to, jak wygląda twoja nowa normalność, moim celem jest pomóc ci w zorientowaniu się w niej. Możesz przeczytać tę książkę od początku do końca lub wybrać tylko interesujące cię fragmenty, ale obiecuję, że w każdym rozdziale znajdziesz coś dla siebie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o priorytetowe traktowanie własnego zdrowia, naukę rozszyfrowywania skomplikowanych wiadomości na temat zdrowia, czy informację co jeść i jak spać w stresujących czasach, możemy wyciągnąć pewne wnioski z tej pandemii, które naprowadzą nas na zdrowsze, lepsze życie. Pandemia koronawirusa cechowała się wielką brutalnością, jednak zainspirowane nią zmiany wcale nie muszą takie być. Nasza nowa normalność jest czymś innym, co było wcześniej, ale też może okazać się dobra. A jeśli będziesz postępować zgodnie z tym przewodnikiem do uzyskania odporności, po drodze odkryjesz, że kryzys koronawirusa przyniósł ze sobą wiele ukrytych perełek.

Moim zdaniem jedną z najpiękniejszych perełek jest to, że pandemia dała nam silniejsze poczucie solidarności. Przystosowywanie się do nowej normalności to nie problem tylko jednej osoby, lecz nas wszystkich. Każdy stracił coś podczas tej pandemii, niezależnie od tego, czy był to członek rodziny, przyjaciel, biznes, praca, zdrowie czy wolność. Niektórzy z nas mogli stracić coś mniej istotnego, na przykład możliwość chodzenia na siłownię, jedzenia w restauracjach, podróżowania lub spotykania się z rodziną i przyjaciółmi – nie są to bardzo dotkliwe straty, ale wciąż może nam zabraknąć tych rzeczy. To oznacza, że wszyscy razem przeżywamy żalobę i razem staramy się ją przewyciężyć. Ludzie na całym świecie nigdy nie byli bardziej zjednoczeni.

O ile tylko potrafisz go znaleźć i zaakceptować, to jednym z największych darów tej pandemii jest poczucie wdzięczności. Może się to okazać trudne, ale w tej książce chcę ci przypomnieć, że mamy wybór: możemy albo ubolewać nad tym, co straciliśmy, albo uświadomić sobie, co mamy wciąż w naszym posiadaniu. Co ważniejsze, możemy spróbować dostrzec, co zyskaliśmy z tego nieszczęścia. A obiecuję, że wszyscy coś zyskaliśmy.

Chociaż w naszej nowej normalności wszystko jest inne, to jednak dwie rzeczy zawsze pozostają niezmiennie: śmiech i miłość. Ja sama czerpię dużo siły z tego faktu. Śmiech i miłość nigdy nie zniknęły w żadnych wojnach, okresach pokoju, pandemiach czy czasach cieszących się wielkim dobrobytem. Bez względu na to, co stanie się z naszym światem, zawsze będziesz mógł znaleźć w nim śmiech i miłość. A poszukiwanie ich obu – teraz i zawsze – posłuży ci jako nawigacja w znalezieniu właściwej drogi do nabycia odporności.

ROZDZIAŁ 1

Ciało

To wydarzenie miało miejsce w publicznym autobusie w Detroit. Pewna kobieta bez przerwy zanosila się kaszlem. Nie zakrywała ust. Wydawało się, że nie obchodzi ją inni.

Jason Hargrove był kierowcą tego autobusu w marcu 2020 roku. Ten incydent tak bardzo go wzburzył, że później opublikował na Facebooku 8-minutowy filmik o tym, co się stało, zwracając się w nim z prośbą do ludzi, aby poważnie potraktowali to, co w tamtym czasie nazywano nową odmianą koronawirusa.

Jedenaście dni później Jason zmarł z powodu COVID-19. Pięćdziesięcioletni ojciec sześciorga dzieci odszedł samotnie w szpitalu, nie mając u boku nikogo ze swojej rodziny.

Kilka dni później wdowa po nim, Desha Johnson Hargrove, pojawiła się w *Good Morning America*, aby podzielić się swoją historią, która wtedy już trafiła na pierwsze strony gazet całego świata. W rozmowie z korespondentem T.J. Holmesem błagała ludzi, aby pozostali w domach i podjęli zalecane środki ostrożności – nie chciała, by śmierć jej męża poszła na marne.

Kilka miesięcy później Desha powiedziała mi, że jej zdaniem ludzie wciąż nie traktują tej pandemii poważnie.

– Nikomu nigdy do głowy nie przyszło, że nasza rzeczywistość może tak wyglądać, ale z tym właśnie musimy się teraz mierzyć – powiedziała mi przez telefon. – Chciałabym pomóc innym uniknąć znalezienia się w mojej sytuacji.

Desha ma rację. Nikt z nas nie sądził, że w trakcie naszego życia rzeczywistość może się tak drastycznie zmienić. Ta rzeczywistość jest zupełnie nowa. Jednak teraz wiemy dużo więcej niż w marcu 2020 roku. Wiemy, że możemy podjąć środki ostrożności, by uniknąć znalezienia się w tej samej sytuacji co Desha. Możemy nosić maseczki i zachowywać dystans między sobą, żeby zapobiec poważnemu zachorowaniu lub śmierci z powodu zakażenia. Jest też wiele innych różnych rzeczy, które można zrobić, aby samemu poważnie nie zachorować.

Mówiąc z perspektywy lekarza, wiem, że Jason był wystawiony na kilka czynników ryzyka, które czyniły go bardziej podatnym na poważne zachorowanie z powodu COVID-19. Był czarnoskórym mężczyzną, a teraz wiemy, że osoby o innym kolorze skóry i ogólnie mężczyźni są bardziej narażeni na komplikacje spowodowane wirusem. Był również niezbędnym pracownikiem, co narażało go na ryzyko w szczycie wczesnego okresu pandemii.

Chociaż Jason nie mógł zmienić swojej płci ani koloru skóry, to jednak nie były to wszystkie czynniki ryzyka, które prawdopodobnie uczyniły go podatnym na wirusa. Desha powiedziała mi, że jej mąż miał nadwagę, cukrzycę i nadciśnienie – to trzy najwyżej postawione na liście czynniki poważnego przebiegu COVID-19, na które ludzie potencjalnie mogą mieć wpływ. Zanim naukowcy to odkryli, dla Jasona było już za późno. Jednakże inni wciąż mają czas.

– Ten wirus nie bierze jeńców – powiedziała mi Desha. – Jeśli też masz te problemy, możesz być bardziej narażony. A z otyłością da się walczyć.

Desha powiedziała mi, że również ma nadwagę i że robi wszystko, co w jej mocy, aby nie podzielić losu męża.

– Wychodzę na spacer. Piję dużo wody. Zdrowiej się odżywiam. I mówię sobie: „Desha, nie możesz skończyć tak jak Jason”. Danie przekazu ludziom to za mało. Sama muszę *stać się* przekazem.

Historia Deshy jest przejmująca, ale jednocześnie bardzo powszechna. Większość występujących w *Good Morning America* osób, które zachorowały na COVID-19, albo miała nadwagę, albo była otyła. Wielu cierpiało na cukrzycę, nadciśnienie lub inne przewlekłe schorzenia. Wspomnę również, że większość osób, które zostały hospitalizowane z powodu tej choroby, była czarnoskóra, miała nadwagę lub otyłość i/lub cierpiało na inne, niewykryte schorzenia.

Ciężko jest zmierzyć się z tą prawdą, ale w miarę upływu czasu, gdy życie z wirusem stało się naszą codziennością, zaczynamy lepiej rozumieć, jakie już występujące u nas problemy zdrowotne mogą pomóc wirusowi. To od nas zależy, czy zrobimy coś z tym, co czyni nas bardziej podatnymi na wirusa. Groźne dla zdrowia przypadłości, takie jak cukrzyca i otyłość, budzą teraz jeszcze większy niepokój jak kiedyś. Jason nie miał żadnego wyboru – o tych faktach jeszcze nie wiadomo, gdy został zakażony. Jednak ty go masz, a teraz nadszedł czas na bycie proaktywnym w kwestii swojego zdrowia oraz zdolności do przetrwania i rozwijania się w nowej rzeczywistości świata.

Po prawie roku przeprowadzania codziennych reportaży w krajowej telewizji na temat COVID-19 jedną z najważniejszych lekcji, którą z tego wyniosłam, jest: należy robić wszystko, co się da, aby

być jak najzdrowszym, ponieważ jest to najlepszy sposób na zabezpieczenie się przed pandemią i przygotowanie swojego ciała na inne zagrożenia, jakie niesie ze sobą COVID-19. Jako lekarz, który pracuje w zawodzie już od 20 lat, wiem, że każda osoba na tej planecie, włącznie z tobą, ma własne sposoby i środki zmniejszania ryzyka zachorowania, niezależnie od tego, czy mówimy tu o raku, koronawirusie, czy jakimkolwiek innym drobnoustroju, z którego powstać mogłaby kolejna pandemia. Nie muszę wiedzieć wszystkiego o konkretnym patogenie lub znać twoją dokumentację medyczną, aby wiedzieć, w jaki sposób pomóc ci zminimalizować negatywne skutki choroby.

Dzięki nieustannemu zagłębianiu się w badania przeprowadzone do tej pory nad koronawirusem, rozmawianiu z najlepszymi na świecie specjalistami od chorób zakaźnych i odsiewaniu tego, co niemal codziennie przekazują milionom widzów ABC News, wiem, że istnieją specyficzne warunki, które czynią nas bardziej podatnymi na COVID-19 – a także znam konkretne kroki, które możemy podjąć, aby znacznie zmniejszyć u siebie ryzyko zakażenia.

Jeśli do tej pory udało ci się wywinąć wirusowi, to świetnie. Od Nowego Roku 2019, kiedy w chińskim mieście Wuhan zidentyfikowano pierwszy przypadek COVID-19, czegoś się nauczyliśmy, a mianowicie tego, że koronawirus działa w tajemniczy sposób. W dowolnym momencie może zaatakować z mniejszą lub większą siłą i nie obchodzi go, kim jesteś, gdzie mieszkasz ani ile zarabiasz.

Medycyna to skomplikowana dziedzina, dlatego, kiedy występuję na antenie i mówię o opiece zdrowotnej, często sięgam po analogie. Podam kilka przykładów. Powiedzmy, że za miesiąc lub dwa zostaniesz poproszony o zrobienie czegoś, co będzie wymagało niebotycznego wysiłku, jak na przykład wzięcie udziału w Igrzyskach Olimpijskich, przeprowadzenie niezwykle ważne

prezentacji w pracy lub przystąpienie do egzaminu. Czy wiedząc, że niedługo zostaniesz poddany takiej próbie, zacząłbyś się przygotowywać już teraz? A może będziesz czekał z przygotowaniami aż do chwili, gdy przyjdzie ci ustawić się na linii startu, stanąć przed całym zarządem firmy albo usiąść nad kartką z pytaniami?

W czasach pandemii „przygotuj się” to taka swoista nazwa gry w wyliczankę, ponieważ nie mamy pojęcia, czy i kiedy możemy się zakazić i jak źle nasze ciało może zareagować. Chociaż lekarze tacy jak ja już od lat ostrzegali ludzi, że powinniśmy zwracać uwagę na nasze ogólne zdrowie i wagę, to zalecenie jeszcze nigdy wcześniej nie było tak pilne. Na pewno już wcześniej słyszałeś – prawdopodobnie wiele razy na przestrzeni lat – jak ważne jest, aby stawiać swoje zdrowie na pierwszym miejscu i lepiej o siebie dbać, ale teraz ta rada niesie ze sobą zupełnie inne przesłanie, niż jeszcze w 2019 roku. Musimy podjąć działania już teraz – trenuj do tych igrzysk, przygotuj się do prezentacji, ucz się do egzaminu – aby zwiększyć nasze szanse nie tylko na osiągnięcie lepszych wyników, lecz także na wyjście bez szwanku z sytuacji, jeśli kiedykolwiek nadejdzie ten sądny dzień.

Niech to będzie dla ciebie pobudka. Nadszedł czas na przystąpienie do ćwiczeń i przygotowanie swojego ciała na obronę przed pandemią, a ja jestem od tego, aby pokazać ci, jak się do tego zabrać.

UTRATA WAGI

Jeśli pytasz, od czego zacząć, najskuteczniejszym sposobem na pomoc organizmowi w walce z wirusem jest zrzucenie zbędnych kilogramów. Nadwaga lub otyłość to najczęstsze czynniki ryzyka

ciężkiego przebiegu COVID-19. Otyłość jest jeszcze groźniejsza niż rak, choroby serca, czy inne poważne schorzenia. Jest nawet poważniejszym czynnikiem ryzyka niż choroby układu oddechowego, takie jak astma czy rozedma płuc.

Oto fakty: w sierpniu 2020 roku metaanaliza, która obejmowała niemal 400 000 pacjentów, wykazała, że osoby otyłe i zakażone COVID-19 były o 113 procent bardziej narażone na hospitalizację niż osoby o prawidłowej wadze. Takie osoby 78 procent częściej były przyjmowane na OIOM, a także groziło im o 48 procent większe prawdopodobieństwo zgonu¹. Badanie przeprowadzone w kwietniu 2020 roku na 4100 osobach z COVID-19 w Nowym Jorku również wykazało, że otyłość – zaraz po wieku – to główna zmienna wskazująca na to, czy ktoś może poważnie zachorować z powodu wirusa². Młodzi ludzie z otyłością też byli znacznie bardziej narażeni na hospitalizację po zakażeniu koronawirusem, nawet jeśli nie występowały u nich inne czynniki ryzyka³. W kolejnych badaniach wielokrotnie dochodzono do tego samego wniosku.

Jednak co czyni otyłość dobrym podłożem dla ciężkiego przebiegu choroby? Prawda jest taka, że dźwiganie na sobie zbyt wiele masy samo w sobie jest przewlekłą chorobą, jak podaje organizacja *American Board of Obesity Medicine*. Oznacza to, że nadwaga i otyłość działają na organizm podobnie jak inne choroby – zwiększają stan zapalny, osłabiają układ odpornościowy i hamują zdolność do zwalczania infekcji. Jeśli będąc w takim stanie, zdarzy ci się zakażać koronawirusem, który przyczynia się do powstania jeszcze większego stanu zapalnego w organizmie, są to dla ciebie same złe wieści. Rozwój stanu zapalnego – przy już istniejącym przewlekłym stanie zapalnym – może sprawić, że organizm nie będzie w stanie tego znieść i zacznie się poddawać.

Problem dodatkowo komplikuje to, że jeśli okoliczności nie są sprzyjające, istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia lub rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia i chorób serca, które również narażają cię na znacznie wyższe ryzyko powikłań lub zgonu z powodu COVID-19.

Zdaję sobie sprawę, że większości ludzi nie ucieszą te wieści. Dwie trzecie Amerykanów ma nadwagę lub jest otyła. Choroba ta jest tak powszechna, że nawet jeśli masz nadwagę, to patrząc na pobliskich ludzi, którzy wyglądają tak samo jak ty, możesz być święcie przekonany, że jesteś zupełnie zdrowy. Niektórzy z moich pacjentów utwierdzają się w tym przekonaniu i robi się z tego prawdziwy problem, ponieważ bez świadomości, że na co dzień żyją z potencjalnie śmiertelną chorobą, prawdopodobnie nie podejmą niezbędnych środków ostrożności.

Chciałabym jednak naświetlić jedną sprawę co do otyłości: jeśli masz nadwagę lub jesteś otyły, to nie twoja wina. Otyłość nie jest chorobą spowodowaną lenistwem czy brakiem samodyscypliny. Na ten stan chorobowy składają się różne czynniki: genetyczne, metaboliczne, odżywiania, hormonalne, behawioralne, a także wiele innych, bardziej złożonych. Czasami nawet przyjmowanie niektórych leków na receptę może skutkować nadmiernym przyrostem masy ciała. Wielu moich pacjentów zмага się z tego typu problemem, dlatego wiem, jak trudna może być sytuacja. Jestem tu, by pomóc. Rozumiem, że może ci się to wydawać daremnym wysiłkiem lub z góry przegraną bitwą. Wiele razy słyszałam historie typu: „próbowałam już wszystkiego i nic się nie sprawdza”. Przyczyną nie jest wada charakteru – otyłość to choroba i teraz nadszedł czas, aby zająć się nią jako taką, bez osądzania, obwiniania lub zawstydzania.

Nadwaga lub otyłość nie wynika z twojej winy, ale bez względu na to, przez co przeszedłeś w przeszłości, chciałabym pomóc ci

w podjęciu dalszych kroków w celu zmiany sytuacji – teraz może zależeć od tego twoje życie. A jeśli wcześniej nie zwracałeś uwagi na wagę, sposób odżywiania lub poziom sprawności, właśnie teraz przyszedł czas, aby coś z tym zrobić.

Zrzucenie wagi nie jest łatwe – gdyby było inaczej, nie istniałaby ogromna branża dietetyczna, której celem jest pomoc ludziom w utracie zbędnych kilogramów, niezależnie czy jednego, czy stu. Jednak zrzucenie wagi w celu zmniejszenia ryzyka związanego z COVID-19 to inny rodzaj odchudzania, jakiego mogłeś kiedykolwiek próbować w przeszłości. Odchudzanie się w przygotowaniu na pandemię to nie to samo, co pozbywanie się boczków przed sezonem na kostiumy kąpielowe. Nie musisz mieć rozmiaru XS ani wyglądać jak modelka, aby przetrwać i doskonalić się w naszej nowej normalności. Twoim celem nie powinna być ogromna, dramatyczna i nieosiągalna utrata wagi. Zamiast tego skup się na utrzymaniu w prawidłowym zakresie swojego wskaźnika masy ciała (BMI). A jeśli zdobędziesz motywację, by schudnąć więcej – zwłaszcza po tym, gdy zaczniesz i zdasz sobie sprawę, jak dobrze jest żyć bez zbędnych kilogramów – to nawet lepiej, bo wzmocni to zarówno twoją fizyczną, jak i psychiczną odporność. Oto 10 kroków do zabezpieczenia organizmu przed pandemią:

1. **Oceń, czy twoja waga stanowi problem.** Jeśli sądzisz, że możesz mieć nadwagę lub jesteś otyły, prawdopodobnie tak właśnie jest. W głębi serca większość z nas wie, czy nasza waga to problem zdrowotny. Żeby mieć pewność, sprawdź w internecie swój wskaźnik BMI – zakres, w którym znajdzie się twój wynik pomoże oszacować, czy masz nadwagę lub czy jesteś otyły. BMI w żadnym wypadku nie jest doskonałą oceną – mięśnie ważą więcej niż tłuszcz, dlatego BMI niektórych sportowców jest nieodpowiednio

wysokie. Faktem jest jednak, że ta metoda pomiaru była setki razy skorelowana klinicznie ze stanem zdrowia wielu pacjentów i na ten moment jest to jedna z najlepszych, darmowych metod, do jakich możemy mieć dostęp.

Jeśli wolałbyś raczej uzyskać opinię eksperta, umów się na wizytę u certyfikowanego lekarza leczenia otyłości, lekarza pierwszego kontaktu lub innego pracownika służby zdrowia. W tym okresie i tak warto byłoby odwiedzić lekarza, zwłaszcza jeśli nie byłeś u żadnego od ponad roku (możesz dowiedzieć się więcej o pandemicznym badaniu lekarskim na stronie 44).

2. **Przestań szukać winnych.** Jeśli masz nadwagę albo jesteś otyły, pamiętaj, że to nie twoja wina i nie zrobiłeś nic złego. Trwanie w bagnie poczucia winy może utrudnić ci przyjęcie właściwego sposobu myślenia, którego będziesz potrzebował, aby schudnąć.
3. **Przynajmniej spróbuj i powiedz sobie, że DASZ RADE.** Z podobnym dylematem zmagał się główny bohater historii *Dzielna Mała Ciuchcia*: jeśli myślisz, że nie dasz rady schudnąć, prawdopodobnie nie schudniesz. U wielu ludzi niezdrowa waga utrzymuje się, ponieważ już zaakceptowali, że nie mogą jej zrzucić. Nie dołączaj do grona tych osób. Każdy z nas jest zdolny do niesamowitych rzeczy. Stań się dzielną małą ciuchcią, która wie, że da radę i wierzy w siebie.
4. **Rzuć sobie coś na przynętę.** Oczywiście nie chodzi tu o rzucanie prawdziwej przynęty, lecz o nagradzanie się jakąś rzeczą (tylko niech nie będzie to jedzenie) po osiągnięciu pewnej wagi w celu podtrzymania motywacji. Na przykład za zrzucenie pięciu kilogramów możesz

nagrodzić się nową parą butów, spędzeniem dnia z przyjaciółmi albo czymkolwiek innym: materialnym lub nie. Zaplanuj podobne nagrody przy każdym kolejnym kamieniu milowym – dziesięć kilogramów, piętnaście, dwadzieścia itd. – w zależności od tego, jaka waga jest twoim celem.

5. **Wybierz odpowiedni dla siebie plan odchudzania.** Przyznam, że o jednej z najprostszych strategii odchudzania i kontrolowania wagi dowiedziałam się na wykładzie, w którym brałam udział, gdy byłam certyfikowana przez radę ds. leczenia otyłości – mianowicie chodzi tu o diagram trypoziomowej piramidy, która dzieli się na trzy różne plany działania⁴. Jeśli masz nadwagę z BMI równym lub większym niż 25 – lub, nawet jeśli masz idealną wagę – wybierz dolny poziom piramidy, który zaleca zdrowe odżywianie i ćwiczenia (patrz punkty 6–8). Środkowy poziom jest dla osób z BMI równym lub większym niż 30 i dotyczy zatwierdzonych przez FDA (Agencja Żywności i Leków) leków odchudzających, które specjalista ds. leczenia otyłości lub inny licencjonowany świadczeniodawca może przepisać osobom otyłym klinicznie. Najwyższy poziom piramidy jest dla osób z BMI równym lub większym niż 40, co kwalifikuje się jako skrajną otyłość zagrażającą życiu – zaleca się wtedy operację bariatryczną, taką jak rękawowa resekcja żołądka.
6. **Przestań zdręzczać się wszystkim, co jesz.** Większość ludzi nie traci na wadze z powodu przestrzegania restrykcyjnych diet lub jakieś szalonej mody na jedzenie. Prawda jest taka, że nie musisz przez całe miesiące lub lata odstawić na bok większości grup produktów spożywczych, jeść tylko zielone warzywa ani liczyć kalorii czy węglowodanów – często

tego rodzaju diety mogą być skuteczne na krótką metę, ale prawie nigdy nie są zrównoważone. Zamiast tego próbuj jeść tak, aby po posiłku czuć, że jesteś usatysfakcjonowany, ale nienapchany, a także jedz mniej w ciągu dnia.

7. **Spożywaj produkty z niską zawartością cukrów i węglowodanów.** W rozdziale 4 omówimy szczegółowo najlepszy sposób odżywiania w naszej nowej normalności, ale należy pamiętać, że priorytetowe traktowanie pokarmów bogatych w białko i zdrowe tłuszcze oraz o niskiej zawartości cukru i węglowodanów jest najskuteczniejszym sposobem na odchudzanie. Nie musisz liczyć żadnych węglowodanów – zamiast tego jedz ich mniej, tak aby stanowiły tylko jedną czwartą każdego posiłku. Ponadto nie podjadaj przekąsek typu krakersy, bułeczki, chipsy czy ciasteczka, nawet jeśli są bezglutenowe lub na bazie roślin.
8. **Więcej się ruszaj, ale nie zakładaj, że ćwiczenia rozwiążą wszystkie problemy.** To, czy stracisz na wadze, w 90 procentach zależy od tego, co jesz (lub czego nie jesz). Tylko 10 procent zależy od tego, ile ćwiczysz. Więcej ruchu z pewnością wzmocni twoje mięśnie, poprawi stan zdrowia, a także pomoże szybciej schudnąć i na dłużej utrzymać dobrą wagę. Pamiętaj, aby nie popadać w pułapkę myślenia, że intensywne ćwiczenia zrekompensują dietę typu fast food.
9. **Uważaj na gwarancję szybkich rezultatów.** Jeśli coś brzmi zbyt pięknie, by mogło być prawdziwe, prawdopodobnie jest to nieprawda. Branża odchudzająca jest pełna takich mitów, oszustw i „leków” żerujących na zdesperowanych i sfrustrowanych ludziach. Jednak pomimo tego, co dostrzega się w mediach społecznościowych, bardzo niewiele

z tych „cudownych sposobów” faktycznie jest skutecznych, za to często mogą być niebezpieczne.

10. **Bądź cierpliwy.** Zrzucenie wagi wymaga czasu. Nadwaga lub otyłość nie pojawiły się u ciebie z dnia na dzień, więc podobnie nie opuszczą cię tak szybko.

Czy jeśli zostałeś zaszczepiony, wciąż musisz zabezpieczać się w inny sposób?

Tak, musisz. A oto dlaczego: pandemia pokazała nam, że czynniki ryzyka typu otyłość czy inne choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca i choroby serca, nie należą tylko do teorii – są jak najbardziej realne i potencjalnie bardzo śmiertelne. Lekarze od lat przestrzegają ludzi przed tymi chorobami, ponieważ nawet bez pandemii stanowią zagrożenie. Chociaż szczepionka zmniejsza ryzyko zakażenia COVID-19, wszyscy wciąż musimy dbać o nasze zdrowie. COVID-19 uświadomił nam, że zagrożenie niesione przez przewlekłe problemy zdrowotne, takie jak otyłość i choroby serca, nie jest czystą abstrakcją, jak również, że nie istnieje sposób na przepowiedzenie, kiedy może nadejść następna pandemia i co może ze sobą przynieść. Zaszczep się i podejmij wszelkie możliwe kroki, aby być w jak najlepszej formie w naszej nowej normalności.

POZA SKALĄ: INNE CZYNNIKI RYZYKA

Chociaż zrzucenie zbędnych kilogramów to nr 1 na liście, co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko COVID-19, istnieją jeszcze inne, równie ważne i podparte badaniami oraz zebraną wiedzą sposoby na poprawę zdrowia.

Gdy na początku pandemii występowałam w krajowej telewizji, musiałam dziesiątki razy powtarzać słowo „współistniejące” – nawet na studiach medycznych i rezydenturze to słowo nie padało z moich ust tak często. Oczywiście nie dotyczyło to tylko mnie. Termin używany do opisu obecności jednego lub więcej zaburzeń fizycznych wraz z podstawowym stanem chorobowym był używany nagminnie przez wszystkich ekspertów medycznych. W ciągu tych kilku tygodni większość Amerykanów nauczyła się znaczenia tego precyzyjnego terminu, którego wcześniej używali tylko lekarze, profesorowie medycyny i kilka postaci z serialu *Chirurgzy*.

Dla naszych celów możesz myśleć o chorobach współistniejących tak samo, jak o przewlekłych schorzeniach – w czasach pandemii należy wiedzieć co nieco o nich obu. Jeśli u danej osoby występują choroby współistniejące lub już istniejące schorzenie, istnieje znacznie większe prawdopodobieństwo, że zostanie hospitalizowana albo umrze z powodu COVID-19. Jednak nie wszystkie przewlekłe schorzenia można wrzucać do jednego worka. Niektóre są groźniejsze dla zdrowia niż inne i nie zawsze da się stwierdzić, które z nich są gorsze przy zakażeniu COVID-19.

Czego nie możesz zmienić

Zacznijmy od faktów. Wiesz już, że największym czynnikiem ryzyka zakażenia się koronawirusem jest wiek. Starsi ludzie są

bardziej podatni na choroby niż osoby młode i istnieje większe prawdopodobieństwo, że może skończyć się to dla nich śmiercią. Z tego właśnie powodu wirus siał spustoszenie w domach opieki w całym kraju. Drugim wielkim czynnikiem ryzyka, jak już wiemy, jest nadwaga lub otyłość.

Jednak po uwzględnieniu wieku i wagi sprawy zaczynają robić się nieco zawiłe. Według dotychczasowych badań, mężczyźni dwukrotnie częściej umierają z powodu COVID-19 niż kobiety, pomimo podobnego wskaźnika zakażeń między płciami. Wstępna teoria jest taka: niektóre choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie (więcej o nadciśnieniu na stronie 36) i choroby serca, występują częściej u mężczyzn. W dodatku kobiety mają silniejszy układ odpornościowy (pamiętaj, że choroby autoimmunologiczne są częstsze u kobiet niż mężczyzn). Jednakże nikt nie wie dokładnie, czy na pewno to właśnie jest przyczyną.

Osoby o innym kolorze skóry również są znacznie bardziej narażone na poważne powikłania lub śmierć z powodu COVID-19. Ta nierówność rasowa wynika w dużej mierze z przyczyn społeczno-ekonomicznych. Osoby kolorowe znacznie częściej mają niższe dochody, co może oznaczać ograniczony dostęp do profesjonalnej opieki zdrowotnej, wyższe wskaźniki otyłości i innych poważnych chorób, dzielenie mieszkania razem z wieloma członkami rodziny lub współlokatorami oraz miejsca pracy z większą ekspozycją na wirusa bądź bez możliwości pracy zdalnej.

Niestety, czynników ryzyka, takich jak wiek, płeć i rasa, nie da się zmienić. Jednakże świadomość, że jesteś bardziej narażony, może pomóc ci lepiej ocenić swoją tolerancję na ryzyko podczas udzielania się społecznie, o czym porozmawiamy w rozdziałach 9 i 10. Jeśli ciąży nad tobą kilka czynników wysokiego ryzyka – na przykład, jeśli jesteś czarno- lub brązowoskórym mężczyzną w wieku powyżej

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

