

SSC III. 8031. 2. 2021

SSC III
00.01.2021

SSC + OPS + S

ilowa@ilowa.pl

Od: Krzychu <www@antrejka.pl>
Wysłano: wtorek, 19 stycznia 2021 09:31
Do: urzad@bogdaniec.pl; gmina@deszczno.pl; sekretariat@klodawa.pl;
urzad@kostrzyn.um.gov.pl; urzad@lubiszyn.pl; starostwo@powiatgorzowski.pl;
urzad@santok.pl; urzad@witnica.pl; kancelaria@um.gorzow.pl;
sekretariat@bobrowice.pl; sekretariat@bytnica.pl; gmina@dabie.pl; um@gubin.pl;
urzad@gminagubin.pl; sekretariat@krosnoodrzańskie.pl;
sekretariat@maszewo.net.pl; sekretariat@powiatkrosnienski.pl; poczta@bledzew.pl;
um@miedzyrzecz.pl; sekretariat@powiat-miedzyrzecki.pl; ug@przytoczna.pl;
ug@pszczew.pl; umig@skwierzyna.pl; urzad@trciel.pl;
bytomodrzański@bytomodrzański.pl; sekretariat@gminakolsko.com.pl;
um@kozuchow.pl; nowasol@nowasol.pl; sekretariat@gminanowasol.pl;
sekretariat@nowemiasteczko.pl; gmina@otyn.pl; poczta@powiat-nowosolski.pl;
ug@siedlisko.pl; sekretariat@cybinka.pl; ug@gorzyca.pl; urzad@osno.pl;
sekretariat@powiatślubicki.pl; sekretariat@rzepin.pl; slubice@slubice.pl;
urzad@dobiegniew.pl; um@drezenko.pl; starosta@fsd.pl; urzad@starekurowo.pl;
urzad@strzelce.pl; ugminy@zwierzyn.pl; sekretariat@krzeszyce.pl;
urzad@lubniewice.pl; starostwo@powiatśulecinski.pl; sekretariat@slonsk.pl;
umig@sulecin.pl; urzad@torzym.pl; gmina@lubrza.pl; sekretariat@lagow.pl;
starostwo@powiat.swiebodzin.pl; urzad@skape.pl; ug@szczaniec.pl;
poczta@um.swiebodzin.pl; urzad@zbaszynek.pl; powiat@wschowa.com.pl;
slawa@slawa.pl; umig@szlichtyngowa.pl; boi@wschowa.pl;
UrządMiasta@um.zielona-gora.pl; babimost@babimost.pl; urzad@bojadla.pl;
ugim@czerwiensk.pl; urzad@kargowa.pl; now.bobrz.um@post.pl;
sekretariat@powiat-zielonogorski.pl; um@sulechow.pl; urzadsw@swidnica.zgora.pl;
sekretariat@trzebiechow.pl; ugzabor@gminazabor.pl; gmina@brzeznica.pl;
urzad@gozdnicza.pl; ilowa@ilowa.pl; urzad@malomice.pl; gmina@niegoslawice.pl;
starostwo@powiatzaganski.pl; ratusz@szprotawa.pl; sekretariat@wymiarke.pl;
info@um.zagan.pl; urzad@gminazagan.pl; gmina@brody.pl; um@jasien.pl;
gmina@lipinki-luzyckie.pl; sekretariat@lubska.pl; sekretariat@umleknica.pl;
poczta@powiatzarski.pl; urzadgminy@przewoz.com.pl; gmina@trzebiel.pl;
gmina@tuplice.pl; miasto@um.zary.pl; gminazary@gminazary.pl;
kancelaria.ogolna@lubuskie.pl

W P Ł Y N Ę Ł O
Urząd Miejski w Iłowej
Kancelaria Ogólna

19 -01- 2021

ilość załączników
podpis 373, P. 2021

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

Ważność: Wysoka

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 niekorzystnymi wynikami 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).

to mam apel do wszystkich polskich lekarzy w Polsce. Pokażmy razem, że potrafimy wyjść z największego kryzysu zdrowotnego od czasów wojny!!! Zliwidujmy 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. Znajda 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 wiążą 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 moja 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 tylko surowych ryb, jednego z niewielu naturalnych źródeł witaminy D w żywności, że ich dieta jest wystarczająco bogata, aby być wystarczającą 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 zacniemy, 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+

--

.