

Rizikové faktory

Chřipka a hlavně COVID-19 útočí naprosto neporovnatelně více na lidi, kteří trpí nějakým rizikovým faktorem. Ovlivněním známých rizikových faktorů tedy můžeme naprosto zásadně ovlivnit riziko vážného průběhu nemoci. Případně alespoň zjistit, jestli jste v rizikové skupině a potřebujete zvýšenou opatrnost.

Neovlivnitelné a těžko ovlivnitelné

- **Věk 65+** - věk je asi nejzásadnějším rizikovým faktorem - z velké části proto, že ve vyšším věku se objevuje více zdravotních obtíží, které oslabují imunitní systém. Zdraví lidé pod 50 let tedy nejsou nemocí COVID-19 takřka vůbec ohroženi, pro zdravé lidi do 30 let jde dokonce o relativně banální onemocnění. Naopak člověk ve věku 80+ let má až 20x vyšší riziko těžkého průběhu než padesátiletý a 343x vyšší riziko než třicetiletý!
- **Závažné plicní nemoci** - rakovina plic, cystická fibróza, chronická obstrukční plicní nemoc, silné astma aj.
- **Závažné nemoci srdce** - kardiomyopatie, plicní hypertenze, vrozené srdeční vady aj.
- **Rakovina**
- **Těžké nemoci ledvin**
- **Narušený imunitní systém** - probíhající léčba imunosupresivy, AIDS aj.

Vyšší riziko těžkého průběhu mají i muži (1.6x víc).

Ovlivnitelné

Omezení těchto rizikových faktorů má ZDALEKA NEJVYŠŠÍ EFEKT v prevenci chřipky a COVID-19. Navíc jejich omezení zvyšuje kvalitu života a celkové zdraví.

- **Vysoká nadváha (morbidní obezita)**
- **Vysoký krevní tlak**
- **Cukrovka 2. typu**
- **Nedostatek vitamínu D (hypovitaminóza)**
- **Chronický stres a deprese**

Zdravý člověk jakéhokoli věku má 5-12x menší riziko těžkého průběhu i smrti na/s COVID-19 než člověk s rizikovými faktory (nadváha, vysoký tlak, cukrovka...). Nadváha s BMI 40+ má 2x až 5x vyšší riziko těžkého průběhu!! Pracovat na odstranění těchto rizik by tedy mělo být hlavním cílem vysoce účinné prevence, je to efektivnější než jakákoli aktuální experimentální vakcína nebo léčivo.

