

Stop met anderhalve meter afstand en het verplicht dragen van mondkapjes

 hpdetijd.nl/2020-07-05/stop-met-anderhalve-meter-afstand-en-het-verplicht-dragen-van-mondkapjes

5 juli 2020



bron: anp

In een vierdelige serie geeft immunoloog dr. Carla Peeters, die verschillende jaren werkzaam was op het RIVM, alle ins en outs over het door de overheid in bepaalde situaties verplicht gestelde mondkapje. Deze week het vierde en laatste deel, waarin de belangrijkste punten van de vorige drie stukken worden samengevat en er enkele suggesties worden gedaan.

Stop de anderhalve meter-maatregelen en het verplicht dragen van mondkapjes: er is onvoldoende evidence en draagt niet bij aan een betere gezondheid en economie

In recent gepubliceerde onderzoeken is geen aanvullend bewijs voor het dragen van mondkapjes gevonden

De onderzoeken die veel in de media geciteerd worden, leveren geen aanvullend bewijs voor het stimuleren van het dragen van mondkapjes door gezonde mensen. Het door de WHO gefinancierde onderzoek gepubliceerd in de *Lancet* presenteert een indirecte conclusie over de effectiviteit van het dragen van mondkapjes door gezonde mensen om de verspreiding van het virus te voorkomen, aan de hand van enkele *case studies* in een gezinssituatie. De Duitse studie van het onderzoeksinstituut IZA toont aan dat de introductie van mondkapjes geen effect had op de infectieverspreiding. Alleen in de stad Jena werd een sterke afname van infecties gezien. Tegelijkertijd introduceerde Jena strikte quarantaine maatregelen bij griepverschijnselen en positieve besmettingen. Dat lijkt een aannemelijkere verklaring voor het waargenomen effect. Begin juni verklaarde

WHO-expert dr. Maria van Kerkhoven dat transmissie door personen die drager zijn van het virus en geen verschijnselen vertonen, zelden voorkomt. Bij de weinige personen bij wie dit wel kon worden aangetoond bleek sprake te zijn van direct lichamelijk contact.

Steeds meer wetenschappelijke publicaties tonen dat de corona-maatregelen een averechts effect hebben op de gezondheid en economie.

WHO adviseert negatief voor het dragen van maskers tijdens het sporten

Indiase sportonderzoekers publiceerden een artikel in *Medical Hypotheses* dat de fysiologie verandert wanneer tijdens intensief sporten een masker wordt gedragen. Door de WHO wordt het dragen van een mondkapje/masker tijdens het sporten ten sterkste afgeraden (Nieuwsbrief 22 juni 2020). In Nederland heeft 58% van de bevolking een chronische ziekte die mogelijk veel eerder met een mondkapje dan door intensief sporten ernstig negatieve effecten op de fysiologie kunnen ervaren. Het dragen van mondkapjes kan het immuunsysteem verzwakken en leiden tot fysieke en emotionele klachten. Maskers en mondkapjes worden onvoldoende gecheckt op aanwezigheid van toxische of carcinogene stoffen.

Experts vinden het dragen van maskers risicovol voor het vormen van infectiehaarden

De Duitse viroloog prof. dr. Streeck vindt het dragen van mondmaskers in publieke ruimtes een potentiële infectiehaard van bacteriën en schimmels. Ook dr. Jenny Harries, plaatsvervangend medisch officier in Engeland (*Independent*, 12 maart 2020) is van mening dat het dragen van een masker door gezonde mensen eerder een risico vormt door ondeskundig gebruik ervan. Het Nederlandse straatbeeld met mensen die medische maskers onder de kin dragen bevestigt dit.

Positieve waarnemingen bevestigen dat het virus kan uitdoven

Met de hoge temperaturen en een krachtige zomerzon zien we ondanks de versoepeling van de maatregelen een steeds verdere daling van de verspreiding van het virus en het aantal mensen dat ten gevolge van COVID-19 in het ziekenhuis wordt opgenomen en overlijden. In de periode van 18 mei t/m 21 juni 2020 (weken 21 t/m 25) werden 130 keel- en neusmonsters afgenomen bij patiënten met een acute luchtweginfectie die de huisarts bezochten. In deze monsters werd 13 maal rhinovirus, één maal enterovirus en één maal SARS-COV-2 gevonden. Na de demonstratie van Black Lives Matter in Amsterdam, waarbij door meer dan duizend deelnemers de 1,5 meter of mondkapjes maatregelen niet opgevolgd zijn, is er geen stijging van besmettingen waar genomen. Ook na de versoepeling van de bezoekersregelingen voor kwetsbare mensen in verpleeghuizen, het heropenen van scholen en horeca, volle stranden en recreatieparken blijft de daling zich voortzetten. Het seizoensprofiel van het COVID-19-virus, dat bekend is van andere virussen die bovenste luchtweginfecties veroorzaken, verloopt vergelijkbaar met dat van de andere Europese landen en de UK. Berekeningen van het sterftecijfer resulteert in 0,1%

tot maximaal 0,4 %, dat in sommige infectiehaarden zoals New York wordt bereikt. Dit sterftecijfer van 0,1-0,4 % is vergelijkbaar met de jaarlijks seizoensgebonden griepepidemie.

De angst en stress in de maatschappij heeft een tegengesteld effect en verzwakt het immuunsysteem

Gezonde mensen beschikken over een krachtig natuurlijk beschermingssysteem

Al eeuwen wordt het menselijk lichaam dagelijks blootgesteld aan vocht en druppels met daarin aanwezige infectieuze micro-organismen (virussen en bacteriën). Het binnendringen van deze micro-organismen wordt door een geavanceerd werkingsmechanisme voorkomen. De eerste barrière is het voorkomen dat micro-organismen zich aan weefsel kunnen hechten. Dit gebeurt door hoesten, niezen, neusharen, trilhaarcellen en slijmvormende cellen. Wanneer micro-organismen zich wel hechten aan weefsel kunnen bepaalde cellen van het immuunsysteem (de zgn. macrofagen) ervoor zorgen dat de micro-organismen worden ingekapseld en vernietigd. De derde barrière wordt gevormd door cellen, die geactiveerd worden tot een humorale of cellulaire immuniteit, wanneer de eerste en tweede barrière onvoldoende effectief blijken te zijn om het virus te neutraliseren. Dit zijn de humorale (IgM- en IgG-antistoffen), mucosale (IgA-antistoffen) en cellulaire (B- en T-cel-activatie) immuniteit die in contact met een lichaamsvreemde stof of micro-organismen kan worden opgewekt. De humorale, mucosale en/of cellulaire immuniteit helpt ter bescherming bij een volgende besmetting met hetzelfde of een daarop gelijkend infectieus micro-organisme. Een recent onderzoek gepubliceerd in Nature legt een mogelijke relatie in beschermende/neutraliserende antistoffen voor SARS-COV-2 en SARS-COV-1. Een ander onderzoek in *Cell* toont aan dat de meeste mensen het coronavirus neutraliseren door de mucosale (IgA) en cellulaire immuniteit (T-cellen) terwijl ze weinig of geen symptomen ondervinden.

Om erger te voorkomen is een tijdige en maximale inzet voor een krachtig immuunsysteem nodig

Hoewel de maatregelen van de intelligente lockdown sinds een maand enigszins versoepeld zijn, blijft voor velen het gevoel van angst en stress. Onzekerheid wordt gevoeld door het continueren van de maatregelen van de 1,5 meter economie, het dragen van mondkapjes terwijl de besmettingscijfers en het aantal mensen dat wekelijks overlijden aan COVID-19 de noodzaak hiertoe niet kunnen onderbouwen. Dit gevoel wordt versterkt door de aankondiging van een noodzakelijke noodwet waarbij de burger zijn grondrechten dreigt te verliezen en de waarschuwingen voor een tweede piek gebaseerd op aannames en rekenkundige modellen. Natuurlijk is het belangrijk om voorbereid te zijn op *worst case scenarios*. Het opschalingsplan naar 1700 ic-bedden dat vorige week aan minister Van Rijn werd aangeboden, wordt nog niet door verpleegkundigen en intensivisten omarmd. Een onderzoeksteam van het UMCG en het LUMC adviseren dat bij een tweede golf het verpleeghuis zelf de bezoekersregelingen mag bepalen. Het ziekteverzuim onder het personeel stijgt. Er is vrees voor een tweede golf. Kortom: er zijn

op dit moment veel factoren die de stress verhogen van zorgpersoneel en de burger. Langdurige stress (langer dan 2-3 weken) kan de natuurlijke bescherming door het lichaam onderdrukken.

Het bevorderen van gezondheid is de basis van de gezondheidszorg en de *innerlijke drive* van alle mensen die in de zorg werken.

Door de immuniteit te versterken kan het virus uitdoven

Juist nu is het ontwikkelen van een effectief werkende natuurlijke bescherming nodig om het virus uit te doven en een eventuele volgende explosieve piek met het SARS-COV-2-virus of de infectie door een ander griepvirus te voorkomen. Bij oudere kwetsbare mensen, waarvan 20% of meer ondervoed is en die weinig in het zonlicht kunnen komen, blijkt het immuunsysteem door het suppleren van extra nutriënten (o.a. Vitamine D) effectiever te beschermen voor de ernstige gevolgen van COVID-19. In Zweden en Engeland wordt dit beleid met Vitamine D-suppletie al geïmplementeerd. Ook voor zorgmedewerkers is een goed functionerend immuunsysteem essentieel. De besmettingsgraad van infectieziekten blijkt in ziekenhuizen en verpleeghuizen vaak groter. Met 30% van het zorgpersoneel dat de COVID-19-situatie als traumatisch heeft ervaren is extra zorg en aandacht hiervoor op zijn plaats. Zorgmedewerkers verdienen de mogelijkheid om effectieve immuun versterkende en goede beschermende persoonlijke middelen (medische maskers) te kunnen gebruiken die geen nadelige gevolgen hebben op hun gezondheid. Het bevorderen van gezondheid is de basis van de gezondheidszorg en de *innerlijke drive* van alle mensen die in de zorg werken.

Lees hier Deel I: helpt het dragen van een mondkapje om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan?

Lees hier Deel II: veel mensen die een mondkapje dragen, ervaren een negatief effect op de gezondheid

Lees hier Deel III: het aantonen beschermende werking van medische mondmaskers blijkt niet zo eenvoudig

Dr. ir. Carla Peeters is directeur van COBALA Good Care Feels Better®. Zij is immunoloog en werkte jaren aan infectieziekten op het RIVM en was bestuurder van een aantal zorgorganisaties.