

تحديث COVID-19: كيفية البقاء آمنًا في وقت الريبة والشك:

3 سبتمبر 2020

مع تفشي جائحة COVID-19 ، أصبح من الصعب للغاية البقاء في المنزل من أجل البقاء في أمان. فمع إعادة فتح بعض المدارس ، أصبح التفاعل مع الناس في الأماكن خارج فقاعة الأمان الخاصة بك أمرًا لا مفر منه ، فما هي أنواع الإرشادات التي يجب على مرضى المايلوما اتباعها عندما يحتاجون إلى الخروج من المنزل؟

• رحلة شخصية بالسيارة

في البداية قبل كل شيء ، يجب على المرء أن يعلم بأن جميع المشاريع في المجتمع تحمل داخلها بعض مخاطر التعرض وعدوى COVID-19.

الهدف هو إبقاء المخاطر منخفضة قدر الإمكان. حيث قدمت مقالة حديثة في New York Times العديد من النصائح المفيدة للقيام برحلة آمنة بالسيارة.

- وضع الوقود في السيارة

بالتأكيد إرتداء القناع ، لأن الآخرين قد يكونون على مقربة منك.

إستخدم معقم اليدين قبل وبعد إعادة التزود بالوقود.

على الرغم من أن خطر انتقال العدوى من الأسطح التي تلمسها منخفض نسبيًا ، إلا أنه من الأفضل أخذ الحذر الشديد.

كل هذا مشابه جدًا للاحتياطات التي يتم اتخاذها عند الذهاب إلى متجر البقالة.

- اختيار أوقات الهادئة بممارسة الأنشطة

ينتشر المصدر الرئيسي لعدوى COVID-19 في الهواء عن طريق أشخاص مصابين بالعدوى قد تكون الأعراض واضحة عليهم أو قد لا تكون ظاهرة . جميع الأنشطة الخارجية أكثر أمانًا من الأنشطة الداخلية بسبب التهوية.

يوضح وصف حديث لحدث انتشار COVID-19 الفائق أثناء رحلة بالحافلة لمسافات طويلة خطر التعرض للإصابة عندما تكون التهوية سيئة.

ولكن حتى الفناء الخارجي المزدحم يمكن أن يشكل مخاطر متزايدة.

يعد استلام الطعام أو توصيله خيارًا ممتازًا لتقليل عدد جهات الاتصال. "Ghost Kitchens" تظهر في كل مكان وتوفر طعامًا ممتازًا وعالي الجودة.

- المبيت في فندق

يمكن القيام بذلك إذا تم اتخاذ احتياطات صارمة.

السؤال الرئيسي قبل الحجز هو: "منذ متى كانت الغرفة شاغرة؟" إذا كانت الإجابة ثلاثة أيام ، فيجب أن تكون الغرفة خالية من COVID-19.

من المهم تسجيل الدخول والخروج في الأوقات الهادئة ، إذا كان ذلك ممكنًا.

تجنب المطاعم والبارات الداخلية ، وكذلك جميع الأماكن الضيقة.

لذلك ، يمكن القيام برحلة ، لكن التخطيط والتفكير المسبق ضروريان!

فهم نظام المناعة لديك

• الإنترفيرون

سلط مقال نشر مؤخرًا في * الواشنطن بوست * الضوء على كيفية اختطاف عدوى COVID-19 لجهاز المناعة في الجسم. حيث يعمل فيروس COVID-19 على إيقاف إنتاج الإنترفيرون (النوع الأول من الإنترفيرون ، وهو بروتين طبيعي) ، والذي عادةً ما يحارب الفيروس.

هذا يعني أن الفيروس يستمر في النمو ويحفز أجزاء أخرى من جهاز المناعة ، وفي بعض الحالات ، يؤدي إلى تحفيز مفرط بشكل خطير ويؤدي إلى إلحاق الضرر بأجهزة الجسم على شكل إلتهاب ، على سبيل المثال ، الرئتين.

تبحث العديد من مجموعات البحث الآن في العلاج بالإنترفيرون لكسر هذه الحلقة الخطيرة والسيطرة على تكاثر الفيروس.

كما هو الحال مع العديد من الأشياء ، فإن التوقيت هو كل شيء ، وربما يكون أفضل تأثير هو الإصابة المبكرة. ابق على اتصال. هناك وعود بإصدار بيانات مثيرة قريبًا نسبيًا لتوضيح مستوى الفائدة التي يمكن تحقيقها.

• علاجات COVID-19 والورم النخاعي

بالنسبة لمرضى المايلوما ، كان من المدهش ملاحظة أنه كان هناك العديد من علاجات المايلوما بدلاً من العمل على تقليل المناعة ضد COVID-19 ، قد تكون هذه الطريقة مفيدة في إيقاف الفيروس.

حيث أظهر تحليل جديد في JAMA أن علاج الديكساميثازون يحسن بالفعل النتائج مع COVID-19.

كما وتم استخدام علاج الإنترفيرون ، المذكور أعلاه ، كعلاج للورم النخاعي لعدة سنوات.

عندما كانت خيارات علاج المايلوما محدودة للغاية ، كان لدى العديد من المرضى الذين ظلوا في حالة سكون لعدة سنوات مع علاج الإنترفيرون.

نجحت هذع الطريقة بشكل أفضل مع مرضى المايلوما IgA. Selinexor ، الذي تمت الموافقة عليه مؤخرًا للورم النخاعي المنكسر / المقاوم للعلاج ، الذي ثبت أن له أيضًا خصائص مضادة للفيروسات ، مثلها مثل مثبطات IMiDs ومثبطات البروتوزوم ولكن بدرجات متفاوتة.

كل هذه النتائج تضيف مصداقية على فكرة أن الفيروسات يمكن أن تسبب الورم النقوي.

الأجسام المضادة لـ COVID-19

• تطوير الأجسام المضادة بشكل طبيعي

يتمثل جزء كبير من استجابة الجسم لـ COVID-19 في إنتاج الأجسام المضادة ، والتي تسمى الأجسام المضادة المعادلة ، والتي يمكنها من تدمير الفيروس. نُشرت دراسة مفصلة حديثة عن تطوير الأجسام المضادة لـ COVID-19 بشكل طبيعي في NEJM. كانت هذه الدراسة من مرفق علم الوراثة deCODE في آيسلندا (موطن مشروع iStopMM Black Swan الذي يدعمه صندوق النقد الدولي) مطمئنة تمامًا على أنها كشفت أن الأجسام المضادة للفيروسات استمرت لمدة أربعة أشهر على الأقل لدى الأفراد الذين يتعافون من عدوى COVID-19.

من المثير للاهتمام ، أن ما يقرب من 56 ٪ من اختبارات الأجسام المضادة الإيجابية حدثت في أولئك الذين يعانون من عدوى COVID-19 المعروفة ، ولكن الآخرين كانوا غير معروفين ولم يتم اختبارهم بشكل مباشر.

• مناعة القطيع

هناك العديد من الجوانب المثيرة للاهتمام والمهمة لهذه الدراسة. تشير التقديرات إلى أن 0.9 ٪ من الأيسلنديين أصيبوا بفيروس COVID-19 وأن خطر الوفاة من العدوى كان 0.3 ٪ - وكلاهما منخفض جدًا (مقابل البلدان الأخرى).

هذا يعني أن الأيسلنديين معرضون لخطر الإصابة بموجة ثانية من العدوى. ومع ذلك ، فإن معدل الإصابة المنخفض أفضل بكثير من مناعة القطيع.

تتحقق مناعة القطيع عندما يكون جزء كبير من السكان محصنين ضد مرض معين عن طريق الإصابة.

نعم ، مع مناعة القطيع ستكون الإصابات الإضافية أقل في المستقبل.

لكن حصيلة الإصابات والوفيات مرتفعة للغاية وغير مقبولة. لهذا السبب ، يعتبر معظم الخبراء أن أي دفع لمناعة القطيع غير أخلاقي حقًا. بالإضافة إلى ذلك ، يشير حدوث عدوى COVID-19 الثانية إلى استمرار خطر العدوى المستمرة.

• بلازما النقاهاة

استُخدمت بلازما النقاهاة كطريقة لإعطاء أجسام مضادة من أولئك المصابين سابقًا لأولئك الذين يكافحون لمحاربة المرض.

تشمل المشاكل في هذا النهج المستويات المنخفضة والمتغيرة بشكل متكرر للأجسام المضادة في بلازما المرضى الذين تعافوا من COVID-19.

مؤخرًا تم إصدار نتائج الدراسات المنفذة حتى الآن.

على الرغم من أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قد منحت الموافقة الطارئة لإستخدام بلازما النقاهاة ، إلا أن تحليل المتابعة الذي أجرته المعاهد الوطنية للصحة لخص بشكل حاسم إلى عدم وجود معلومات إيجابية كافية للتوصية باستخدام بلازما النقاهاة كعلاج. لم يكن هناك سوى فرق 3٪ في النتائج ، وأوصى بشدة بإجراء مزيد من الدراسات.

المنظور الحالي للبقاء في أمان

على الرغم من أننا نتعلم كل يوم المزيد عن COVID-19 ، وكيفية الحفاظ على سلامتنا وكيفية إدارة أو منع العدوى ، يجب على مرضى المايلوما توخي الحذر لتجنب التعرض والعدوى.

إرتداء الأقنعة هو الدعامة الأساسية للوقاية. لا يزال الطب عن بعد (أو رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية) مهمًا للغاية لتقليل عدد الرحلات الاستكشافية إلى المجتمع ، خاصة إذا كان معدل الإصابة أكبر من 5٪.

هذه هي النسبة المئوية التي تستخدم كقطع آمن لإعادة فتح المدارس.

تذكر دائمًا أن الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض ، بما في ذلك الأطفال ، يمكن أن يصابوا بالعدوى وينقلوها أيضًا . بالإضافة إلى ذلك ، تحدث غالبية الإصابات الجديدة داخل أسر العائلات (والأصدقاء). إذا كان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء خارج المجتمع ، فقد يكون هذا مصدر العدوى للمجموعة بأكملها. بقدر ما يكون اللقاح موجودا ، فهناك ضجة هائلة في وسائل الإعلام في الوقت الحالي.

النقطة الأساسية هي أن الأمر سيستغرق بالتأكيد بعض الوقت ، وربما شهورًا ، لمعرفة ما إذا كان اللقاح آمنًا وفعالًا ، خاصة بالنسبة للمرضى المصابين بالورم النخاعي. فكر في الأمر على أنه شيء سيساعد في عام 2021 ، لكن ليس شيئًا يمكن الاعتماد عليه في وقت أقرب من ذلك.

البقاء آمنًا

يساعد صندوق النقد الدولي الآن أكثر من 90 مجموعة دعم للمايلوما للتواصل عبر اجتماعات عن طريق المنصات الافتراضية ، مع المتحدثين الضيوف وعناصر البرنامج الأخرى حسب الحاجة.

يرجى التواصل مع صندوق النقد الدولي للحصول على أي مساعدة تحتاجها ، حتى إذا كان الأمر يتعلق بالعثور على شاشة فيلم مفخخة لمشاهدة فيلم في الفناء الخلفي أو تنظيم حفلة شواء افتراضية أو فصل طبخ مشترك أو احتفال مع الأصدقاء قبل نهاية الصيف.

يرجى البقاء بأمان!