

COVID-19-UPDATE: hoe u veilig kunt blijven in een tijd van onzekerheid

3 september 2020

Naarmate de COVID-19-pandemie voortduurt, wordt het steeds moeilijker om gewoon thuis te blijven om veilig te blijven. Nu sommige scholen weer opengaan en interacties met mensen en op plaatsen buiten uw eigen veiligheidsbubbel bijna onvermijdelijk worden, welke soorten richtlijnen moeten myeloompatiënten volgen wanneer ze van huis weg moeten?

Een persoonlijke autorit

Allereerst moet men erkennen dat alle ondernemingen die de gemeenschap betreden enig risico van blootstelling en COVID-19-infectie met zich meebrengen. Het doel is om de risico's zo laag mogelijk te houden. Een recent artikel in de New York Times bood veel handige tips voor een veilige autorit.

• Gas in de auto

tanken. Draag beslist een masker, want er kunnen anderen in de buurt zijn. Gebruik handdesinfecterend middel voor en na het tanken. Hoewel het risico op overdracht van zogenaamde fomites of oppervlakken die u aanraakt relatief laag is, is het goed om zeer voorzichtig te zijn. Dit alles lijkt sterk op de voorzorgsmaatregelen die worden genomen wanneer u naar de supermarkt gaat.

rustige tijden kiezen voor activiteiten

De belangrijkste bron van COVID-19-infectie wordt in de lucht verspreid door mensen met een infectie die al dan niet symptomatisch zijn. Alle buitenactiviteiten zijn veel veiliger dan binnenactiviteiten vanwege de ventilatie. Een recente beschrijving van een COVID-19 superspreidergebeurtenis tijdens een busrit illustreert het gevaar van langdurige blootstelling bij slechte ventilatie. Maar zelfs een druk buitenterras kan verhoogde risico's opleveren. Afhalen of bezorgen van eten is een uitstekende optie om het aantal contacten te verminderen. Overall schieten 'Ghost Kitchens' de kop op en bieden ze uitstekend eten van hoge kwaliteit.

Overnachten in een hotel

Dit kan worden overwogen als rigoureuze voorzorgsmaatregelen worden genomen. De hamvraag is: "Hoe lang staat de kamer al leeg?" Als het antwoord drie dagen is, moet de kamer COVID-19-vrij zijn. Het is belangrijk om indien mogelijk op rustige tijden in en uit te checken. Vermijd overdekte restaurants en bars, evenals alle besloten ruimtes.

Op reis gaan is dus mogelijk, maar plannen en vooruitdenken zijn essentieel

Inzicht in uw immuunsysteem

Interferon

Een recent artikel in de Washington Post benadrukt hoe de COVID-19-infectie het immuunsysteem van het lichaam kaapt. Het COVID-19-virus stopt de productie van interferon (type 1 interferon, een natuurlijk eiwit), dat normaal gesproken het virus bestrijdt. Dit betekent dat het virus zich blijft opbouwen en andere delen van het immuunsysteem triggert, in sommige gevallen ernstig overprikkend en leidt tot schadelijke ontstekingen in bijvoorbeeld de longen. Verschillende onderzoeksgroepen kijken nu naar behandeling met interferon om deze gevaarlijke cyclus te doorbreken en virusreproductie te beheersen. Zoals met zoveel dingen, is timing alles, en de beste impact zal waarschijnlijk vroeg in de infectie zijn. Dus blijf op de hoogte. Er beloven relatief binnenkort opwindende gegevens te komen om het niveau van het te behalen voordeel te illustreren.

COVID-19 en myeloombehandelingen

Voor myeloompatiënten was het verbazingwekkend om op te merken dat veel myeloombehandelingen, in plaats van de immuniteit tegen COVID-19 te verminderen, daadwerkelijk kunnen helpen bij het uitschakelen van het virus. Een nieuwe analyse in JAMA laat zien dat dexamethasonbehandeling inderdaad de resultaten verbetert met COVID-19. De hierboven vermelde behandeling met interferon werd ook gedurende meerdere jaren gebruikt als behandeling voor myeloom. Toen de opties voor myeloomtherapie zeer beperkt waren, had ik verschillende patiënten die jarenlang in remissie bleven met interferonbehandeling. Dit werkte het beste bij patiënten met IgA-myeloom. Selinexor, onlangs goedgekeurd voor recidiverend / refractair myeloom, heeft ook antiviral-eigenschappen, evenals zowel IMiD's als proteasoomremmers, in verschillende mate. Al deze bevindingen bevestigen het idee dat virussen misschien myeloom kunnen veroorzaken.

COVID-19-antilichamen

• Van nature ontwikkelende antilichamen

Een belangrijk onderdeel van de reactie van het lichaam op COVID-19 is de productie van antilichamen, de zogenaamde neutraliserende antilichamen, die het virus kunnen vernietigen. Een recente gedetailleerde studie van natuurlijk ontwikkelende COVID-19-antilichamen is gepubliceerd in de NEJM. Dit onderzoek van de deCODE genetica-faciliteit in IJsland (de thuisbasis van het door het IMF ondersteunde iStopMM Black Swan-project) was behoorlijk geruststellend omdat het onthulde dat antivirale antilichamen minstens vier maanden aanhielden bij personen die herstellende zijn van een COVID-19-infectie. Van belang was dat ongeveer 56% van de positieve antilichaamtests voorkwam bij degenen met een bekende COVID-19-infectie, maar de andere waren onbekend en waren niet rechtstreeks getest.

Kudde-immuniteit

Er zijn veel interessante en belangrijke aspecten van deze studie. Naar schatting was 0,9% van de IJslanders besmet met COVID-19 en was het risico op overlijden door infectie 0,3% - beide erg laag (vergeleken met andere landen). Dit betekent dat IJslanders het risico lopen op een tweede golf van infecties. Het lage infectiepercentage heeft echter veel de voorkeur boven kudde-immuniteit. Kudde-immuniteit wordt bereikt wanneer een groot deel van de bevolking immuun is voor een specifieke ziekte door geïnfecteerd te raken. Ja, met kudde-immuniteit zullen aanvullende infecties in de toekomst lager zijn. Maar het aantal besmettingen en sterfgevallen is buitengewoon hoog en onaanvaardbaar. Om deze reden beschouwen de meeste experts elke druk op kudde-immuniteit als echt onethisch. Bovendien suggereert het optreden van een tweede COVID-19-infectie dat het risico op aanhoudende infecties aanhoudt.

Herstellend plasma

Herstellend plasma is gebruikt als een manier om antilichamen van degenen die eerder waren geïnfecteerd, te geven aan degenen die worstelen om de ziekte te bestrijden. Problemen met deze aanpak zijn onder meer de vaak lage en vrij variabele niveaus van antilichamen in het plasma van patiënten die hersteld zijn van COVID-19. Resultaten van onderzoeken tot dusver zijn onlangs vrijgegeven. Hoewel de FDA een spoedvergunning verleende voor het gebruik van herstellend plasma, concludeerde een follow-up NIH-analyse vrij doorslaggevend dat er niet genoeg positieve informatie bestaat om het gebruik van herstellend plasma als behandeling aan te bevelen. Er was slechts een verschil van 3% in uitkomsten en meer onderzoeken werden sterk aanbevolen.

Huidig perspectief op veilig blijven

Hoewel we elke dag meer leren over COVID-19, hoe we veilig kunnen blijven en hoe ze infectie kunnen behandelen of voorkomen, moeten myeloompatiënten voorzichtig en voorzichtig blijven om blootstelling en infectie te voorkomen. Het dragen van maskers is een steunpilaar bij preventie. Telegeneeskunde (of e-mails en telefoontjes) blijft erg belangrijk om het aantal expedities naar de gemeenschap te verminderen, vooral als het besmettingspercentage hoger is dan 5%.

Dit is het percentage dat wordt gebruikt als een veilige afsluiting voor heropening van scholen. Onthoud altijd dat mensen zonder symptomen, inclusief kinderen, geïnfected en besmettelijk kunnen zijn. Bovendien komt een meerderheid van de nieuwe besmettingen voor binnen huishoudens van gezinnen (en vrienden). Als er een familielid of vriend in de gemeenschap is, kan dit de bron van infectie zijn voor de hele groep.

Wat een mogelijk vaccin betreft, is er momenteel een enorme hype in de media. Het belangrijkste punt is dat het zeker enige tijd, misschien maanden, zal duren om te weten of een vaccin zowel veilig als effectief is, vooral voor patiënten met myeloom. Zie het als iets dat zal helpen in 2021, maar niet iets om eerder op te vertrouwen.

Gezond en veilig blijven

Denk er ook aan om sociaal, zo virtueel, verbinding te blijven maken. Het IMF helpt nu meer dan 90 myeloma-steungroepen om verbinding te maken via Virtual Support Group Meetings, met gastsprekers en andere programma-items indien nodig. Neem contact op met het IMF voor alle hulp die je nodig hebt, zelfs als het gaat om het vinden van een opgeblazen filmscherm om een film in de achtertuin te kijken of om een virtuele barbecue of gezamenlijke kookles of feest met vrienden te organiseren voordat de zomer voorbij is.

Blijf alsjeblieft gezond!