

COVID-19 Aggiornamento: Come Stare Al Sicuro In Un Momento Di Incertezza

3 settembre 2020

E' sempre più difficile rimanere semplicemente a casa per stare al sicuro col passare della pandemia di COVID-19. Con alcune scuole che riaprono e le interazioni con le persone e in luoghi al di fuori della propria [bolla di sicurezza](#) che diventano quasi inevitabili, quali tipi di linee guida dovrebbero seguire i pazienti con mieloma quando hanno bisogno di avventurarsi lontano da casa.

Un Viaggio In Auto Personale

Prima di tutto, bisogna riconoscere che tutte le iniziative nella comunità portano un certo rischio di esposizione e infezione da COVID-19. L'obiettivo è quello di mantenere i rischi più bassi possibile. Un recente [articolo](#) del New York Times ha offerto molti consigli utili per fare un viaggio in auto sicuro.

- **Come fare benzina**

Sicuramente indossare una maschera, poiché altri potrebbero essere nelle vicinanze. Utilizzare un disinfettante per le mani prima e dopo il rifornimento. Anche se il rischio di trasmissione dai cosiddetti fomite o superfici che si toccano è relativamente basso, è bene essere molto cauti. Tutto questo è molto simile [alle precauzioni prese quando si va a fare la spesa](#).

- **Scegliere momenti tranquilli per le attività**

La fonte chiave dell'infezione di COVID-19 è la diffusione nell'aria dalle persone che possono essere sintomatiche o non sintomatiche. Tutte le attività all'aperto sono molto più sicure delle attività indoor a causa della ventilazione. Una recente descrizione [di un evento super-spargitore COVID-19 durante un viaggio in autobus](#) illustra il pericolo di un'esposizione prolungata quando la ventilazione è scarsa. Ma anche un patio esterno occupato può comportare un aumento dei rischi. Il food pick up o la consegna del cibo è un'opzione eccellente per ridurre il numero di contatti. . Le "[ghost kitchens](#)" stanno nascendo ovunque e forniscono cibo eccellente e di alta qualità.

- **Pernottamento in hotel**

Questo può essere considerato se vengono prese precauzioni rigorose. La domanda chiave è: "Da quanto tempo la stanza non è occupata?" Se la risposta è di tre giorni, allora la stanza dovrebbe essere COVID-19 libero/ pulito. È importante effettuare il check-in e out in orari tranquilli, se possibile. Evitare ristoranti e bar al coperto, così come tutti gli spazi ristretti.

Quindi, fare un viaggio può essere compiuto, ma pianificare e pensare in anticipo sono essenziali!

Capire Il Tuo Sistema Immunitario

- **Interferone**

Un recente [articolo](#) del Washington Post evidenzia come l'infezione da COVID-19 dirotta il sistema immunitario del corpo. Il virus COVID-19 interrompe la produzione di interferone (interferone di tipo 1, una proteina naturale), che normalmente combatte il virus. Ciò significa che il virus continua a accumulare e ad attivare altre parti del sistema immunitario, in alcuni casi, stimolando seriamente e portando a dannose infiammazioni, ad esempio nei polmoni. Diversi gruppi di ricerca stanno ora esaminando il trattamento con interferone per interrompere questo pericoloso ciclo e controllare la replicazione del virus. Come con così tante cose, il tempismo è tutto, e l'impatto migliore sarà probabilmente all'inizio dell'infezione. Quindi, rimanete sintonizzati. Ci promette di essere dati interessanti in arrivo relativamente presto per illustrare il livello di beneficio che può essere raggiunto.

- **COVID-19 e trattamenti per il mieloma**

Per i pazienti con mieloma è stato sorprendente notare che molti trattamenti di mieloma, piuttosto che ridurre l'immunità contro COVID-19, potrebbero effettivamente essere utili per arrestare il virus. Una nuova [analisi](#) in JAMA mostra che il trattamento con desametasone effettivamente migliora i risultati con COVID-19. Il trattamento con interferone, notato sopra, è stato anche usato come trattamento per il mieloma per diversi anni. Quando le opzioni per la terapia del mieloma erano molto limitate, ho avuto diversi pazienti che sono rimasti in remissione per diversi anni con il trattamento con interferone. Questo ha funzionato meglio nei pazienti con mieloma IgA. Selinexor, [recentemente approvato per il mieloma recidivante/refrattario](#), ha anche proprietà anti-virus, così come gli IMiDs e gli inibitori del proteasoma, a vari livelli. Tutti questi risultati danno credito alla nozione che i virus possono forse innescare il mieloma.

Anticorpi COVID-19

Anticorpi sviluppati naturali

Una parte importante della risposta del corpo a COVID-19 è la produzione di anticorpi, i cosiddetti anticorpi neutralizzanti, che possono distruggere il virus. [Un recente studio dettagliato degli anticorpi COVID-19](#) che sviluppano naturalmente è stato pubblicato nel NEJM. Questo studio della deCODE genetics facility in Islanda (la sede del [progetto iStopMM Black Swan supportato dal FMI](#)) è stato abbastanza rassicurante perché ha rivelato che gli anticorpi antivirali sono durati almeno quattro mesi in individui che si sono ripresi dall'infezione da COVID-19. E' interessante, circa il 56% dei test anticorpali positivi si è verificato in quelli con infezione conosciuta COVID-19, tuttavia gli altri erano sconosciuti e non erano stati testati direttamente.

Immunità di gregge

Ci sono molti aspetti interessanti e importanti di questo studio. È stato stimato che lo 0,9% degli Islandesi fosse infettato da COVID-19 e il rischio di morte per infezione era dello 0,3% —entrambi molto bassi (rispetto ad altri paesi). Ciò significa che gli islandesi sono a rischio di una seconda ondata di infezioni. Tuttavia, il basso tasso di infezione è molto preferibile all'immunità di gregge. L'immunità di gregge si ottiene quando una gran parte della popolazione è immune a una malattia specifica infettandosi. Sì, con l'immunità di gregge ulteriori infezioni saranno più basse andando avanti. Ma il bilancio delle infezioni e dei decessi è straordinariamente alto e inaccettabile. Per questo motivo, la maggior parte degli esperti considera qualsiasi spinta per l'immunità di gregge veramente immorale. Inoltre, [l'insorgenza della seconda infezione](#) da COVID-19 suggerisce che il rischio di infezioni in corso persiste.

Plasma convalescente

Il plasma convalescente è stato usato come un modo di dare anticorpi da quelli precedentemente infetti a quelli che lottano per combattere la malattia. I problemi con questo approccio includono i livelli frequentemente bassi e abbastanza variabili di anticorpi nel plasma di pazienti che hanno recuperato da COVID-19. I risultati degli studi finora sono stati recentemente rilasciati. Sebbene la FDA abbia concesso [L'approvazione di emergenza](#) per l'uso del plasma convalescente, [un'analisi NIH di follow-up](#) ha concluso in modo abbastanza deciso che non esistono sufficienti informazioni positive per raccomandare l'uso del plasma convalescente come trattamento. C'era solo una differenza del 3% nei risultati, e più studi sono stati fortemente raccomandati.

Prospettiva Attuale Su Come Stare Al Sicuro

Anche se ogni giorno stiamo imparando di più e su COVID-19, come stare al sicuro e come gestire o prevenire l'infezione, i pazienti con mieloma devono rimanere attenti e cauti per evitare l'esposizione e l'infezione. Indossare maschere è un pilastro della prevenzione. Telemedicina (o e-mail e telefonate) continua ad essere molto importante per ridurre il numero di spedizioni nella comunità, soprattutto se il tasso di infezione è superiore al 5%.

Questa è la percentuale utilizzata come un limite sicuro per la riapertura delle scuole. Ricorda sempre che quelli senza sintomi, compresi i bambini, possono essere infettati e infettivi. Inoltre, la maggior parte delle nuove infezioni si verificano all'interno di famiglie di famiglie (e amici). Se un familiare o un amico è fuori nella Comunità, questa può essere la fonte di infezione per l'intero gruppo.

Per quanto riguarda un possibile vaccino, c'è un enorme clamore nei media in questo momento. Il punto chiave è che ci vorrà sicuramente un po' di tempo, forse mesi, per sapere se un vaccino è sicuro ed efficace, in particolare per i pazienti con mieloma. Pensate a come qualcosa che aiuterà nel 2021, ma non qualcosa su cui fare affidamento prima di quello.

Rimanere Sani Di Mente, Così Come Sicuro

Si prega inoltre di ricordarsi di continuare a connettersi socialmente, se virtualmente. Il FMI sta ora aiutando oltre 90 gruppi di supporto al mieloma a connettersi tramite riunioni di gruppo di supporto virtuali, con relatori ospiti e altri elementi del programma, se necessario. Si prega di contattare il FMI per ottenere qualsiasi aiuto di cui avete bisogno, anche se si tratta di trovare uno schermo blow-up per guardare film nel cortile di casa o organizzare un barbecue virtuale o corso di cucina comune o festa con gli amici prima della fine dell'estate.

State al sicuro per favore!