

Свежие новости о COVID-19: Как защитить себя в период неопределенности?

3 сентября 2020 г.

По мере того как пандемия COVID-19 продолжается, становится все труднее просто оставаться дома, чтобы оставаться в безопасности. Вместе с повторным открытием некоторых школ, контакт с людьми за пределами вашей безопасной зоны становится практически неизбежным. К каким рекомендациям следует прибегать пациентам с миеломой, когда им нужно выйти из дома?

Поездка на личном транспорте

Прежде всего, нужно признать, что каждый выход в общину несет в себе определенный риск заражения инфекцией COVID-19. Основная цель — это максимально снизить риск заражения. В недавней статье "New York Times" было опубликовано много полезных советов по безопасному путешествию на автомобиле.

- Заправка транспорта

Обязательно будьте в маске, так как дистанция с другими людьми может быть сокращена. Используйте дезинфицирующее средство для рук до и после заправки. Следует проявлять осторожность, несмотря на небольшой риск заражения инфекцией от так называемых fomитов или предметов; через которые может передаваться инфекция. Эти советы очень похожи на меры предосторожности при походе в продуктовый магазин.

- Выбор времени, когда меньше всего людей

В основном инфекция COVID-19 распространяется воздушно-капельным путем от инфицированных людей, которые могут иметь или не иметь симптом. Все мероприятия на открытом воздухе намного безопаснее, чем в закрытом помещении из-за вентиляции. Недавняя статья в газете описывает опасность длительного воздействия инфекции COVID-19 во время поездки на автобусе при плохой вентиляции. Однако даже многолюдное патио может представлять повышенный риск заражения. Самовывоз или доставка еды – это отличный вариант для сокращения количества контактов. «Призрачные кухни» (мобильные кухни) появляются повсюду и предлагают отличную и качественную еду.

- Ночевка в отеле

Это вариант можно рассмотреть, если будут приняты строгие меры предосторожности. Ключевой вопрос: «Как долго комната была пустой?» Если ответ - три дня, значит, в комнате не должно быть частиц вируса COVID-19. По возможности важно проверять время заезда и выезда в малолюдный период. Избегайте закрытых ресторанов и баров, а также любых других закрытых помещений.

Итак, отправиться в путешествие можно, но важно заранее все запланировать и продумать!

Понимание своей иммунной системы

- Интерферон

В своей недавней статье "Washington Post" рассказывает, как инфекция COVID-19 подрывает иммунную систему организма. Вирус COVID-19 останавливает выработку интерферона (интерферон 1-го типа, естественный белок), который обычно борется с вирусами в организме. Это означает, что вирус продолжает размножаться и приводит в действие другие части иммунной системы. В некоторых случаях он сверх раздражает клетки и приводит к их дальнейшему повреждению или воспалению, например, легких. Несколько исследовательских групп сейчас рассматривают возможность лечения вируса интерфероном, чтобы разорвать этот опасный цикл и контролировать его размножение. Как и во многих других случаях, основным решающим фактором является время и этот вариант лечения, вероятно, будет более эффективным на ранней стадии заражения. Итак, следите за обновлениями. Совсем скоро появятся интересные данные и они покажут степень пользы, которую можно будет достигнуть.

- COVID-19 и лечение миеломы

Пациентам с миеломой было интересно отметить, что многие методы лечения миеломы, вместо того, чтобы снижать иммунитет, на самом деле могут оказаться полезными при борьбе с инфекцией COVID-19. Новый анализ в "JAMA" показывает, что лечение дексаметазоном действительно улучшает результаты лечения COVID-19. Вышеупомянутое лечение интерфероном также применялось для лечения миеломы в течение нескольких лет. Когда методы лечения миеломы были очень ограниченными, у меня было несколько пациентов, которые несколько лет находились на стадии ремиссии благодаря лечению интерфероном. Лучшее всего это работало у пациентов с множественной миеломой с секретацией IgA. Селинексор, недавно одобренный для лечения рецидивирующей или резистентной миеломы, также в различной степени обладает антивирусными свойствами, как противоопухолевый иммуномодулятор и ингибитор протеасом. Все эти данные подтверждают мнение о том, что подобный вирус может вызвать миелому.

COVID-19 антитела

- Естественно развивающиеся антитела

Основная реакция организма на COVID-19 - это выработка антител, так называемых нейтрализующих антител, которые могут уничтожить вирус. В научном журнале "NEJM" было опубликовано недавнее глубокое исследование об естественно развивающихся антителах против инфекции COVID-19. Это исследование, проведенное в генетическом центре deCODE в Исландии (где находится проект iStopMM Black Swan, при поддержке МВФ), было весьма удовлетворительной, так как оно показало, что у выздоравливающих от инфекции COVID-19, антивирусные антитела сохранялись в организме не менее четырех месяцев. Интересно, что примерно 56% положительных тестов на антитела получили от людей с известной инфекцией COVID-19, но остальные были неизвестны и не тестировались напрямую.

- Коллективный иммунитет

В этом исследовании есть много интересных и важных аспектов. Было подсчитано, что 0,9% исландцев были инфицированы COVID-19, а риск смерти от инфекции составлял 0,3% - оба значения очень низкие (по сравнению с другими странами). Это означает, что исландцам грозит вторая волна инфекции. Однако низкий уровень инфицирования намного предпочтительнее коллективного иммунитета. Коллективный иммунитет достигается, когда

значительная часть населения переболеет заболеванием. Конечно, с коллективным иммунитетом количество дальнейших заражений будет ниже, но при достижении этого иммунитета будут большие потери, что является не допустимым. По этой причине большинство экспертов считают любые попытки добиться коллективного иммунитета поистине неэтичным. Кроме того, существует риск повторного заражения инфекцией COVID-19.

- Плазма реконвалесцентов

Плазма выздоровевших использовалась как способ передачи антител от ранее инфицированных тем, кто борется с болезнью. Проблема этого подхода заключается в том, что уровень антител выздоровевших от COVID-19 весьма изменчивы. Результаты исследований были недавно опубликованы. Несмотря на то, что Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) экстренно одобрил использование плазмы выздоровевших при лечении вируса, Министерство здравоохранения и социальных служб США (NIH) провел последующий анализ и показал, что существует недостаточно проверенная практикой информация, чтобы рекомендовать использование плазмы выздоровевших в качестве лечения. Разница в результатах составила всего 3% и из-за этого настоятельно рекомендуется провести дополнительные исследования.

Текущее видение на безопасность

Пациентам с миеломой следует быть вдвойне осторожными и стараться избегать контакта с вирусом несмотря на то, что мы каждый день узнаем все больше и больше о COVID-19 и новых методах борьбы с этим вирусом. Ношение масок - главная защита от вируса. Телемедицина (электронная почта или телефонные звонки) по-прежнему остается важной для того, чтобы сократить выход в общество, особенно когда уровень заражения превышает 5%.

Этот процент используется в качестве безопасного порога для открытия школ. Всегда помните, что есть бессимптомные носители, включая детей, которые могут быть сверх заразы. Кроме того, большинство новых случаев заражения происходит внутри семьи (или среди друзей). Если друг или член семьи вышел в общество, тогда он или она может оказаться источником заражения всей семьи.

Сейчас в средствах массовой информации присутствует очень много шумихи насчет возможной вакцины. Основным моментом является то, что определенно потребуются некоторое время, возможно, месяцы, чтобы узнать, является ли вакцина одновременно безопасной и эффективной, особенно для пациентов с миеломой.

Рассчитывайте на то, что эффективная вакцина появится не раньше 2021 года.

Оставайтесь в здравом уме и в безопасности

Также не забывайте продолжать поддерживать социальные, виртуальные связи. В настоящее время МВФ помогает более чем 90 группам поддержки по борьбе с миеломой. МВФ помогает им подключиться к виртуальным собраниям, где участвуют приглашенные спикеры и находятся разные необходимые программы. Просим вас обращаться в Международный фонд миеломы с любой просьбой, в независимости от того, нужно ли вам найти сногшибательный фильм для просмотра на заднем дворике или вам нужна помощь организовать виртуальное барбекю, сделать совместный кулинарный мастер-класс или

организовать празднование с друзьями окончание лета.

Пожалуйста, берегите себя!