

تفاؤل بـ 2021 غير مؤكد

7 يناير 2021

مع بداية العام الجديد ، نحن متفائلون بأن الأمور ستكون أفضل. ومع ذلك ، فإن هذا التفاؤل مشوه بمجموعة من المشاعر التي يصعب وصفها. هناك إجهاد عقلي أكثر ، ولكن جسدي أيضًا مجهد - يصعب التخلص منه بعد ما يقرب من عام من العزلة ووصلات من نوع Zoom فقط. بالنسبة لمقدمي الرعاية الصحية ، فإن التعب يصل إلى نقطة الإنهاك. هناك أيضًا حزن عميق حول مآسي عام 2020: الأرواح المفقودة ، وفقدان سبل العيش ، بالإضافة إلى المعاناة والأزمات الشخصية للكثيرين ، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من "أعراض طويلة المدى" بعد الإصابة بـ COVID-19 أو الصحة العقلية مشاكل تستمر لمدة ستة أشهر أو أكثر.

تحديد التوقعات لعام 2021

علاوة على ذلك ، هناك شك حقيقي بشأن المستقبل. نعم ، ستبدأ اللقاحات في توفير مناعة واسعة في المجتمع ، ولكن ماذا عن طفرات COVID-19 الجديدة؟ هل ستظل اللقاحات تعمل بشكل جيد؟ هل هناك وقت في عام 2021 يمكننا أن نتوقع أن نجتمع فيه شخصيًا بطريقة طبيعية أكثر؟ ماذا عن السفر والإجازات؟ سيكون من الرائع وضع بعض التوقعات للأشهر المقبلة.

قال Ashish Jha ، عميد كلية الصحة العامة بجامعة براون ، لصحيفة The Atlantic أنه يريد إقامة حفل شواء في الرابع من يوليو في منزله في نيوتن ، ماساتشوستس. سيكون الضيوف في الخارج ، حيث تكون مخاطر انتشار الفيروس أقل بكثير ، وسيتم ارتداء الأقنعة في أي وقت مطلوب داخل المنزل. قال Ashish Jha: "لن يكون الأمر طبيعيًا ، لكن ... أعتقد أن هذا هو الوقت الذي سيبدأ فيه الشعور بأننا لم نعد في جائحة."

التغييرات اللازمة لتسريع العودة إلى الحياة الطبيعية

من الواضح أن تسريع نشر اللقاحات أمر ضروري لتأسيس المناعة في جميع أنحاء الولايات المتحدة والعالم بأسرع ما يمكن. نظرًا لأنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت اللقاحات تقضي على انتقال COVID-19 أم لا ، فإن الاستخدام المستمر للأقنعة سيكون مطلوبًا في المستقبل. للحفاظ على حالات تفشي COVID-19 الصغيرة ، سيصبح إجراء الاختبارات السريعة ، وتتبع جهات الاتصال والحجر الصحي جزءًا أساسيًا من التخطيط. هذا ما أبقى مستويات الإصابة بـ COVID-19 منخفضة جدًا في أماكن مثل تايوان وفيتنام ونيوزيلندا وأيسلندا ، بالإضافة إلى عدد من البلدان الأفريقية التي لديها جزء بسيط من

النتائج المحلي الإجمالي للإرشادات الأمريكية وتمويل تدابير الصحة العامة أمر بالغ الأهمية

ستصبح التهوية الأفضل بالإضافة إلى التدابير الوقائية ، مثل الحواجز البلاستيكية ، أمرًا شائعًا للحد من انتشار الفيروس في الأماكن المغلقة. أعتقد أن الحفاظ على فقاعات اجتماعية منفصلة وصغيرة سيكون أيضًا نهجًا قياسيًا لخفض انتقال الفيروس. من الصعب معرفة ما سيحدث للأحداث الرياضية والترفيهية الكبرى حتى يتم تحقيق مستوى عالٍ من المناعة المجتمعية.

هل سيكون COVID-19 مثل الحصبة أو الأنفلونزا؟

بالنسبة للحصبة ، يوفر التطعيم مناعة مدى الحياة ، بينما بالنسبة للأنفلونزا ، يلزم لقاح جديد سنويًا. سيتطلب تطوير طفرات COVID-19 الجديدة لقاحات جديدة في المستقبل. السؤال هو ، متى؟ على الرغم من وجود أمل في أن اللقاحات الحالية ستنتج لبضع سنوات ، فقد تكون هناك حاجة إلى لقاحات جديدة قريبًا.

والخبر السار هو أن نهج mRNA من نوع Pfizer يوفر إستراتيجية قابلة للتخصيص: يمكن تطوير mRNA جديد ضد أي هدف بروتين سبايك متحور بسرعة كبيرة. لذلك ، لدينا القدرة على البقاء في الطليعة والحفاظ على التحصين المجتمعي على أساس مستمر. التأهب للوباء هو أيضا مفتاح للمستقبل. لا نريد أزمة فيروسية أخرى تتحدى نظام الرعاية الصحية والاقتصادات. تمويل الصحة العامة ضروري. يجب ألا يمنع التعب أو الرغبة في النسيان والمضي قدمًا الاستثمار في مستقبل الصحة العالمية.

الآثار المترتبة على مرضى المايلوما

لا يزال تجنب عدوى COVID-19 يمثل الأولوية القصوى ، خاصة للمرضى الذين يعانون من المايلوما النشط الذين يحتاجون إلى علاج جديد. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من MGUS أو SMM ، فإن تجنب عدوى COVID-19 أمر أساسي أيضًا ولكن من المهم حقًا التأكيد على ما يلي:

1. لا يبدو أن مرضى MGUS و SMM أكثر عرضة للإصابة بعدوى COVID-19.

2. لدى مرضى MGUS و SMM توقعات ونتائج مشابهة لمرضى غير المايلوما المتطابقين بناءً على العمر / أو عوامل الخطر مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو السمنة أو أمراض الرئة أو القلب أو الكلى الكامنة.

تحدث عدوى COVID-19 بشكل حصري تقريبًا في المجتمع ، نادرًا ما تحدث في المستشفى أو العيادة. لذلك ، فإن مفتاح البقاء بأمان في المجتمع هو: ارتداء قناع ؛ المسافة

الاجتماعية , تجنب الحشود توخي الحذر بشأن جميع الأماكن الداخلية وتهويتها ؛ وبالطبع كن على دراية بغسل اليدين والنظافة الشخصية.

تسبب عدوى COVID-19 بالفعل فسادًا في جهاز المناعة ، كما هو مفصل في *Scientific American*. الآثار طويلة المدى لذلك بالنسبة لمرضى المايلوما لا يزال يتعين رؤيتها. يمكن أن ينتج عن COVID-19 استجابة التهابية مبالغ فيها ، ويدمر قدرة خلايا الدم البيضاء (العدلات خارج الخلية المتشابكة أو استجابة NET) على اصطياذ الفيروسات وتقليل أعداد الخلايا التائية وقدرتها على قتل الفيروسات. هذا اضطراب معقد في وظائف المناعة ويمكن أن يكون له عواقب طويلة المدى تنعكس بالفعل من خلال الأعراض في المرضى على المدى الطويل. التوصية رقم واحد لا تزال هي تجنب العدوى بأي ثمن!

من المهم جدًا لمرضى المايلوما الذين يخضعون للعلاج الحفاظ على العلاج الموصى به لإبقائك في حیطة وحذر وأمان . هذه أولوية قصوى ويجب أن يستمر ترتيب زيارات آمنة إلى المستشفى أو العيادة قدر الإمكان للحفاظ على السيطرة المثالية للورم النخاعي. من الواضح أنه يمكن استخدام التطبيب عن بعد في الاستشارات المؤقتة ، ولكن بعض المتابعة الشخصية يمكن أن تكون ضرورية للحفاظ على الرعاية في المسار الأفضل للأمام.

أفضل حماية لعام 2021

في هذه الأوقات الصعبة ، يعد البقاء بصحة جيدة مع اتباع أفضل نظام غذائي هدفًا مهمًا. للعام الرابع على التوالي ، اعتبر تقرير يو إس نيوز وورلد ريبورت أن النظام الغذائي المتوسطي "أفضل حماية" لهذا العام. لقد ناقشت فوائد هذا النوع من النظام الغذائي عدة مرات. والذي يوصي بما يلي:

- التخلص من الأطعمة المصنعة
- التركيز على الوجبات التي تحتوي على الكثير من الخضار والفواكه والفاصوليا والعدس والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.
- استخدام زيت الزيتون والتقليل من استخدام الزبدة
- تجنب السكريات والدقيق المكرر قدر الإمكان
- بما في ذلك الكثير من الأسماك والبيض. يجب إضافة اللحوم باعتدال.

الصورة الكبيرة في عام 2021

بالفعل ، تمت كتابة أربعة كتب رئيسية حول عواقب جائحة COVID-19 وتمت مراجعتها في *The Economist*. أفضل ما أشرت إليه من قبل هو "Apollo's Arrow" لنيكولاس كريستاكيس. يؤكد المؤلف على الدروس المستفادة من التاريخ - فهذه ليست الجائحة الأولى التي يواجهها المجتمع العالمي! دعونا نتعلم ونخطط للمستقبل.

في العام الجديد ، أوصي بالاستمرار في البقاء بأمان قدر الإمكان وآمل ، كما يقترح Ashish Jha ، أن يكون الرابع من يوليو هو الوقت الذي نشعر فيه بمزيد من الطبيعي ويمكننا المضي قدمًا بقوة معًا.

دعونا نتعاطف مع أولئك الأقل حظًا ونعمل بأفضل ما يمكن للبقاء مرنين!