

Optimismus für ein ungewisses Jahr 2021

7. Januar 2021

Zu Beginn des neuen Jahres sind wir optimistisch, dass es besser wird. Dieser Optimismus ist jedoch mit einer Reihe von Gefühlen verbunden, die schwer zu beschreiben sind. Es gibt Müdigkeit - überwiegend geistig, aber auch körperlich - die nach fast einem Jahr der Isolation und mit nur Zoom-Verbindungen nicht so einfach weg geht. Bei Gesundheitsdienstleistern ist diese Müdigkeit zur Erschöpfung geworden. Es gibt auch eine tiefe Traurigkeit über die Tragödien von 2020: Die verlorenen Leben, der Verlust der Lebensgrundlagen sowie das Leiden und die persönlichen Krisen vieler Menschen, einschließlich derer, die nach einer Infektion mit COVID-19 unter "Langzeit-Symptomen" oder unter psychischen Problemen leiden, die sechs Monate oder länger dauern.

Erwartungen für 2021 bestimmen

Darüber hinaus besteht eine echte Unsicherheit über die Zukunft. Ja, die Impfstoffe werden eine breite Immunität in der Gemeinschaft bieten, aber was ist mit diesen neuen COVID-19-Mutationen? Werden die Impfstoffe noch gut wirken? Gibt es eine Zeit im Jahr 2021, in der wir erwarten können, dass wir auf normalere Weise persönlich zusammenkommen? Was ist mit Reisen und Urlaub? Es wird großartig sein, einige realistische Erwartungen für die kommenden Monate festzulegen.

Ashish Jha, der Dekan der Brown University School of Public Health, sagte gegenüber [The Atlantic](#), dass er in seinem Haus in Newton, Massachusetts, am 4. Juli grillen will. Die Gäste werden draußen sein, wo das Risiko einer Virusausbreitung viel geringer ist, und in Innenräumen werden Masken getragen. "Es wird nicht normal sein", sagte Jha, "aber ... ich denke, dann wird es sich so anfühlen, als wären wir nicht mehr in einer Pandemie."

Erforderliche Änderungen, um die Rückkehr zur Normalität zu beschleunigen

Es ist klar, dass die Beschleunigung der Einführung von Impfungen unerlässlich ist, um die Immunität in den USA und weltweit so schnell wie

möglich zu gewährleisten. Da unklar bleibt, ob Impfstoffe die Übertragung von COVID-19 verhindern, wird auf absehbare Zeit die weitere Verwendung von Masken erforderlich sein. Um COVID-19-Ausbrüche klein zu halten, werden schnelle Tests, Kontaktverfolgung und Quarantäne ein zentraler Bestandteil der Planung. Das hat dazu geführt, dass die COVID-19-Infektionsraten in Ländern wie Taiwan, Vietnam, Neuseeland und Island sowie in einer Reihe afrikanischer Länder mit einem sehr niedrigen BIP so niedrig gehalten wurden, und die Finanzierung der Maßnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit ist von entscheidender Bedeutung.

Bessere Belüftung und Schutzmaßnahmen wie Kunststoffbarrieren werden üblich sein, um die Ausbreitung des Virus in Innenräumen zu verringern. Ich glaube, dass die Aufrechterhaltung getrennter, kleiner sozialer Blasen oder Gruppen (bubbles) auch ein Standardansatz zur Verringerung der Virusübertragung sein wird. Es ist schwer zu wissen, was mit großen Sport- und Unterhaltungsveranstaltungen passieren wird, bis ein hohes Maß an Immunität der Bevölkerung erreicht ist.

Wird COVID-19 wie Masern oder Influenza sein?

Bei Masern bietet die Impfung eine lebenslange Immunität, während bei Influenza jährlich ein neuer Impfstoff erforderlich ist. Die Entwicklung der neuen COVID-19-Mutationen erfordert in Zukunft neue Impfstoffe. Die Frage ist, wie schnell? Obwohl die Hoffnung besteht, dass die derzeitigen Impfstoffe einige Jahre wirken, werden möglicherweise bald neue Impfstoffe benötigt.

Die gute Nachricht ist, dass [der mRNA-Ansatz von Pfizer eine maßgeschneiderte Strategie bietet](#): Gegen jedes mutierte Spike-Protein-Ziel kann eine neue mRNA sehr schnell entwickelt werden. Wir haben also die Möglichkeit, einen Schritt voraus zu sein und die Impfung der Bevölkerung kontinuierlich aufrechtzuerhalten.

Die Pandemiebereitschaft ist auch ein Schlüssel für die Zukunft. Wir wollen KEINE weitere Virus-Krise, die das Gesundheitssystem und die Wirtschaft herausfordert. Die Finanzierung der öffentlichen Gesundheit ist von wesentlicher Bedeutung. Die Müdigkeit oder der Wunsch zu vergessen und voranzukommen dürfen die Investitionen in die Zukunft der globalen Gesundheit nicht verhindern.

Implikationen für Myelompatienten

Die Vermeidung einer COVID-19-Infektion hat weiterhin höchste Priorität, insbesondere bei Patienten mit aktivem Myelom, die eine neue Therapie benötigen. Für Patienten mit MGUS oder SMM ist die Vermeidung einer COVID-19-Infektion ebenfalls wichtig, aber es ist wirklich wichtig zu betonen, dass:

1. MGUS- und SMM-Patienten KEINE höhere Wahrscheinlichkeit zu haben scheinen, eine COVID-19-Infektion zu entwickeln.
2. MGUS- und SMM-Patienten ähnliche Erwartungen und Ergebnisse wie eine abgestimmte nicht-Myelom-Population haben, basierend auf Alter und/oder Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit oder zugrunde liegenden Lungen-, Herz- oder Nierenerkrankungen.

Eine COVID-19-Infektion tritt fast ausschließlich in der Gesellschaft auf, selten in einem Krankenhaus oder einer Klinik. Daher ist der Schlüssel zur Sicherheit in der Gesellschaft: eine Maske zu tragen; körperlich zu distanzieren; Menschenmassen zu vermeiden; gegenüber allen Innenräumen und ihrer Belüftung vorsichtig zu sein; und natürlich Hände gründlich zu waschen und persönliche Hygiene streng einzuhalten.

Eine COVID-19-Infektion stiftet tatsächlich Chaos im Immunsystem, wie in [Scientific American](#) detailliert beschrieben wird. Die längerfristigen Auswirkungen auf Myelompatienten bleiben abzuwarten. COVID-19 kann eine übertriebene Entzündungsreaktion hervorrufen, die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen (Neutrophils Extracellular Tangle oder NET-Reaktion), Viren einzufangen, beeinträchtigen und die Anzahl und die Fähigkeit der T-Zellen, Viren abzutöten, verringern. Das ist eine komplexe Störung der Immunfunktion und kann längerfristige Folgen haben, die sich bereits in Symptomen bei Langzeit-Patienten widerspiegeln. Die wichtigste Empfehlung lautet weiterhin, Infektionen um jeden Preis zu verhindern!

Für Myelompatienten, die sich einer Behandlung unterziehen, ist es sehr wichtig, die empfohlene Therapie beizubehalten, um sie in Remission zu halten (oder eine Remission zu erreichen). Das hat oberste Priorität, und die Organisation sicherer Besuche im Krankenhäusern oder Kliniken muss so gut wie möglich fortgesetzt werden, um die optimale Kontrolle des Myeloms aufrechtzuerhalten. Natürlich kann die Telemedizin für Zwischenkonsultationen

verwendet werden, aber einige persönliche Nachuntersuchungen können erforderlich sein, um die Pflege weiterhin bestmöglich zu gewährleisten.

Beste Diät für 2021

In diesen schwierigen Zeiten ist es ein wichtiges Ziel, mit der besten Ernährung gesund zu bleiben. Zum vierten Mal in Folge hat der [US News World Report](#) die Mittelmeerdiät zur "besten Diät" des Jahres gewählt. Ich habe die Vorteile dieser Art von Diät mehrfach erwähnt. Es wird empfohlen:

- Vermeiden von verarbeiteten Lebensmitteln
- Sich auf Essen mit viel Gemüse, Obst, Bohnen, Linsen, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen konzentrieren.
- Olivenöl verwenden und Butter reduzieren
- Vermeiden von Zucker und raffiniertes Mehl so weit wie möglich
- Viel Fisch und Eier essen. Fleisch sollte sparsam verwendet werden.

Das große Ganze im Jahr 2021

Es wurden bereits vier wichtige Bücher über die Folgen der COVID-19-Pandemie geschrieben, die in [The Economist](#) besprochen werden. Das Beste, auf das ich bereits hingewiesen habe, ist "[Apollos Pfeil](#)" von [Nicholas Christakis](#). Der Autor betont die Lehren aus der Geschichte - das ist NICHT die erste Pandemie, mit der die Welt konfrontiert ist! Lasst uns für die Zukunft lernen und planen.

Ich empfehle, im neuen Jahr weiterhin so sicher wie möglich zu bleiben und zu hoffen, wie Ashish Jha vorschlägt, dass der vierte Juli eine Zeit sein wird, in der wir uns normaler fühlen und gemeinsam vorankommen können. Seien wir mitfühlend gegenüber den weniger Glücklichen und versuchen wir so gut wie möglich, um resilient zu bleiben!