

Оптимизм в отношении неизвестного 2021 года

7 января 2021 г.

Начиная новый год, мы с оптимизмом надеемся, что все будет хорошо. Однако этот оптимизм окрашен множеством эмоций, которые сложно описать. Присутствует моральная и физическая усталость, от которой сложно избавиться после почти годовой изоляции и поддержки связи по Zoom. Для медработников усталость в какой-то степени доходит до изнеможения. Существует глубокая печаль по поводу трагедий 2020 года- это потерянные жизни, потеря средств к существованию, а также страдания и личные кризисные ситуации многих, в том числе и тех, кто страдает от так называемых «долговременных симптомов» после заражения COVID-19 или расстройств психического здоровья, продолжающегося от шести и более месяцев.

Надежды на 2021 год

К тому же, существует реальная неопределенность в отношении будущего. Да, вакцины начнут обеспечивать людей широким иммунитетом в обществе, но как насчет тех новых мутаций COVID-19? Будут ли вакцины по-прежнему эффективны? Сможем ли мы в 2021 году встречаться с людьми в обычной нам манере? Как насчет путешествий и отпусков? Было бы здорово установить реалистичные ожидания на ближайшие месяцы.

Ашиш Джа, декан Школы общественного здравоохранения Университета Брауна, отметил в «The Atlantic», что хочет отметить четвертое июля с барбекю в своем доме в Ньютоне, штат Массачусетс. Гости будут находиться на открытом воздухе, где риски распространения вируса будут низкими, а маски будут надеваться в помещении в любое необходимое время. «Это не будет нормально, но я думаю, именно тогда появится ощущение, что мы живем не в эпоху пандемии.» - отметил Джа.

Необходимые изменения, чтобы ускорить возвращение к нормальности

Очевидно, что ускорение вакцинации необходимо для скорейшего установления иммунитета в США и во всем мире. В ближайшие времена потребуются дальнейшее использование масок, поскольку остается неясным, устранят ли вакцины передачу COVID-19. Быстрое тестирование, отслеживание контактов и карантин будут центральными элементами планирования для сдерживания любых вспышек COVID-19. Эти элементы планирования помогли сдержать распространение вируса COVID-19 на низком уровне в таких странах как: Тайвань, Вьетнам, Новая Зеландия и Исландия, а также в ряде африканских стран. Контроль и финансирование мер общественного здравоохранения имеют решающее значение.

Лучшая вентиляция плюс защитные меры, такие как пластиковые барьеры, станут обычным явлением для сокращения распространения вируса внутри помещений. Я считаю, что поддержание отдельных, небольших социальных кругов общения также будет стандартным подходом к снижению распространению вируса. Трудно предсказать, что будет с крупными спортивными и развлекательными мероприятиями, пока не будет достигнут высокий уровень иммунитета населения.

Будет ли COVID-19 похож на корь или грипп?

Вакцинация от кори обеспечивает пожизненный иммунитет, тогда как от гриппа требуется применение ежегодной вакцины. В дальнейшем при появлении новых мутаций COVID-19 потребуются новые вакцины. Вопрос в том, как скоро? Есть надежда, что нынешние вакцины будут эффективны в течение нескольких лет, но вскоре могут потребоваться новые.

Хорошая новость заключается в том, что подход с использованием информационной РНК типа от Pfizer обеспечивает возможность настраивать структуру. Против любого мутировавшего спайк белка можно очень быстро разработать новую иРНК. Таким образом, у нас есть возможность оставаться впереди и поддерживать иммунизацию населения на постоянной основе.

Готовность к пандемии также является залогом будущего. Мы не хотим, чтобы еще один вирусный кризис бросил вызов системе здравоохранения и экономике. Важно финансировать общественное здравоохранение. Усталость или желание забыть и двигаться вперед не должны препятствовать инвестициям в будущее глобального здравоохранения.

Выводы для пациентов с миеломой

Избегать заражения COVID-19 остается главным приоритетом, особенно для пациентов с активной миеломой, которым требуется новая терапия лечения. Для пациентов с MGUS или SMM предотвращение заражения COVID-19 также необходимо, но действительно важно подчеркнуть, что:

1. Вероятность заражения инфекцией COVID-19 у пациентов с MGUS и SMM не выше, чем у других.
2. Пациенты с MGUS и SMM обладают аналогичными показателями, как и у людей без миеломы. Их фактор риска заражения исходит из следующих факторов: возраст, высокое кровяное давление, диабет, ожирение, хронические заболевания легких, сердца или почек.

Заражение происходит исключительно в обществе, редко в больницах или клиниках. Следовательно, для сохранности своей безопасности в обществе нужно: носить маски, соблюдать дистанцию, избегать скопления людей, быть осторожным в отношении закрытых помещений и их вентиляций и, конечно же, внимательно относиться к личной гигиене.

Инфекция COVID-19 действительно разрушает иммунную систему. Об этом подробно написано в «Scientific American». Долгосрочные последствия инфекции COVID-19 для пациентов с миеломой еще предстоит увидеть. COVID-19 может вызывать усиленную воспалительную реакцию организма, повреждать возможность лейкоцитов (внеклеточной нейтрофильной ловушки) улавливать вирусы, уменьшать количество и способность Т-клеток убивать вирусы. Это сложное нарушение функционирования иммунной системы может иметь более долгосрочные последствия, которые уже были замечены в виде симптомов у переболевших пациентов. Рекомендация номер один по-прежнему - это избегать заражения любой ценой!

Для пациентов с миеломой, проходящих лечение, очень важно придерживаться рекомендованной терапии, чтобы поддержать (или достичь) ремиссию. Это и организация безопасных посещений больниц или клиник, которая должна продолжаться, насколько это возможно, для поддержания идеального контроля над миеломой. Очевидно, что телемедицину можно использовать для промежуточных консультаций, но некоторые личные наблюдения могут быть важны для обеспечения оптимального развития медицинской помощи.

Лучшая диета на 2021 год

В эти трудные времена важная цель – это поддержание здоровья с помощью правильного питания. Вот уже четвертый год подряд газета «U.S. News World Report» признает средиземноморскую диету «лучшей диетой года». Я много раз обсуждал преимущества этой диеты. Она рекомендует:

- Исключение полуфабрикатов.
- Акцент на питание с большим количеством овощей, фруктов, бобов, чечевицы, цельного зерна, орехов и семян.
- Использование оливкового масла вместо обычного.
- Максимальное исключение сахара и рафинированной муки.
- Употребление большего количества рыбы и яиц. Мясо следует употреблять в умеренном количестве.

Общая картина 2021 года

Уже написаны четыре основные книги о последствиях пандемии COVID-19, которые рецензируются в «The Economist». Одна из лучших работ, о котором я упоминал ранее, - это «Стрела Аполлона» Николаса Христиниса. Автор придает особое значение урокам истории. Это не первая пандемия, с которой столкнулось мировое сообщество! Давайте учиться и строить планы.

В Новом году я советую вам беречь себя и надеюсь, что будет так, как отметил Ашиш Джа. Четвертое июля станет временем, когда мы начнем чувствовать себя как раньше и сможем вместе двигаться вперед.

Давайте проявим сострадание к тем, кому повезло меньше и будем стараться оставаться в здравом уме!