

Optimisme voor een onzekere 2021

7 januari 2021

Bij het begin van het nieuwe jaar zijn we optimistisch dat het beter zal gaan. Dit optimisme gaat echter gepaard met een reeks emoties die moeilijk te beschrijven zijn. Er is vermoeidheid - meer mentaal, maar ook fysiek - die moeilijk te schudden is na bijna een jaar isolatie en alleen Zoom-type verbindingen. Voor zorgverleners loopt de vermoeidheid bijna op. Er is ook een diepe droefheid over de tragedies van 2020: de verloren levens, het verlies van middelen van bestaan, plus het lijden en de persoonlijke crises van zo velen, inclusief degenen die lijden aan "langdurige symptomen" na besmet te zijn met COVID-19 of geestelijke gezondheid problemen die zes maanden of langer duren.

Verwachtingen stellen voor 2021

Bovendien is er echte onzekerheid over de toekomst. Ja, de vaccins zullen een brede immuniteit in de gemeenschap gaan bieden, maar hoe zit het met die nieuwe COVID-19-mutaties? Werken de vaccins nog steeds goed? Is er een tijd in 2021 dat we kunnen verwachten dat we elkaar op een meer normale manier persoonlijk zullen ontmoeten? Hoe zit het met reizen en vakanties? Het zal geweldig zijn om voor de komende maanden enkele realistische verwachtingen te stellen.

Ashish Jha, decaan van Brown University School of Public Health, vertelde [The Atlantic](#) dat hij wil streven naar een barbecue op 4 juli in zijn huis in Newton, Massachusetts. De gasten zouden buiten zijn, waar het risico op virusverspreiding veel lager is, en maskers zouden gedurende de benodigde tijd binnenshuis worden gedragen. "Het zal niet normaal zijn", zei Jha, "maar ... ik denk dat het dan het gevoel zal krijgen dat we niet langer in een pandemie zitten."

Veranderingen nodig om de terugkeer naar normaliteit te versnellen

Het is duidelijk dat het versnellen van de uitrol van vaccinaties essentieel is om zo snel mogelijk immuniteit in de VS en wereldwijd tot stand te brengen. Aangezien het onduidelijk blijft of vaccins de overdracht van COVID-19 elimineren, zal het gebruik van maskers in de nabije toekomst vereist zijn. Om eventuele COVID-19-uitbraken klein te houden, zullen snelle tests, contactopsporing en quarantaine een centraal onderdeel van de planning worden. Dit is wat de COVID-19-infectieniveaus zo laag heeft gehouden in plaatsen als Taiwan, Vietnam, Nieuw-Zeeland en IJsland, evenals in een aantal Afrikaanse landen met een fractie van

het BBP van de VS. Richtlijnen en financiering voor volksgezondheidsmaatregelen zijn cruciaal.

Betere ventilatie en beschermende maatregelen, zoals plastic barrières, zullen gemeengoed worden om de verspreiding van het virus binnenshuis te verminderen. Het behouden van aparte, kleine sociale bubbels zal naar mijn mening ook een standaardaanpak zijn om de virusoverdracht te verminderen. Het is moeilijk te weten wat er zal gebeuren met grote sport- en entertainmentevenementen totdat een hoog niveau van immuniteit voor de gemeenschap is bereikt.

Zal COVID-19 zijn als de mazelen of griep?

Voor mazelen zorgt vaccinatie voor levenslange immuniteit, terwijl voor griep jaarlijks een nieuw vaccin nodig is. Voor de ontwikkeling van de nieuwe COVID-19-mutaties zijn in de toekomst nieuwe vaccins nodig. De vraag is, hoe snel? Hoewel er hoop is dat de huidige vaccins een paar jaar zullen werken, kunnen er binnenkort nieuwe vaccins nodig zijn.

Het goede nieuws is dat [de mRNA-benadering van het Pfizer-type een aanpasbare strategie biedt](#): er kan zeer snel een nieuw mRNA worden ontwikkeld tegen elk gemuteerd spike-eiwitdoel. We hebben dus het vermogen om voorop te blijven lopen en de immunisatie van de gemeenschap voortdurend in stand te houden.

Vorbereiding op pandemieën is ook een sleutel voor de toekomst. We willen NIET nog een viruscrisis die de gezondheidszorg en de economieën uitdagen. Financiering van de volksgezondheid is essentieel. Vermoeidheid of een verlangen om te vergeten en verder te gaan, mogen investeringen in de toekomst van de mondiale gezondheid niet verhinderen.

Implicaties voor myeloompatiënten

Het vermijden van COVID-19-infectie blijft de hoogste prioriteit, vooral voor patiënten met actief myeloom die nieuwe therapie nodig hebben. Voor patiënten met MGUS of SMM is het vermijden van COVID-19-infectie ook de sleutel, maar het is echt belangrijk om te benadrukken dat:

1. MGUS- en SMM-patiënten GEEN grotere kans lijken te hebben op het ontwikkelen van COVID-19-infectie.
2. MGUS- en SMM-patiënten hebben verwachtingen en resultaten die vergelijkbaar zijn met een gematchte niet-myeloompopulatie op basis van leeftijd en / of risicofactoren zoals hoge bloeddruk, diabetes, obesitas of onderliggende long-, hart- of nieraandoeningen.

COVID-19-infectie komt bijna uitsluitend voor in de gemeenschap, zelden in een ziekenhuis of kliniek. Daarom is de sleutel om veilig te blijven in de gemeenschap: een masker te dragen; sociale afstand; vermijd drukte; wees voorzichtig met alle binnenruimtes en hun ventilatie; en, natuurlijk, gewetensvol omgaan met handen wassen en persoonlijke hygiëne.

COVID-19-infectie veroorzaakt echt schade aan het immuunsysteem, zoals beschreven in [Scientific American](#). De gevolgen op langere termijn daarvan voor myeloompatiënten valt nog te bezien. COVID-19 kan een overdreven ontstekingsreactie veroorzaken, het vermogen van witte bloedcellen (Neutrophils Extracellular Tangle of NET-respons) beschadigen om virussen te vangen en het aantal en het vermogen van T-cellen om virussen te doden verminderen. Dit is een complexe verstoring van het immuunsysteem en zou gevolgen op langere termijn kunnen hebben die al tot uiting komen in symptomen bij langeafstandspatiënten. Aanbeveling nummer één blijft: koste wat het kost infectie vermijden!

Het is erg belangrijk voor myeloompatiënten die een behandeling ondergaan om de aanbevolen therapie te behouden om u in remissie te houden (of te bereiken). Dit is een topprioriteit en het regelen van veilige bezoeken aan het ziekenhuis of de kliniek moet zo goed mogelijk worden voortgezet om een ideale beheersing van het myeloom te behouden. Het is duidelijk dat telegeneeskunde kan worden gebruikt voor tussentijdse consulten, maar enige persoonlijke follow-up kan essentieel zijn om de zorg in goede banen te leiden.

Beste dieet voor 2021

In deze moeilijke tijden is gezond blijven met de beste voeding een belangrijk doel. Voor het vierde jaar op rij heeft [US News World Report](#) het mediterrane dieet als "Beste dieet" van het jaar beschouwd. Ik heb de voordelen van dit soort dieet meerdere keren besproken. Het beveelt aan:

- het elimineren van bewerkte voedingsmiddelen
- focus op maaltijden met veel groenten, fruit, bonen, linzen, volle granen, noten en zaden.
- Gebruik olijfolie en verminder het gebruik van boter
- Vermijd suikers en geraffineerd meel zoveel mogelijk
- Inclusief veel vis en eieren. Vlees moet spaarzaam worden opgenomen.

Het grote plaatje in 2021 Er zijn

al vier grote boeken geschreven over de gevolgen van de COVID-19-pandemie en die worden besproken in [The Economist](#). De beste, waarnaar ik eerder heb verwezen, is "[Apollo's Arrow](#)" van [Nicholas Christakis](#). De auteur benadrukt de

lessen uit de geschiedenis - dit is NIET de eerste pandemie waarmee de wereldwijde gemeenschap te maken heeft gehad! Laten we leren en plannen maken voor de toekomst.

In het nieuwe jaar raad ik aan om zo veilig mogelijk te blijven en hoop, zoals Ashish Jha voorstelt, dat de vierde juli een tijd zal zijn waarin we ons meer normaal gaan voelen en samen sterk vooruit kunnen gaan.

Laten we medelijden hebben met de minder bedeelden en zo goed mogelijk werken om veerkrachtig te blijven!