

Ottimismo Per Un 2021 Incerto

7 gennaio 2021

All'inizio del nuovo anno, siamo ottimisti sul fatto che le cose andranno meglio. Tuttavia, questo ottimismo si tinge di una serie di emozioni difficili da descrivere. C'è fatica, più mentale, ma anche fisica, che è difficile da scuotere dopo quasi un anno di isolamento e solo connessioni di tipo Zoom. Per gli operatori sanitari la fatica è fino a un punto di esaurimento. C'è anche una profonda tristezza per le tragedie del 2020: le vite perse, la perdita di mezzi di sussistenza, oltre alle sofferenze e alle crisi personali di così tanti, comprese quelle che soffrono di "sintomi a lungo raggio" dopo essere stati infettati da COVID-19 o problemi di salute mentale che durano sei mesi o più.

Fissare Le Aspettative Per Il 2021

Inoltre, c'è una reale incertezza sul futuro. Sì, i vaccini inizieranno a fornire un'ampia immunità nella comunità, ma che dire di quelle nuove mutazioni COVID-19? I vaccini funzioneranno ancora bene? C'è un momento nel 2021 in cui possiamo aspettarci di incontrarci di persona in modo più normale? E i viaggi e le vacanze? Sarà fantastico stabilire aspettative realistiche per i prossimi mesi.

Ashish Jha, Decano della Brown University School of Public Health, ha detto all'[Atlantic](#) che vuole puntare a un barbecue del 4 luglio a casa sua a Newton, Massachusetts. Gli ospiti sarebbero fuori, dove eventuali rischi di diffusione del virus sono molto più bassi, e le maschere sarebbero indossate per qualsiasi tempo necessario all'interno. "Non sarà normale", ha detto Jha, "ma ... penso che sarà allora che inizierà a sentire che non siamo più in una pandemia".

Cambiamenti Necessari Per Accelerare Il Ritorno Alla Normalità

Chiaramente, accelerare il lancio delle vaccinazioni è essenziale per stabilire l'immunità negli Stati Uniti e nel mondo il più rapidamente possibile. Poiché non è chiaro se i vaccini eliminano la trasmissione di COVID-19, sarà richiesto l'uso continuato di maschere per il prossimo futuro. Per mantenere eventuali focolai di COVID-19 piccoli, test rapidi, tracciamento dei contatti e quarantena diventeranno una parte centrale della pianificazione. Questo è ciò che ha mantenuto i livelli di infezione da COVID-19 così bassi in luoghi come Taiwan, Vietnam, Nuova Zelanda e Islanda, così come in un certo numero di paesi africani con una frazione del PIL degli Stati Uniti. La guida e il finanziamento delle misure di sanità pubblica sono fondamentali.

Una migliore ventilazione e misure protettive, come le barriere di plastica, diventeranno comune per ridurre la diffusione del virus all'interno. Mantenere bolle sociali separate e piccole, credo, sarà anche un approccio standard per ridurre la trasmissione dei virus. È difficile sapere cosa accadrà con i principali eventi sportivi e di intrattenimento fino a quando non sarà raggiunto un alto livello di immunità comunitaria.

COVID-19 Sarà Come Il Morbillo O L'influenza?

Per il morbillo, la vaccinazione fornisce un'immunità permanente, mentre per l'influenza è richiesto un nuovo vaccino ogni anno. Lo sviluppo delle nuove mutazioni COVID-19 richiederà nuovi vaccini in futuro. La domanda è: quanto presto? Sebbene ci sia la speranza che gli attuali vaccini funzionino per alcuni anni, potrebbero essere necessari nuovi vaccini abbastanza presto.

La buona notizia è che l'approccio dell'[mRNA di tipo Pfizer fornisce una strategia personalizzabile](#): un nuovo mRNA può essere sviluppato molto rapidamente contro qualsiasi spike proteina target che è mutato. Quindi, abbiamo la capacità di stare davanti e sostenere l'immunizzazione della comunità in modo continuativo.

Anche la preparazione alla pandemia è una chiave per il futuro. NON vogliamo che l'ennesima crisi di virus sfidi il sistema sanitario e le economie. Il finanziamento della sanità pubblica è essenziale. La fatica o il desiderio di dimenticare e andare avanti non devono impedire gli investimenti nel futuro della salute globale.

Implicazioni Per I Pazienti Con Mieloma

Evitare l'infezione da COVID-19 continua ad essere la massima priorità, soprattutto per i pazienti con mieloma attivo che richiedono una nuova terapia. Per i pazienti con MGUS o SMM, anche evitare l'infezione di COVID-19 è fondamentale, ma è davvero importante sottolineare che:

1. I pazienti con MGUS e SMM NON sembrano avere maggiori probabilità di sviluppare un'infezione di COVID-19.
2. I pazienti con MGUS e SMM hanno aspettative e risultati simili a quelli di una popolazione non affetta da mieloma in base all'età e / o a fattori di rischio come ipertensione, diabete, obesità o condizioni polmonari, cardiache o renali sottostanti.

L'infezione da COVID-19 si verifica quasi esclusivamente nella comunità, raramente in un ospedale o in una clinica. Pertanto, la chiave per restare al sicuro nella comunità è: indossare una maschera; socialmente distanza; evitare la folla; prestare attenzione a tutti gli spazi interni e alla loro ventilazione; e, naturalmente, essere coscienti nel lavaggio delle mani e all'igiene personale.

L'infezione da COVID-19 causa davvero il caos con il sistema immunitario, come descritto in Scientific American. Le implicazioni a lungo termine di ciò per i pazienti con mieloma sono ancora da vedere. COVID-19 può produrre una risposta infiammatoria esagerata, danneggiare la capacità dei globuli bianchi (Neutrophils Extracellular Tangle o NET response) di intrappolare i virus e ridurre il numero e la capacità delle cellule T di uccidere i virus. Questa è una complessa interruzione del funzionamento immunitario e potrebbe avere conseguenze a lungo termine già riflesse dai sintomi nei pazienti a lungo raggio. La raccomandazione numero uno continua ad essere quella di evitare l'infezione a tutti i costi!

È molto importante che i pazienti con mieloma sottoposti a trattamento mantengano la terapia raccomandata per tenerti (o ottenere) remissione. Questa è una priorità assoluta e organizzare visite sicure all'ospedale o alla clinica deve continuare nel miglior modo possibile a sostenere il controllo ideale del mieloma. Ovviamente, la telemedicina può essere utilizzata per consultazioni intermedie, ma un follow-up di persona può essere essenziale per mantenere l'attenzione sulla strada migliore da seguire.

La Migliore Dieta Per Il 2021

In questi tempi difficili, rimanere in salute con la dieta migliore è un obiettivo importante. Per il quarto anno consecutivo, [U.S. News World Report](#) ha considerato la dieta mediterranea "Best Diet" dell'anno. Ho discusso i benefici di questo tipo di dieta numerose volte. Raccomanda:

- Eliminazione degli alimenti trasformati
- Concentrarsi su pasti con abbondanza di verdure, frutta fagioli, lenticchie, cereali integrali, noci e semi.
- Usare olio d'oliva e ridurre l'uso di burro
- Evitare il più possibile zuccheri e farina raffinata
- Compreso pesce e uova in abbondanza. La carne dovrebbe essere inclusa con parsimonia.

Il Quadro Generale Nel 2021

Già, quattro libri principali sono stati scritti sulle conseguenze della pandemia di COVID-19 e sono recensiti su [The Economist](#). Il migliore, a cui ho fatto riferimento prima, è "[Apollo's Arrow](#)" di [Nicholas Christakis](#). L'autore sottolinea le lezioni dalla storia: questa NON è la prima pandemia che la comunità globale ha affrontato! Impariamo e pianifichiamo per il futuro.

Nel nuovo anno, raccomando di continuare a rimanere il più sicuro possibile e spero, come propone Ashish Jha, che il 4 luglio sarà un momento in cui inizieremo a sentirci più normali e possiamo andare avanti con forza insieme.

Cerchiamo di essere compassionevoli verso i meno fortunati e lavoriamo nel miglior modo possibile per rimanere resilienti!