

# Belirsiz 2021'e Dair İyimser Bir Bakış

7 Ocak 2021

Yeni yıla başlarken her şeyin daha iyi olacağı konusunda iyimser oluruz. Bununla birlikte, bu iyimserlik, tanımlanması zor olan bir dizi duygu ile doludur. Neredeyse bir yıllık izolasyon ve sadece Zoom tipi bağlantılardan sonra silkelenmesi zor olan - daha zihinsel ama aynı zamanda fiziksel – bir yorgunluk var. Yorgunluk, sağlık çalışanları için bir tükenmişlik noktasıdır. Ayrıca 2020'nin trajedilerinde derin bir üzüntü söz konusu: Aramızdan ayrılan hayatlar, geçim sıkıntısı, ayrıca COVID-19 enfeksiyonu sonrası "uzun süreli semptomlardan" muzdarip olanlar veya altı ay ya da daha fazla süreli psikolojik sorunlar da dahil olmak üzere pek çok kişinin acı çekmesi ve bireysel krizler.

## 2021'den beklentiler

Üstelik gelecekle ilgili etkili bir belirsizlik var. Evet, aşilar toplumda geniş bir bağışıklık sağlamaya başlayacak; peki ya bu yeni COVID-19 mutasyonları? Aşilar hâlâ işe yarayacak mı? 2021'de daha normal bir şekilde yüz yüze bir araya gelmeyi başarabileceğimiz bir dönem olacak mı? Peki ya seyahat ve tatiller? Önümüzdeki aylar için bazı gerçekçi beklentileri sıralamakta fayda var.

Dean of Brown Üniversitesi Halk Sağlığı Bölümü'nden Ashish Jha, Atlantik dergisine yaptığı açıklamada Massachusetts, Newton'daki evinde 4 Temmuz günü büyük bir barbekü partisi vermeyi planladığını söyledi. Davetliler, virüs yayılımının çok daha düşük riskli olduğu açık havada vakit geçirirken herhangi bir ihtiyaç durumunda içeride takmak üzere maskeler giyecek. "Normal olmayacak ama... pandemide olmadığımızı hissetmeye başlayacağımız bir gün olacağını düşünüyorum" diyor Jha.

## Normale dönmeyi hızlandırmak için gerekli değişimler

Aşiların yaygınlaştırılmasını hızlandırmak açıkça ABD genelinde ve küresel olarak mümkün olan en kısa sürede bağışıklığı sağlamak için çok önemli. Aşiların COVID-19'un bulaşmasını engelleyip engellemediği belirsiz olduğu için öngörülebilir gelecekte maske kullanımına devam edilmesi gerekecek. Herhangi bir COVID-19 salgınını küçük ölçekte tutmak için hızlı testler, temaslı (bulaş) takibi ve karantina planlama merkezinin bir parçası haline

gelecek. Tayvan, Vietnam, Yeni Zelanda ve İzlanda gibi ülkelerle birlikte ABD'nin GSYİH'sinin küçük bir parçası kadar olan bir dizi Afrika ülkesinde COVID-19 enfeksiyon seviyelerini bu kadar düşük seviyede tutan şey budur. Halk sağlığı önlemleri için rehberlik ve finansman çok önemlidir.

Virüsün kapalı alanda yayılımını azaltmak için daha iyi havalandırma ve plastik bariyer gibi koruyucu önlemler olağan hale gelecektir. Aynı ayrı, küçük sosyal kümeler muhafaza etmenin de virüs bulaşmasını azaltmak için standart bir yaklaşım olacağına inanıyorum. Yüksek düzeyde bir toplum bağışıklığı sağlanana kadar büyük spor ve eğlence etkinliklerinde neler olacağını bilmek zordur.

## **COVID-19, kızamık ya da grip gibi mi olacak?**

Kızamık aşısı ömür boyu bağışıklık sağlarken, grip için her yıl yeni bir aşı gereklidir. Yeni COVID-19 mutasyonlarının gelişimi, gelecekte yeni aşılar gerektirecek. Soru şu: Yeni aşıya ne zaman ihtiyaç duyarız? Mevcut aşılardan birkaç yıl işe yarayacağına dair bir umut olsa da, çok yakında yeni aşılar ihtiyacı duyulabilir.

İyi haber şu ki, Pfizer tipi mRNA yaklaşımı, kişiye özel bir strateji sağlıyor: yeni bir mRNA, herhangi bir mutasyona uğramış başak protein hedefine karşı çok hızlı bir şekilde geliştirilebilir. Dolayısıyla, virüsün yayılımına karşı daha hızlı hareket etme ve toplum aşılmasını sürdürme yeteneğine sahibiz.

Pandemik hazırlık da gelecek için bir anahtardır. Sağlık sistemi ve ekonomilere meydan okuyan başka bir virüs krizi İSTEMİYORUZ. Halk sağlığı finansmanı çok önemlidir. Yorgunluk veya unutmaya isteğiyle ilerleme arzusu, küresel sağlığın geleceğine yapılan yatırımı engellememelidir.

## **Miyelom hastaları için öneriler**

COVID-19 enfeksiyonundan kaçınmak, özellikle yeni tedavi gerektiren aktif miyelomlu hastalar için en önemli öncelik olmaya devam ediyor. MGUS veya SMM'li hastalar için COVID-19 enfeksiyonundan kaçınmak anahtar kelime ancak şunu vurgulamak gerçekten önemli:

1. MGUS ve SMM hastalarının COVID-19 enfeksiyonu geliştirme olasılığı daha yüksek görünmemekte.
2. MGUS ve SMM hastalarının, yaşa ve/veya yüksek tansiyon, diyabet, obezite veya altta yatan akciğer, kalp veya böbrek rahatsızlıkları gibi risk

faktörlerine bağılı olarak eşleşen bir miyelom dışı popülasyona benzer beklentileri ve sonuçları vardır.

COVID-19 enfeksiyonu toplumda neredeyse nadiren hastane veya klinik ortamında görülür. Bu nedenle, toplumda güvende kalmanın anahtarı: maske takmak ve sosyal mesafelendirme, kalabalıklardan kaçınma, tüm kapalı alanlar ve bunların havalandırılması konusunda dikkatli olun ve tabii ki el yıkama ve kişisel hijyen konusuna önem gösterin.

Scientific American'da ayrıntılı olarak belirtildiği gibi, COVID-19 enfeksiyonu gerçekten bağışıklık sisteminde hasara neden olur. Miyelom hastalarında bu durumun daha uzun vadeli etkilerinin görülmesi muhtemel. COVID-19, aşırı bir enflamatuvar yanıt üretebilir, beyaz kan hücrelerinin (Nötrofiller Ekstraselüler Dolaşma veya NET yanıtı) virüsleri yakalama ve T hücrelerinin sayılarını ve virüsleri öldürme yeteneğini azaltma yeteneğine zarar verebilir. Bu, bağışıklık fonksiyonumuzun karmaşık bir şekilde bozulmasıdır ve uzun süreli hastalarda semptomlar tarafından zaten yansıtılan daha uzun soluklu sonuçlara sahip olabilir. Bir numaralı tavsiye, her ne pahasına olursa olsun enfeksiyondan kaçınmak olmaya devam ediyor!

Tedavisine devam edilen miyelom hastalarını remisyonda tutmak (veya remisyon elde etmek) için doktorunun önerdiği tedaviyi sürdürmesi çok önemlidir. Bu durum hayati önem taşır ve hastaneye veya kliniğe güvenli erişim, miyelomun ideal kontrolünü sürdürmek için mümkün olan en iyi şekilde devam etmelidir. Şüphesiz ki, teletıp geçici konsültasyonlar için kullanılabilir; ancak kişisel bakımı en iyi durumda tutmak için ileriye dönük bazı kişisel takipler gerekli olabilir.

## 2021'in en iyi diyeti

Bu zor zamanlarda en etkili diyetle sağlıklı kalmak önemli bir hedeftir. Üst üste dört yıldır, U.S. News World Report, Akdeniz diyetini "Yılın En İyi Diyeti" olarak seçti. Bu tür diyetin faydalarını defalarca anlattım. Şunları öneririm:

- İşlenmiş gıdaları eve sokmamak
- Bol sebze, meyve fasulyesi, mercimek, kepekli tahıllar, kabuklu yemiş ve tohum içeren öğünlere odaklanmak.
- Zeytinyağı kullanmak ve tereyağı kullanımını azaltmak
- Mümkün olduğunca şeker ve rafine undan kaçınmak

- Bol balık ve yumurta tüketmek. Et, az miktarda dahil edilmelidir.

## 2021'in büyük resmi

Şimdiden, COVID-19 salgınının sonuçları hakkında dört kapsamlı kitap yazıldı ve The Economist'te incelendi. Bunlar arasında en iyisi Nicholas Christakis'in "Apollon Ok" u. Yazar, tarihten aldığımız derslere vurgu yapıyor: Bu, küresel topluluğun karşılaştığı ilk salgın değil! Öğrenelim ve gelecek için plan yapalım.

Yeni yılda olabildiğince güvende kalmaya devam etmenizi öneririm ve Ashish Jha'nın önerdiği gibi 4 Temmuz'un daha normal hissetmeye başladığımız ve birlikte güçlü şekilde ilerleyebileceğimiz bir zaman olacağını umuyorum.

Daha az şanslı olanlara şefkatli davranalım ve dirençli kalmak için mümkün olan en iyi şekilde çalışalım!