

يمكن للحس السليم واليقظة أن ينقذا مرضى المايلوما من مضاعفات COVID-19

10 فبراير 2022

نظرًا لإلغاء تفويضات اللقاح والقناع ، فإن الأمر متروك لمرضى المايلوما لرسم مسارهم الخاص للمضي قدمًا. لم يكن مصطلح "المعرفة قوة" أكثر صدقًا وأكثر صلة من أي وقت مضى. ذكر مقال رأي Ezra Klein في صحيفة نيويورك تايمز مقالاً حديثاً في The Lancet بعنوان "الاستعداد للوباء و COVID-19: تحليل استكشافي لمعدلات العدوى والوفيات ، والعوامل السياقية المرتبطة بالاستعداد في 177 دولة ، اعتبارًا من 1 يناير 2020 ، حتى 30 سبتمبر 2021" ، وهو ما يوضح سبب ضعف أداء الولايات المتحدة بشكل عام ، عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع جائحة COVID-19. بالنظر إلى جميع المتغيرات ، فإن ما يبرز هو أن الولايات المتحدة لديها أدنى درجة (مقابل جميع البلدان الأخرى) فيما يتعلق بـ "الثقة" بين الحكومة والمواطنين. ويشير مدير برنامج الصحة العالمية في مجلس العلاقات الخارجية والمؤلف الكبير توماس بوليكي إلى أن "الصحة العامة متجذرة في تربة الثقة". في الدنمارك ، أنشأوا دعمًا عامًا للتطعيم حيث لا توجد حاجة إلى تفويضات. في الولايات المتحدة ، هناك مستوى عالٍ من الخلط الوظيفي يعيقنا لأنه لا يوجد صوت موثوق به.

ومع ذلك ، في خضم الفوضى ، لا يزال من الممكن إبلاغ مرضى المايلوما ليكونوا قادرين على اتخاذ أفضل الإجراءات والبقاء في أمان. من الواضح أن معدل التطعيم مرتفع للغاية (بما في ذلك المعززات) بين مرضى المايلوما. سوف أسلط الضوء على مبادئ الفطرة السليمة للمساعدة في توجيه المرضى الذين تم تطعيمهم بالكامل حول طرق المضي قدمًا.

أهمية 3 Cs

خلال أول 21 شهرًا من انتشار الوباء ، كان لدى الولايات المتحدة 545 حالة إصابة بفيروس كوفيد-19 لكل 1000 شخص ، واليابان 67 ، وسنغافورة 59 ، وكوريا الجنوبية 26. لماذا الاختلاف الكبير؟ العمر هو بالتأكيد عاملاً لأن البلدان الغنية لديها سكان أكبر سنًا. ومع ذلك ، كان الاختلاف الرئيسي بين هذه البلدان هو الثقة في الحكومة. في اليابان ، كانت هناك حملة فعالة للغاية تسمى 3 Cs: تجنب الأماكن المغلقة والأماكن المزدحمة وإعدادات الاتصال القريبة. أصبحت هذه كلمات طنانة في عامي 2020 و 2021. إلى جانب الاعتماد التقليدي على الأقنعة لتجنب انتقال العدوى ، كان لهذه الحملة تأثير هائل.

المواقف من الأقنعة

يمكن لمرضى المايلوما اختيار حماية أنفسهم باستخدام أفضل الأقنعة وأكثرها جودة. يلخص مقال نُشر مؤخرًا في الواشنطن بوست الانخفاض في حالات الإصابة بفيروس COVID-19 باستخدام أنواع مختلفة من الأقنعة:

- أقنعة 95N أو ما يعادلها: تخفيض بنسبة 83٪ في الإرسال
 - الكمامات الجراحية: تقليل انتقال العدوى بنسبة 66٪
 - الأقنعة القماشية: تقليل انتقال العدوى بنسبة 56٪
- ما يسمى بالقناع أحادي الاتجاه (أي ارتداء قناع حول أولئك الذين لا يرتدونها) فعال للغاية. هذا يعني أن مرضى المايلوما لا يزالون قادرين على التنستر (وفقًا لتقديرهم الشخصي) ، خاصة في المواقف التي ينطبق فيها تجنب العوامل الثلاثة.

هل الحواجز الشبكية (plexiglass) تعمل؟

من المهم أن تكون على دراية بمزايا وقيود حواجز زجاج شبكي ، والتي يتم استخدامها على نطاق واسع في الوقت الحالي. من الواضح أنه إذا تم ارتداء الأقنعة ، فقد يكون هناك عدد أقل من القطرات المحمولة جواً ، وهو أمر ممتاز. ومع ذلك ، أظهر الفريق في جامعة فلوريدا أتلانتيك أنه على الرغم من أن الزجاج الشبكي يوقف 80٪ من القطرات ، إلا أن بعضها لا يزال يهرب من أعلى وإلى الجوانب. يمكن أيضًا أن تتردد بعض القطرات للخلف. ما يعنيه هذا هو أنه بمرور الوقت ، في مكان مغلق ، يمكن أن تبقى القطرات في الهواء وينتهي بها الأمر لتكون مدعاة للقلق. وبالتالي ، في حين أن الزجاج الشبكي مفيد في المواجهات قصيرة المدى ، فإن التهوية المتقاطعة الجيدة مطلوبة ، مع ذلك ، لتفريق القطرات المتسربة.

أسباب التنبيهات المستمرة

المتغيرات الجديدة

إذا كانت مستويات العدوى في المجتمع تنخفض بشكل كبير (كما هي الآن ، في أجزاء كثيرة من الولايات المتحدة وأوروبا) ، فلماذا لا تزال هناك حاجة إلى التحذيرات المستمرة؟ الجانب الرئيسي ، الذي أكدته ، هو الاحتمال الكبير لمتغيرات جديدة من نوع omicron. لدينا بالفعل متغير 2.BA ، والذي تتم مراقبته حاليًا.

هناك مؤشرات مأمولة على أن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) وغيرها من الوكالات الصحية ستتحقق عن كثب في المتغيرات الناشئة المحتملة ذات الأهمية (المركبات العضوية المتطايرة في تسمية منظمة الصحة العالمية). كما أعلن مركز السيطرة على الأمراض عن تعاون جديد لتحليل مياه الصرف الصحي مع النظام الوطني لمراقبة مياه الصرف الصحي (NWSS). هذا يعني أنه سيتم مراقبة المجتمعات الكبيرة في جميع أنحاء البلاد باستمرار بحثًا عن الظهور المبكر المحتمل لمتغيرات جديدة.

في وقت لاحق ، كان متغير omicron موجودًا بالفعل في مياه الصرف الصحي في الولايات المتحدة حتى قبل توثيق حالات المرضى الجدد. سيكون هذا الإنذار المبكر أداة جديدة مهمة ، بالإضافة إلى تحليلات تسلسل 19-COVID المطبقة على نطاق أوسع.

عدم الوصول
سبب آخر للحذر بالنسبة لمرضى المايلوما: الوصول إلى العلاجات الرئيسية محدود للغاية حاليًا. Evusheld TM (الذي ناقشته في مدونتي السابقة) هو علاج ممتاز بالأجسام المضادة لـ 19-COVID لأي مريض استجاب بشكل سيئ للتطعيم. ومع ذلك ، فهي تعاني من نقص شديد في المعروض. وبالمثل ، من الصعب أيضًا الحصول على Paxlovid TM - حبة العلاج المبكر المضاد للفيروسات لأي مريض تكون نتيجة اختبار إيجابية لـ 19-COVID.

نظرًا لأن أدوات الإدارة هذه أصبحت متاحة على نطاق أوسع ، سيكون من الممكن الاسترخاء قليلاً على العناصر الثلاثة. المقلق بشكل خاص هو عدم المساواة في الوصول إلى العلاجات والأدوات الرئيسية التي تتطلب جهودًا خاصة لتحسينها كما هو موضح في مقال نشر مؤخرًا في Los Angeles Times. لحسن الحظ ، يمكن الوصول إلى الأقتعة وقد ثبت أن تجنب العناصر الثلاثة فعال

بعض الأخبار الإيجابية
الأمل وعودة الظهور
مع تقدمنا في الربيع ، ربما قبل ذلك بقليل من المعتاد (المملكة المتحدة تواجه الربيع قبل شهر واحد) ، من الجيد أن ننظر دائمًا إلى الإيجابيات.
للتوضيح: على الرغم من استفادها بشدة بسبب الزراعة والاستخدام الكيميائي ، إلا أن فراشات مونارك تعود بشكل رائع.

على ما يبدو ، فإن زراعة الصقلاب المحلي في الحدائق وغيرها من المناطق المفتوحة هي مبادرة فعالة لأنها توسع بشكل كبير مصدر الغذاء ليرقات المونارش عند ظهورها. في الربيع الماضي ، كان من دواعي سروري أن أشهد حدوث ذلك في فناء منزلنا الخلفي حيث ظهرت فراشات الملك من عشب الصقلاب الذي زرته.

ابتكار ملهم
تم الكشف عن خبر سار آخر - جناح معرض هولندا في دبي في معرض إكسبو العالمي. من بنات أفكار المهندس المعماري الهولندي ميشيل رافورست ، إنه برج ذو بيئة مكتفية ذاتيًا. يصنع جناح المعرض الهولندي مياهه الخاصة (عن طريق التكتيف) لزراعة الغذاء وسط حرارة الصحراء الشديدة في دبي. يبقى أن نرى ما إذا كان هذا سيوفر حلاً مستدامًا للزراعة الرأسية في هذا النوع من مساحة الأبراج. لكنها بداية مثيرة!
ممارسة اليقظة
تم الإعلان في الأسبوع الماضي عن وفاة Thich Nhat Hahn ه. كان Zen Master قوة دافعة عندما يتعلق الأمر بالتنقيف حول اليقظة الذهنية.

في مقابلة رائعة مع NPR ، أوضح أحد المصلين أن نيش نهات هان سيكون معنا دائمًا بسبب الممارسات التي يشاركها - للتوقف ، والتنفس بعمق ، والتركيز ؛ لتوليد الطاقة. ونجد الهدوء في حياتنا اليومية. من خلال وجوده ، يمكنه إنتاج الهدوء والتركيز لجمهير كبيرة تقدره.

كتب نيش نهات هان السابقة عمرها الآن 50 عامًا ، لكنها صمدت أمام اختبار الزمن.
دعونا نكرم نيش نهات هان بالعمل الجاد لتحقيق المزيد من الهدوء والتركيز على حياتنا اليومية. ما زلت أمل أن الأشهر القادمة سنتشهد بالفعل نهاية للوباء.