

Gesunder Menschenverstand und Achtsamkeit können Myelompatienten vor COVID-19-Komplikationen schützen

Da die Impf- und Maskenpflicht aufgehoben werden, müssen Myelompatienten ihren eigenen Weg finden, um voranzukommen. Das Sprichwort "**Wissen ist Macht**" gilt heute mehr denn je. Ezra Klein erwähnte in seinem [Meinungsartikel in der New York Times](#) einen kürzlich erschienenen Artikel in *The Lancet*, "[Pandemic preparedness and COVID-19: an exploratory analysis of infection and fatality rates, and contextual factors associated with preparedness in 177 countries, from Jan 1, 2020, to Sept 30, 2021](#)" das zeigt, warum die USA bei der Bewältigung der COVID-19-Pandemie insgesamt so schlecht abgeschnitten haben.

Unter Berücksichtigung aller Variablen fällt auf, dass die USA (im Vergleich zu allen anderen Ländern) den niedrigsten Wert haben, was das "**Vertrauen**" in die Regierung und in die Mitbürger betrifft. Der Direktor des globalen Gesundheitsprogramms beim Council on Foreign Relations und leitender Autor Thomas Bollyky stellt fest, dass die "**öffentliche Gesundheit auf dem Boden des Vertrauens wächst.**"

In Dänemark hat man öffentliche Unterstützung für Impfungen geschaffen, wo keine Mandate erforderlich sind. In den USA hält uns ein hohes Maß an Dysfunktion zurück, weil es keine vertrauenswürdige Stimme gibt.

Inmitten des Chaos können Myelompatienten jedoch immer noch informiert werden, damit sie die besten Maßnahmen ergreifen und sicher bleiben können. Offensichtlich ist die Impfquote (einschließlich Auffrischungsimpfungen) bei Myelompatienten extrem hoch. Ich werde die Grundsätze des gesunden Menschenverstands hervorheben, um vollständig geimpften Patienten dabei zu helfen, Fortschritte zu machen.

Bedeutung der 3 Cs

In den ersten 21 Monaten der Pandemie hatten die USA 545 COVID-19-Fälle pro 1.000 Einwohner, Japan 67, Singapur 59 und Südkorea 26. Warum der große Unterschied? Das Alter ist sicherlich ein Faktor, da reichere Länder eine

ältere Bevölkerung haben. Der Hauptunterschied zwischen diesen Ländern war jedoch **Vertrauen in die Regierung**.

In Japan gab es eine sehr effektive Kampagne namens **3 Cs**: VERMEIDEN Sie **geschlossene Räume, überfüllte Orte und enge Kontakte (AVOID closed spaces, crowded places, and close-contact settings)**. Diese wurden in den Jahren 2020 und 2021 zu Schlagwörtern. In Kombination mit der traditionellen Verwendung von Masken zur Verhinderung der Übertragung von Infektionen hatte diese Kampagne eine enorme Wirkung.

Einstellungen zu Masken

Myelompatienten können sich dafür entscheiden, sich mit den bestmöglichen und hochwertigsten Masken zu schützen. Ein [kürzlich erschienener Artikel der Washington Post](#) fasst die Reduzierung der COVID-19-Infektionen mit verschiedenen Arten von Masken zusammen:

- N95-Masken oder gleichwertige Masken: reduzieren das Ansteckungsrisiko um 83 Prozent
- Chirurgische Masken: reduzieren das Ansteckungsrisiko um 66 Prozent
- Stoffmasken: reduzieren das Ansteckungsrisiko um 56 Prozent

Das sogenannte **One-Way-Masking** (d. h. das Tragen einer Maske um diejenigen herum, die keine Maske tragen) ist sehr effektiv. Das bedeutet, dass Myelompatienten immer noch Masken tragen können (nach eigenem Ermessen), insbesondere in Situationen, in denen die 3 Cs-Regeln am wichtigsten ist:

Funktionieren Plexiglasbarrieren?

Es ist wichtig, sich der Vorteile und Grenzen von Plexiglasbarrieren bewusst zu sein, die derzeit weit verbreitet sind. Wenn Masken getragen werden, können natürlich weniger Tröpfchen in der Luft sein, was perfekt ist. [Das Team der Florida Atlantic University](#) hat jedoch gezeigt, dass das Plexiglas zwar etwa 80 Prozent der Tröpfchen zurückhält, aber einige dennoch über die Oberseite und zu den Seiten entweichen. Einige Tröpfchen können auch nach hinten abprallen. Das bedeutet, dass Tröpfchen in einem geschlossenen Raum mit der Zeit in der Luft verbleiben und Anlass zur Sorge geben können. So ist

Plexiglas zwar hilfreich für kurzfristige Begegnungen, dennoch ist eine gute Querlüftung erforderlich, um austretende Tröpfchen aufzulösen.

Gründe für anhaltende Vorsichtsmaßnahmen

Neue Varianten

Wenn die Zahl der Infektionen in der Gesellschaft dramatisch sinkt (wie es derzeit in vielen Teilen der USA und Europas der Fall ist), warum besteht dann immer noch die Notwendigkeit zu anhaltenden Vorsichtsmaßnahmen? Der Hauptaspekt, den ich betont habe, ist die hohe Wahrscheinlichkeit neuer Omikron-Varianten. Wir haben bereits die [BA.2-Variante](#), die derzeit überwacht wird.

Es gibt hoffnungsvolle Anzeichen dafür, dass die Zentren für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten (CDC) und andere Gesundheitsbehörden genauer auf mögliche neu auftretende [besorgniserregende Varianten](#) (VOC in der WHO-Nomenklatur) prüfen werden.

Die CDC kündigte außerdem eine neue Zusammenarbeit für [Abwasseranalysen](#) mit dem National Wastewater Surveillance System (NWSS) an. Das bedeutet, dass große Gemeinden im ganzen Land kontinuierlich auf ein mögliches frühes Auftreten neuer Varianten überwacht werden.

Rückblickend war die Omikron-Variante in den USA bereits im Abwasser vorhanden, noch bevor neue Patientenfälle dokumentiert wurden. Diese Frühwarnung wird neben den weitgehend umgesetzten Sequenzanalysen von COVID-19 ein wichtiges neues Instrument sein.

Fehlender Zugang

Ein weiterer Grund zur Vorsicht für Myelompatienten: Der Zugang zu wichtigen Behandlungen ist derzeit sehr begrenzt. Evusheld™ (das ich in meinem [vorherigen Blog](#) besprochen habe) ist eine hervorragende COVID-19-Antikörperbehandlung für alle Patienten, die schlecht auf die Impfung reagiert haben. Es ist jedoch sehr knapp. Ebenso [Paxlovid™](#) — die Pille zur frühen antiviralen Behandlung für alle Patienten, die positiv auf COVID-19 getestet wurden – ist ebenfalls schwer zu bekommen.

Wenn diese Management-Tools breiter verfügbar werden, wird es möglich sein, die 3 Cs-Regeln etwas zu lockern. Besonders besorgniserregend sind die Ungleichheiten beim Zugang zu wichtigen Therapien und Instrumenten, für deren Verbesserung besondere Anstrengungen erforderlich sind, wie in einem kürzlich erschienenen [Artikel der Los Angeles Times](#) beschrieben. Glücklicherweise sind Masken zugänglich und die 3 Cs-Regeln haben sich als wirksam erwiesen.

Einige positive Nachrichten

Hoffnung und Wiederauferstehung

Während wir uns dem Frühling nähern, vielleicht etwas früher als gewöhnlich (Großbritannien erlebt den Frühling einen Monat früher), ist es unerlässlich, immer das Positive zu sehen.

Zum Beispiel: Obwohl sie durch die Landwirtschaft und den Einsatz von Chemikalien stark dezimiert sind, feiern Monarchfalter ein [fantastisches Comeback](#).

Anscheinend ist das [Pflanzen einheimischer Seidenpflanzen](#) in Parks und anderen offenen Bereichen eine effektive Initiative, da es die Nahrungsquelle für Monarch-Raupen erheblich erweitert, wenn sie auftauchen. Im vergangenen Frühjahr hatte ich das Vergnügen, das in unserem eigenen Hinterhof mitzuerleben, als – Monarchfalter aus der Seidenpflanze zum Vorschein kamen, die ich gepflanzt hatte.

Eine inspirierende Innovation

Eine weitere gute Nachricht wurde bekannt gegeben — der **niederländische Expo-Pavillon** in Dubai auf der Weltausstellung. Die Idee des niederländischen Architekten Michiel Raaphorst besteht aus [einem Turm mit einer selbsttragenden Umgebung](#). Der niederländische Expo-Pavillon erzeugt sein eigenes Wasser (durch Kondensation), um Lebensmittel inmitten der extremen Wüstenhitze Dubais anzubauen. Ob das eine nachhaltige Lösung für die vertikale Landwirtschaft in dieser Art von Turmraum darstellt, bleibt abzuwarten. Aber es ist ein spannender Anfang!

Achtsamkeit üben

In der vergangenen Woche wurde der [Tod von Thich Nhat Hanh](#) bekannt gegeben. Der Zen-Meister war eine treibende Kraft, wenn es um die Ausbildung der [Achtsamkeit](#) ging.

In einem wunderbaren [NPR-Interview](#) erklärte einer seiner Anhänger, dass Thich Nhat Hanh aufgrund der von ihm geteilten Praktiken immer bei uns sein wird – innezuhalten, tief zu atmen und sich zu konzentrieren; um die Energie zu erzeugen; und Ruhe in unserem Alltag zu finden. Durch seine Anwesenheit konnte er Ruhe und Konzentration für ein riesiges dankbares Publikum erzeugen.

Die früheren [Bücher](#) von Thich Nhat Hanh sind jetzt 50 Jahre alt, haben sich aber im Laufe der Zeit bewährt.

Lasst uns Thich Nhat Hanh ehren, indem wir hart daran arbeiten, mehr Ruhe zu erreichen und uns auf unser tägliches Leben zu konzentrieren. Ich hoffe weiterhin, dass die Pandemie in den kommenden Monaten tatsächlich ein Ende finden wird.