

Il Buon Senso e La Consapevolezza Possono Salvare I Pazienti Con Mieloma Dalle Complicanze di COVID-19

10 Febbraio 2022

Mentre le obbligatorietà vaccinali e di maschera vengono eliminate, spetta ai pazienti con mieloma tracciare il proprio corso per andare avanti. "La conoscenza è potere" non è mai stato più vero e più rilevante. L'editoriale di Ezra Klein sul New York Times ha menzionato un recente articolo su The Lancet, "Preparazione pandemica e COVID-19: un'analisi esplorativa dei tassi di infezione e mortalità e fattori contestuali associati alla preparazione in 177 paesi, dal 1 gennaio 2020, al 30 settembre 2021", che illustra il motivo per cui gli Stati Uniti sono andati così male, quando si tratta di affrontare la pandemia di COVID-19.

Considerando tutte le variabili in gioco, quello che spicca è che gli Stati Uniti hanno il punteggio più basso (rispetto a tutti gli altri paesi) per quanto riguarda la "fiducia" nel governo e nei concittadini. Il Direttore del programma di salute globale presso il Council on Foreign Relations e autore senior Thomas Bollyky osserva che " la salute pubblica è radicata nel terreno della fiducia."

In Danimarca, hanno creato un sostegno pubblico per la vaccinazione dove non sono i richiesti mandati. Negli Stati Uniti, un alto livello di disfunzione ci trattiene perché non c'è una voce fidata.

In mezzo al caos, tuttavia, i pazienti con mieloma possono ancora essere informati per essere in grado di agire per il meglio e stare al sicuro. Ovviamente, il tasso di vaccinazione è estremamente alto (compresi i booster) tra i pazienti con mieloma. Metterò in rilievo i principi di buon senso per aiutare a guidare i pazienti vaccinati in modo completo sui modi per andare avanti.

L'importanza del 3 C

Durante i primi 21 mesi della pandemia, per ogni 1.000 residenti, gli Stati Uniti avevano 545 casi di COVID-19, il Giappone ne aveva 67, Singapore ne aveva 59 e la Corea del Sud ne aveva 26. Perché l'enorme differenza? L'età è certamente un fattore poiché i paesi più ricchi hanno una popolazione più anziana. Tuttavia, la differenza fondamentale tra questi paesi era la fiducia nel governo.

In Giappone, c'era una campagna molto efficace chiamata 3 Cs: EVITARE spazi chiusi, luoghi affollati e impostazioni di contatto ravvicinato. Queste sono diventate parole d'ordine nel 2020 e nel 2021. Combinata con la tradizionale dipendenza da maschere per evitare la trasmissione di infezioni, questa campagna ha avuto un impatto enorme.

Atteggiamenti sulle maschere

I pazienti con mieloma possono scegliere di proteggersi con le maschere migliori e di alta qualità possibili. Un recente articolo del Washington Post riassume la riduzione delle infezioni da COVID-19 con diversi tipi di maschere:

- * Maschere N95 o equivalenti: riduzione dell ' 83% della trasmissione
- * Maschere chirurgiche: riduzione del 66% della trasmissione
- * Maschere di stoffa: riduzione del 56% della trasmissione

Il cosiddetto one-way masking (cioè, indossando una maschera intorno a coloro che non ne indossano uno) è molto efficace. Ciò significa che i pazienti con mieloma possono ancora indossare maschere (per la loro discrezione personale), specialmente nelle situazioni in cui si applicano maggiormente le 3 C.

Le barriere in plexiglass funzionano?

È importante essere consapevoli dei vantaggi e delle limitazioni delle barriere in plexiglass, che vengono ampiamente utilizzate in questo momento. Ovviamente, se si indossano maschere, potrebbero esserci meno goccioline disperse nell'aria, che è eccellente. Tuttavia, il team della Florida Atlantic University ha dimostrato che sebbene il plexiglass fermi circa l'80% delle goccioline, alcune sfuggono ancora sopra e ai lati. Alcune goccioline possono anche rimbalzare all'indietro. Questo significa che nel tempo, in uno spazio chiuso, le goccioline possono rimanere nell'aria e finire per essere motivo di preoccupazione. Pertanto, mentre il plexiglass è utile per incontri a breve termine, tuttavia è necessaria una buona ventilazione incrociata per le goccioline disperse nell'aria.

I Motivi Delle Continue Cautele

Le Nuove varianti

Se i livelli di infezioni nelle comunità stanno calando drasticamente (come stanno accadendo in questo momento, in molte parti degli Stati Uniti e dell'Europa), perché c'è ancora bisogno di continue cautele? L'aspetto principale, che ho sottolineato, è l'elevata probabilità di nuove varianti di tipo omicron. Abbiamo già la variante BA.2, che è attualmente viene monitorata.

C'è auspicabile indizio che i Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e altre agenzie sanitarie controlleranno più da vicino le possibili nuove varianti di preoccupazione (VOC nella nomenclatura dell'OMS).

Il CDC ha anche annunciato una nuova cooperazione per le analisi delle acque reflue con il sistema nazionale di sorveglianza delle acque reflue (NWSS). Questo significa che le grandi comunità in tutto il paese saranno monitorate continuamente per la potenziale comparsa precoce di nuove varianti.

In retrospettiva, la variante omicron era già presente nelle acque reflue negli Stati Uniti anche prima che fossero documentati nuovi casi di pazienti. Questo allarme precoce sarà un nuovo importante strumento, in aggiunta alle analisi di sequenza COVID-19 più ampiamente implementate.

La Mancanza di Accesso

Un altro motivo di cautela per i pazienti con mieloma: l'accesso ai trattamenti fondamentali è attualmente molto limitato. Evusheld™ (di cui ho discusso nel mio blog precedente) è un eccellente trattamento con anticorpi COVID-19 per qualsiasi paziente che abbia risposto male alla vaccinazione. Tuttavia, è molto scarso. Allo stesso modo, è difficile trovare anche Paxlovid™, la pillola per il trattamento precoce antivirus per qualsiasi paziente risultato positivo al COVID-19.

Man mano che questi strumenti di gestione diventano più ampiamente disponibili, sarà possibile rilassarsi un po' sul 3 Cs. Particolarmente preoccupanti sono le iniquità nell'accesso alle terapie e agli strumenti chiave che richiedono sforzi speciali per migliorare, come descritto in un recente articolo del Los Angeles Times. Fortunatamente, le maschere sono accessibili ed evitando il 3 Cs si è dimostrato efficace.

Alcune Notizie Positive

Speranza e riemergere

Mentre andiamo avanti in primavera, forse un po' prima del solito (Il Regno Unito vive la primavera un mese prima), è imprudente guardare sempre gli aspetti positivi.

Per dimostrare: Nonostante le farfalle monarca siano a un passo dell'estinzione a causa dell'agricoltura e dall'uso chimico, stanno facendo un fantastico ritorno.

Apparentemente, piantare le piante di asclepiade nei parchi e in altre aree aperte è un'iniziativa efficace poiché espande notevolmente la fonte di cibo per bruchi della farfalla monarca, quando emergono. La scorsa primavera, ho avuto il piacere di assistere a ciò che accadeva nel nostro giardino mentre — le farfalle monarca sono emerse dall' asclepiade che avevo piantato.

Un'innovazione stimolante

È stata svelata un'altra buona notizia: il padiglione dei Paesi Bassi Expo a Dubai al World Expo. Nata da un'idea dell'architetto olandese Michiel Raaphorst, è una torre con un ambiente autosufficiente. Il padiglione dell'Esposizione dei Paesi Bassi crea la propria acqua (per condensazione) per coltivare cibo, in mezzo al caldo estremo del deserto di Dubai. Resta da vedere se questo fornirà una soluzione sostenibile per l'agricoltura verticale in questo tipo di spazio torre. Ma è un inizio emozionante!

Praticare la consapevolezza

La scorsa settimana è stata annunciata la scomparsa di Thich Nhat Hahn. Il Maestro Zen era una forza trainante quando si trattava di educare alla consapevolezza.

In una meravigliosa intervista a NPR, uno dei suoi devoti ha spiegato che Thich Nhat Hahn sarà sempre con noi grazie alle pratiche che ha condiviso: fermarsi, respirare profondamente e concentrarsi; generare l'energia; e trovare la calma nella nostra vita quotidiana. Con la sua presenza, poteva produrre calma e concentrazione per un pubblico vasto ed entusiasta.

I primi libri di Thich Nhat Hahn hanno ormai 50 anni, ma hanno resistito alla prova del tempo.

Onoriamo Thich Nhat Hahn lavorando duramente per raggiungere una maggiore calma e concentrarci sulla nostra vita quotidiana. Rimango fiducioso che i prossimi mesi vediamo davvero la fine della pandemia.