

# Важность здравого смысла и соблюдения бдительности для пациентов с миеломой в период пандемии коронавируса

10 февраля 2022 г.

Поскольку требования на обязательную вакцинацию и ношение маски отменяются, пациенты с миеломой должны сами соблюдать меры предосторожности. «Знание — сила» никогда не было более верным и актуальным. В статье американского журналиста Эзры Кляйна в *New York Times* упоминается недавняя статья из *The Lancet* «Готовность к пандемии: исследовательский анализ показателей инфицирования и смертности, а также контекстуальные факторы, связанные с готовностью в 177 странах, с 1 января 2020 г. до 30 сентября 2021 года». В этом анализе иллюстрируется, почему США в целом так плохо справлялась с пандемией коронавируса.

Принимая во внимание все переменные, в глаза бросается то, что США имеет самый низкий балл (по сравнению с другими странами) касательно «доверия» между властью и простыми гражданами. Директор программы глобального здравоохранения Совета международных отношений и ведущий автор Томас Боллыки отмечает, что общественное здравоохранение с корнями уходит в почву доверия.

В Дании власти отменили все антиковидные ограничения благодаря широкой поддержке населением вакцинации. В США нас сдерживает то, что у нас нет доверия.

Однако среди данного хаоса пациенты с миеломой все еще могут быть проинформированы, чтобы оставаться начеку и предпринимать наилучшие действия. Уровень вакцинации (включая бустерные дозы вакцины) среди пациентов с миеломой остается очень высоким. Я подчеркну принципы здравого смысла, которые помогут указать пусть полностью вакцинированным людям с болезнью миеломы.

## Соблюдение простых мер предосторожности

В течение первых 21 месяца пандемии на каждую 1000 жителей США приходилось 545 случаев заражения коронавирусом, в Японии — 67, в Сингапуре — 59, а в Южной Корее — 26. Откуда такая огромная разница? Возраст, безусловно, является основным фактором, поскольку чем богаче

страна, тем старше там население. Однако ключевой разницей между этими странами является доверие граждан к своему правительству.

В Японии была проведена очень эффективная антиковидная кампания. В нее входили следующие пункты: избегать закрытые помещения, людные места и близкие контакты. Эти пункты стали ключевыми в 2020 и 2021 годах. В сочетании с культурой ношения масок эта кампания очень эффективно проявила себя в деле.

### **Относительно масок**

Пациенты с миеломой могут защитить себя самыми лучшими и качественными масками. В недавней статье *Washington Post* резюмируется сокращение случаев заражения коронавирусом с помощью различных типов масок:

- Маски N95 или их равноценный заменитель: снижают риск заражения на 83%.
- Хирургические маски: снижают риск заражения на 66%.
- Тканевые маски: снижают риск заражения на 56%.

Очень эффективно проявило себя так называемое одностороннее ношение маски (т. е. ношение маски рядом с теми, кто ее не носит). Это означает, что пациенты с миеломой по-прежнему могут носить маску (по своему усмотрению), особенно в закрытых, людных местах.

### **Насколько эффективны щитки из плексигласа?**

Важно знать все плюсы и минусы щитков из плексигласа, которые широко используются прямо сейчас. Ясное дело, что в воздухе образуется меньше частиц вируса если люди носят маску. Однако команда из Атлантического университета Флориды показала, что, хотя плексиглас останавливает около 80% частиц вируса, некоторые из них все же обходят этот барьер сверху и сбоку. Некоторые частицы также могут отскакивать назад. Это означает, что со временем в замкнутом пространстве частицы вируса могут задерживаться в воздухе и в конечном итоге вызвать беспокойство. Таким образом можно сделать вывод, что щитки из плексигласа эффективны для кратковременных встреч и несмотря на их эффективность требуется хорошая вентиляция помещения для рассеивания частиц вируса.

### **Причины для соблюдения бдительности**

Новые варианты

Если уровень заражения среди населения резко снижается (как это происходит сейчас во многих частях США и Европы), то почему антиковидные ограничения все еще в силе? Главная причина, которую я подчеркивал, это высокая вероятность появления новых вариантов типа омикрон. У нас уже есть вариант BA.2, который в настоящее время отслеживается.

Есть обнадеживающие признаки того, что Центр по контролю и профилактике заболеваний (ЦКЗ) и другие учреждения здравоохранения будут более тщательно проверять возможные возникающие варианты, вызывающие озабоченность.

ЦКЗ также объявило о новом сотрудничестве в области анализа сточных вод с Национальной системой наблюдения за сточными водами. Это означает, что большие сообщества по всей стране будут постоянно контролироваться на предмет возможного раннего появления новых вариантов.

Вспоминая прошлое, можно сказать, что вариант омикрон уже присутствовал в сточных водах в США еще до того, как были задокументированы новые случаи заражения этим вариантом. Это ранее оповещение станет важным инструментом в дополнение к широко применяемым анализам мониторинга коронавируса.

### Ограниченный доступ

Другая причина для соблюдения осторожности для пациентов с миеломой является ограниченный доступ к основным методам лечения. Препарат Evusheld™ (о котором я рассказывал в своем предыдущем блоге) — это отличное антиковидное средство для людей с ослабленной иммунной системой, плохо отреагировавших на вакцинацию. Однако этот препарат сложно достать. Точно так же трудно найти Paxlovid™ — препарат, который эффективен для раннего лечения заболевания.

По мере доступности лечения и препаратов, можно будет немного расслабиться от ранее упомянутых 3 пунктов мер предосторожности. Особую озабоченность вызывает неравенство в доступе к ключевым методам лечения. Необходимо приложить много сил, чтобы исправить эту проблему. *Los Angeles Times* недавно писала об этом. К счастью, маски находятся в свободном доступе, а меры предосторожности оказались эффективными.

### Немного позитивных новостей

Надежда и возрождение

Так как приближается весна, возможно, немного раньше, чем обычно (в Великобритании весна наступила на месяц раньше), нам необходимо сфокусировать свое внимание на положительных моментах жизни.

Для демонстрации: несмотря на уничтожение со стороны сельского хозяйства и химикатов, можно увидеть фантастическое возвращение бабочек Донаида монарх.

По-видимому, посадка растений, выделяющих млечный сок в парках, и в других открытых местах является эффективным подходом, поскольку это расширяет источник пищи для гусениц Монарха, когда они появляются. Прошлой весной я имел удовольствие наблюдать за тем, как это произошло на нашем собственном заднем дворе, когда из посаженного мною молочая вылупились бабочки-монархи.

Вдохновляющее нововведение

На Всемирной выставке в Дубае на всеобщее обозрение был открыт павильон Нидерландов. Это круговая климатическая система, детище голландского архитектора Михила Раафорста. Павильон Нидерландов создает собственную воду (путем конденсации) для выращивания продуктов питания посреди экстремальной жары пустыни Дубая. Будет ли это эффективным решением для вертикального земледелия в таком башенном типе, еще неизвестно. Однако это захватывающее начало!

Практика разумности

На прошлой неделе было объявлено о кончине Тик Нат Хана. Мастер дзен, он был учителем «разумности».

В замечательном интервью *NPR* один из его последователей пояснил, что Тик Нат Хан всегда будет с нами благодаря его урокам — делать паузу, глубоко дышать, сфокусироваться, генерировать энергию и найти спокойствие в нашей повседневной жизни. Своим присутствием он мог генерировать спокойствие и сосредоточенность для огромной благодарной аудитории.

Его ранним книгам уже 50 лет, но они прошли проверку временем.

Давайте воздадим должное Титу Нат Хану, усердно работая над своим спокойствием и сосредоточим свое внимание на повседневной жизни. Я по-прежнему надеюсь, что в ближайшие месяцы придет конец этой пандемии.