

البقاء بصحة جيدة في وقت COVID-19

23 أبريل 2021

بالنسبة لمرضى المايلوما ، يعد الحفاظ على صحتهم تحديًا إضافيًا لأنهم يركزون على تحقيق الاستجابة للعلاجات والحفاظ على الهدوء. العبء الإضافي لحالة عدم اليقين COVID-19 يكون ساحقًا في بعض الأحيان. في محاولة لبناء المرونة ، من المفيد التراجع ، وخاصة في يوم الأرض ، التفكير في صحة كوكب الأرض وكل شخص وكل شيء يعيش هنا .

تناول طعام صحي

في يوم الأرض ، نتذكر قوة التنوع البيولوجي والعمل الجاد اللازم للحفاظ على التوازنات الهشة في بيئتنا.

• **الغذاء الحقيقي:** تبدأ الصحة بالطعام الذي نتناوله. أكدت حلقة أخيرة من البرنامج الإخباري التلفزيوني "60 دقيقة" كيف أن الوصول إلى ما أسماه "الغذاء الحقيقي" - الفواكه والخضروات الطازجة ، والمنتجات غير المصنعة من جميع الأنواع - هو ميزة كبيرة في تحقيق كل جانب من جوانب الحياة الصحية. بدون هذا الوصول ، ينتهي الأمر بالفقراء الذين يعيشون في الصحاري الغذائية على طريق يؤدي إلى نتائج صحية أسوأ بشكل كبير. كان من الرائع رؤية تأثير متجر بقالة جديد على الأشخاص الذين يعيشون في جنوب أتلانتا ، جورجيا ، وهو حي أمريكي من أصل أفريقي كان محرومًا في السابق من سهولة الوصول إليه. هذا يغير ديناميكيات العديد من السلوكيات الاجتماعية والفرص.

• **المناطق الزرقاء:** كتبت في الماضي عن المناطق الزرقاء ، وهي مناطق في العالم من المرجح أن يعيش فيها الناس أكثر من 100 عام. تشمل وجباتهم الغذائية باستمرار طعامًا من نوع البحر الأبيض المتوسط ، مع التركيز بشكل كبير على المنتجات الطازجة المحلية وغياب الأطعمة والمشروبات المصنعة. (لا برجر أو كوكاكولا دايت).

• **تناول الطعام مرة أخرى:** في هذا الوقت من COVID-19 ، كان من الصعب بشكل خاص الالتزام بالأطعمة الصحية. الآن ، نظرًا لأن العديد من المطاعم تفتح أبوابها لتناول الطعام في الخارج ، فمن الممكن تناول الطعام في الخارج وطلب وجبات صحية في الأماكن التي يتم فيها تلقیح معظم الضيوف ، ويتم احترام الأقنعة والتباعد الاجتماعي (أو يمكنك الحصول على خدمة التوصيل إلى المنزل أو الاستلام إذا كنت لا تزال لديك مخاوف).

ولكن من الأفضل ، إذا كان لديك الوقت والميل ، أن تقوم بإعداد الطعام في مطبخك الخاص. سبق لي أن كتبت عن كتب مثل "إيكاريا" كتاب الطبخ لديان كوتشيلاس ، والذي يتضمن العديد من الوصفات الصحية لأطباق الخضار والأسماك والدجاج. من الإضافات الجديدة الرائعة إلى هذا النوع من الكتب "The Food of Oaxaca" (عاصمة الطهي في المكسيك) من تأليف Alejandro Ruiz ، والذي يجمع بين الخيارات الصحية حقًا والنكهات الرائعة. إذا كنت تريد أن تفهم حقًا كيف يمكن أن يكون الطعام الصحي لذيذًا ولذيذًا ، فإن كتاب "Delicious" الجديد من تأليف Rob Dunn و Monica Sanchez هو بمثابة جولة قوية في شرح كيفية الارتباط مرة أخرى بالنكهات والأذواق الحقيقية لكوكب الأرض مهم.

تأثير التطعيم

الحصول على التطعيم أمر حيوي لإعادة الحياة في المجتمع . أصبح من الممكن الآن بالنسبة لمعظم المرضى الذين يعانون من MGUS أو SMM أو المايلوما النشطة أن يتم تطعيمهم. يوصى باستخدام لقاحات Pfizer أو Moderna المتوفرة على نطاق واسع ، إن أمكن.

• **تقرير جديد وثائق الاستجابات المضادة لتلقيح فيروس كورونا:** لخص الدكتور إيفانجيلوس تربوس وزملاؤه من جامعة أثينا باليونان استجابات الأجسام المضادة لدى المرضى المسنين (متوسط العمر 83 عامًا) المصابين بالورم النخاعي المشتعل أو النشط. تم فحص مستويات الأجسام المضادة بعد 22 يومًا من الجرعة الأولى من لقاح فايزر. من الواضح أنه يوصى بتناول جرعتين للتلقيح الكامل ، لذلك قيمت هذه الدراسة للتو الاستجابات المبكرة بالجرعة الأولى. كانت مستويات الأجسام المضادة النشطة (المثبطة) 20.6% لمرضى المايلوما مقابل 32.5% للضوابط العادية بشكل عام. لذا ، بالتأكيد ، بشكل عام أقل.

بالنظر بشكل أكثر تحديدًا إلى مستوى 30% من الأجسام المضادة ، وهو هدف لليوم 22 ، تم تحقيق ذلك بنسبة 25% من مرضى المايلوما مقابل 54.8% من مجموعة الشواهد. مرة أخرى ، أقل. حدثت مستويات أجسام مضادة ممتازة تزيد عن 50% في 4 فقط من أصل 48 مريضًا في هذه الدراسة. كان هؤلاء المرضى في حالة مغفرة وخارج العلاج في ذلك الوقت. وبالتالي ، فإن العلاج الفعال المستمر يقلل بشكل واضح من مستويات الأجسام المضادة التي تم تحقيقها لم تسمح الأعداد الصغيرة بالتمييز بين الأنواع المختلفة من العلاج المضاد للورم النخاعي ، على الرغم من أن جميع المرضى الذين تناولوا داراتوموماب

التي تحتوي على نظم علاجية بدت لديهم مستويات منخفضة من الأجسام المضادة بشكل خاص.

مستويات الأجسام المضادة المنخفضة ليست غير متوقعة وظهرت بشكل خاص مرتبطة بمستويات منخفضة من الغلوبولين المناعي الطبيعي (IgG / IgA / IgM) ، "كبت المناعة" في المرضى الذين يعانون من SMM و MM النشط. من الجدير بالذكر أن 1 فقط من 11 مريضًا مصابًا بـ SMM حقق مستويات من الأجسام المضادة تزيد عن 30% وبالتالي ، حتى في هذه المجموعة من المرضى ، يساهم كبت المناعة في استجابات الأجسام المضادة دون المستوى الأمثل.

تجري الآن دراسات أكبر بكثير وستقيم جرعات التطعيم الإضافية والوقاية الفعلية من عدوى COVID-19 أو عدم وجود نتائج خطيرة في المرضى الذين تم تطعيمهم. من المؤمل بالتأكيد أنه على الرغم من استجابات الأجسام المضادة دون المستوى الأمثل ، فإن اللقاحات ستكون مفيدة في تحقيق نتائج أفضل.

الحد الأدنى

حاول جاهدًا أن تظل بصحة جيدة وأن تحصل على التطعيم بالإضافة إلى تناول طعام صحي ، من المهم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (المشي مع العائلة و / أو الأصدقاء) والحفاظ على الروابط الاجتماعية عبر Zoom أو الهاتف أو في الأماكن الخارجية البعيدة اجتماعيًا. البقاء على اتصال هو مفتاح الحفاظ على سلامة العقل يومًا بعد يوم بينما ننتظر العودة إلى الوضع الطبيعي.