

Как оставаться здоровым во время пандемии коронавируса

23 апреля 2021 г.

Поддерживать свое здоровье – это дополнительное испытание для пациентов с миеломой, так как они уделяют большое внимание достижению положительной клинической реакции на терапию и поддержанию ремиссии. Дополнительную трудность вызывает неопределенность, связанная с коронавирусом, которая иногда бывает неподъемной. В целях адаптации к сложностям, будет полезно сделать шаг назад и подумать о здоровье планеты Земля и всех, кто здесь живет. Особенно полезно это сделать в Международный экологический праздник - День Земли.

Употреблять здоровую пищу

В этот праздник мы вспоминаем силу разнообразия форм жизни и тяжелую работу, необходимую для поддержания хрупкого равновесия в нашей окружающей среде.

- **Экологически чистая еда:** Здоровье начинается с еды, которую мы потребляем. В недавнем выпуске телевизионной программы новостей «60 минут» отмечалось, что доступ к «экологически чистой еде», то есть доступ к свежим фруктам и овощам, а также продуктам, выращенным без применения вредных химикатов, является огромным преимуществом в достижении всех аспектов здорового образа жизни. Без этого доступа бедные люди, живущие с ограниченным доступом к недорогой и питательной пище, в конечном итоге окажутся на пути, который плохо повлияет на их состояние здоровья. Было очень приятно видеть влияние нового продуктового магазина на людей, живущих в Южной Атланте, штат Джорджия, в афроамериканском районе, которые ранее были лишены этого. Это меняет динамику столь многих видов социального поведения и возможностей.
- **Голубые зоны:** Ранее я писал о Голубых зонах, регионах мира, где люди живут намного дольше среднего. В их рацион питания входит средиземноморская еда с местными свежими продуктами и напитками, которые никаким образом не подвергались обработке. (Никаких гамбургеров или диетической колы.)
- **Питаться вне дома:** Во время пандемии коронавируса очень сложно поддерживать здоровый рацион питания. Сейчас многие рестораны на свежем воздухе начали вновь открываться. Это позволило многим питаться

вне дома и заказывать здоровую пищу в местах, где большинство посетителей привиты, носят маски и соблюдают дистанцию. (Если считаете прием пищи в кафе или ресторане небезопасным, вы можете заказать еду на самовывоз или на дом) Однако, если у вас есть время и желание, лучшим вариантом здорового питания - это готовить еду на собственной кухне. Ранее я писал о таких книгах, как кулинарная книга Дайан Кочилас «Икария», в которой можно найти множество рецептов блюд из овощей, рыбы и курицы. Фантастическим дополнением к подобной книге является «Еда Оахаки» (кулинарная столица Мексики) Алехандро Руиса, где полезные блюда сочетаются с невероятными вкусами. Если вы действительно хотите понять, насколько здоровая пища может быть вкусной и ароматной, то вам нужно почитать новую книгу Роба Данна и Моника Санчес «Delicious». Это превосходная работа, которая объясняет, как важно вернуться к реальным ароматам и вкусам планеты Земля.

Влияние вакцинации

Вакцинация жизненно важна для возвращения к обычной жизни. В настоящее время большинство пациентов с MGUS, SMM или активной миеломой могут получить свою вакцину. По возможности рекомендуются широко доступные вакцины Pfizer или Moderna.

•**Новый отчет касательно иммунного ответа на вакцинацию от коронавируса:** Доктор Эвангелос Терпос и его коллеги из Афинского университета, Греция, подвели итог исследования касательно иммунного ответа у пожилых пациентов (со средним возрастом 83 года) с тлеющей или активной миеломой. Уровни антител проверяли через 22 дня после первой дозы вакцины Pfizer. Очевидно, что для полной вакцинации рекомендуются две дозы, поэтому в этом исследовании оценивались только ранние ответы на первую дозу. Уровни активных (ингибирующих) антител составляли 20,6% для пациентов с миеломой по сравнению с 32,5%, что является нормой общего ответа. Так что, безусловно, это низкий общий ответ.

Точнее говоря, 30% -ный уровень антител, цель на 22-й день, был достигнут у 25% пациентов с миеломой по сравнению с 54,8% контрольной группы. Вновь низкий показатель. Превосходные уровни антител, превышающие 50%, наблюдались только у 4 из 48 пациентов в этом исследовании. Эти пациенты в то время находились в стадии ремиссии и не получали терапию лечения. Вывод, продолжающаяся активная терапия явно снизила достигнутый уровень антител. Небольшие показатели не позволили установить различия между разными типами противомиеломной терапии, хотя все пациенты,

получавшие схемы с комбинацией даратумумаб, в конечном итоге имели особенно низкие уровни антител.

Более низкие уровни антител не являются неожиданностью и это происходит в большинстве случаев из-за низких уровней нормальных иммуноглобулинов (IgG / IgA / IgM), «иммуносупрессия» у пациентов как с SMM, так и с активной множественной миеломой. Следует отметить, что только 1 из 11 пациентов с SMM достиг уровня антител более 30%. Таким образом, даже в этой группе пациентов иммуносупрессия способствует субоптимальным иммунным ответам.

В настоящее время проводятся гораздо более крупные исследования. Они будут оценивать дальнейшие дозы вакцинации и фактическую иммунизацию коронавируса, а также фиксировать отсутствие негативных последствий у привитых пациентов. Конечно, есть надежда, что, несмотря на субоптимальный иммунный ответ, вакцинация будет полезной в борьбе с коронавирусом.

Итог

Постарайтесь поддерживать свое здоровье и сделайте прививку! Помимо здорового питания, важно регулярно заниматься спортом (гулять с семьей или друзьями), а также поддерживать социальные связи с помощью Zoom, телефона или на открытом воздухе в условиях социальной удаленности. Быть на связи - ключ к поддержанию повседневного здравомыслия, пока мы ждем возвращения к нормальной жизни.