

## استمرار اندفاعات وموجات كوفيد-19: ما الذي يجب أن يفعله مرضى المايلوما؟

5 مايو 2022

على الرغم من أننا نريد أن ينتهي جائحة COVID-19 وراءنا ، إلا أن البيانات الجديدة تشير إلى ارتفاع حاد في عدد حالات الإصابة بالفيروس التاجي والاستشفاء في جميع أنحاء البلاد. وبينما يحدث هذا ، فإن الالتباس حول تفويضات القناع يجعل من الصعب على الأفراد الضعفاء مثل مرضى المايلوما إنشاء عادات يومية آمنة لتجنب الإصابة بفيروس COVID-19. مرة أخرى ، حان الوقت لإعادة تقييم الموقف ، وتوضيح الإجراءات التي يجب اتخاذها ، وإدارة التوقعات ، وتقديم التوجيه المناسب.

### حالة العواصف والأمواج

حالات متغير 2.omicron BA (المعروف أيضًا باسم "stealth omicron") تتزايد باطراد في جميع أنحاء الولايات المتحدة ، ولكن يبدو أن ما يجب أن ننتبه إليه هو ظهور متغير omicron آخر - 2.12.1.BA يتحول معدية بنسبة 25 في المائة أو أكثر قابلية للانتقال من 2.BA ومع استيلائها السريع ، قد تصبح السلالة المهيمنة الجديدة عاجلاً وليس آجلاً.

بالإضافة إلى ذلك ، وفقاً لبيانات من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، شكلت 2.12.1.BA نسبة 29 بالمائة من الإصابات الجديدة بفيروس كورونا اعتباراً من منتصف أبريل من هذا العام.

في حين أن المتغيرات الأحدث من أوميكرون تسبب مرضاً أقل خطورة (خاصة بين الذين تم تلقيحهم ومعززين) ، فإن العدد المتزايد من حالات الاستشفاء التي أحدثتها 2.12.1.BA أصبح سريعاً مدعاة للقلق.

### ظهور متغيرات جديدة وإمكانية "الموجة السادسة"

إضافة إلى هذا الموقف المقلق بالفعل هو احتمال ما يشير إليه الخبراء على أنه "الموجة السادسة" ، التي تسببها متغيرات 4.BA و 5.BA التي نشأت من جنوب إفريقيا. حدثت إصابات جديدة بين أولئك الذين تم تطعيمهم بالكامل وكان لديهم إصابات سابقة. من المحتمل جداً أن تحدث "الموجة السادسة" في الولايات المتحدة في الأشهر المقبلة.

نحن بحاجة إلى الانتباه لهذه الأشياء ، لأن الوباء لم ينته بعد. لم تكن عبارة "المعرفة قوة" أكثر صحة من أي وقت مضى ، خاصة بالنسبة لمرضى المايلوما الذين يعتبرونها شعارهم. يعد البقاء على اطلاع دائم بمعلومات COVID-19 وتتبع مستويات المجتمع COVID-19 أكثر أهمية من أي وقت مضى لمرضى المايلوما.

### كيف تحافظ على سلامتك أثناء العواصف والأمواج

فيما يلي قائمة ببعض الاقتراحات الرئيسية للبقاء بأمان قدر الإمكان

#### 1. الأتقنة

أثناء ارتداء القناع هذه الأيام يعد اختياراً شخصياً ، فإن ارتداء القناع مهم جداً لسلامة مرضى المايلوما. أثبتت الأتقنة فعاليتها عندما يتعلق الأمر بالحماية من عدوى COVID-19.

المتغيرات الجديدة شديدة العدوى. قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل ظهور الأعراض ، وفي بعض الأحيان ، قد يكون الشخص مصاباً بالفعل قبل اختبار COVID-19 PCR إيجابياً. لتحقيق أفضل النتائج ، استخدم 95N أو قناع بجودة عالية مماثلة. ارتد قناعاً في جميع المواقف المثيرة للقلق ، لا سيما في الأماكن الداخلية بما في ذلك وسائل النقل العام (مثل الطائرات والحافلات والقطارات) ، والتي لا يزال مركز السيطرة على الأمراض يوصي بها بشدة.

مع المستوى الحالي لاختبارات COVID-19 الإيجابية عند 3.6 بالمائة في كاليفورنيا ، يحسب الدكتور روبرت وانتشر رئيس قسم الطب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أنه في اجتماع يضم 50 شخصاً ، هناك فرصة بنسبة 82 في المائة على الأقل لمواجهة شخص مصاب بدون أعراض.

تساعد التهوية المناسبة دائماً على تقليل المخاطر. تجنب الأماكن الصغيرة المغلقة ذات التهوية السيئة. إذا استطعت ، فلا يزال البقاء في الهواء الطلق هو الخيار الأفضل - على سبيل المثال ، منطقة فناء خارجية.

## 2. التطعيم

لتقليل خطر الإصابة بأمراض خطيرة من COVID-19 ، فإن التطعيم الكامل باستخدام المعززات أمر مهم حقًا لجميع مرضى الماييلوما.

يوصى باستخدام Evusheld<sup>TM</sup> ، وهو دواء مضاد للأجسام المضادة لـ COVID-19 ، كإجراء وقائي إذا كان انخفاض مستويات الأجسام المضادة يمثل مصدر قلق. يبدو أن الإمدادات الكافية من Evusheld متوفرة حاليًا للعلاج بالجرعة المزدوجة الموصى به الآن. ومع ذلك ، قد يحتاج المرضى إلى العمل مع طبيبيهم أو مقدم الخدمة لتحديد الصيدليات التي لديها الإمدادات المتاحة.

هناك قصة مماثلة حول العلاج المضاد للفيروسات "باكسلوفيد". إذا كانت نتيجة اختبار المريض إيجابية لـ COVID-19 ، يوصى بالاستخدام المبكر لـ Paxlovid عن طريق الفم. مرة أخرى ، الإمدادات متوفرة ولكن قد يكون من الصعب العثور عليها. يتوفر Remdesivir أيضًا كنسخة احتياطية في الوريد.

## 3. تعزيز المرونة

يستكشف كتاب جديد بعنوان Stolen Focus للكاتب جوناثان هاري سبب صعوبة التركيز هذه الأيام والبقاء على اطلاع دائم بالمعلومات التي نحتاجها.

يناقش جوناثان الأسباب الـ 12 للتركيز المسروق - بدءًا من زيادة التوتر إلى تدهور النظم الغذائية ، فضلاً عن الاضطرابات المنتشرة التي تسببها التكنولوجيا.

أعتقد أن الفصل الثاني مفيد بشكل خاص في النظر في حالات التدفق عندما تكون قادرًا على التركيز وإنجاز المهام. تتمثل النقطة الأساسية في أداء المهام التي تكون مهمة حقًا أو ذات مغزى بالنسبة لك ، في وقت واحد دون انقطاع أو إلهاء.

إذا استطعت ، تحقق من هذا الكتاب!

يوصل كتاب آخر ، The Loop by Jacob Ward ، نفس الموضوع من خلال استكشاف الآثار المدمرة لجميع التقنيات التي نستخدمها ، بما في ذلك التأثير الناشئ للذكاء الاصطناعي.

لحسن الحظ ، هناك بعض النصائح حول كيفية المقاومة! يمكن أن يكون الابتعاد عن بعض الاستحمام في الغابة ، الذي ذكرته في الماضي ، خيارًا لاستعادة التركيز.

## الخلاصة

خلال هذه الأوقات الصعبة ، نحتاج إلى البقاء على اتصال والحصول على الدعم والتوجيه المناسبين للبقاء آمنين وتحقيق أفضل رعاية للورم النخاعي.

إن InfoLine التابع لصندوق النقد الدولي متاح دائمًا لمساعدتك وإعطائك مشورة الخبراء والدعم الذي تحتاجه. اتصل بالرقم 1-800-452-2873 واترك رسالة (خطوط الهاتف مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى 4 مساءً بتوقيت المحيط الهادي) أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [infoline@myeloma.org](mailto:infoline@myeloma.org) (يرجى عدم إرسال مرفقات البريد الإلكتروني أو نسخ من التقارير المعملية).

