

COVID-19-Wellen und -Anstiege kommen immer wieder: Was sollten Myelompatienten tun?

5. Mai 2022

Auch wenn wir möchten, dass die COVID-19-Pandemie hinter uns liegt, deuten neue Daten auf einen Anstieg der Zahl der Coronavirus-Fälle und Krankenhauseinweisungen im ganzen Land hin.

Und während dies andauert, hat es die Verwirrung über Maskenvorschriften für gefährdete Personen wie Myelompatienten schwierig gemacht, sichere Alltagsgewohnheiten zu entwickeln, um eine Infektion mit COVID-19 zu vermeiden.

Wieder einmal ist es an der Zeit, die Situation neu zu bewerten und zu klären, welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, um Erwartungen zu bewältigen und angemessene Anleitung zu geben.

Status von Wellen und Anstiegen

Fälle der omicron BA.2-Subvariante (auch als „Stealth-Omicron“ bekannt) haben in den USA stetig zugenommen, aber es scheint, dass wir auf den Aufstieg einer anderen omicron-Subvariante achten müssen – BA.2.12.1 erweist sich als 25 Prozent ansteckender oder übertragbarer als BA.2 und könnte mit seiner schnellen Übernahme früher oder später zum neuen dominanten Stamm werden.

Darüber hinaus machte BA.2.12.1 nach Angaben der CDC Mitte April dieses Jahres 29 Prozent der neuen Coronavirus-Infektionen aus.

Während die neueren omicron-Varianten (insbesondere bei Geimpften und Geboosterten) weniger schwere Erkrankungen verursachen, gibt die steigende Zahl von Krankenhauseinweisungen durch BA.2.12.1 schnell Anlass zur Sorge.

Der Aufstieg neuer Varianten und die Möglichkeit einer „sechsten Welle“

Zu dieser ohnehin schon besorgniserregenden Situation kommt noch die Möglichkeit hinzu, dass das, was Experten als „sechste Welle“ bezeichnen, durch die aus Südafrika stammenden Varianten BA.4 und BA.5 verursacht wird. Neuinfektionen sind bei Personen aufgetreten, die vollständig geimpft wurden und frühere Infektionen hatten. Es ist sehr wahrscheinlich, dass es in den USA in den kommenden Monaten zu einer „sechsten Welle“ kommen wird.

Diese Dinge müssen wir BEACHTEN, denn die Pandemie ist offensichtlich noch NICHT vorbei. „Wissen ist Macht“ war noch nie so wahr, insbesondere für Myelompatienten, die dies als ihr Mantra betrachten. Es ist für Myelompatienten wichtiger denn je, über COVID-19-Informationen auf dem Laufenden zu bleiben und den Überblick über die COVID-19-Community zu behalten.

So bleiben Sie bei Anstiegen und Wellen sicher

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit einigen wichtigen Vorschlägen, um so geschützt wie möglich zu bleiben.

1. Masken

Während das Tragen einer Maske heutzutage eher eine persönliche Entscheidung ist, ist das Tragen einer Maske für die Sicherheit von Myelompatienten SEHR WICHTIG. Masken haben sich als wirksam erwiesen, wenn es um den Schutz vor einer COVID-19-Infektion geht.

Die neuen Varianten sind sehr ansteckend. Es kann eine Weile dauern, bis Symptome auftreten, und manchmal ist man bereits infiziert, bevor man in einem COVID-19-PCR-Test positiv getestet wird. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, verwenden Sie einen N95 oder eine ähnlich hochwertige Maske. Tragen Sie in allen besorgniserregenden Situationen eine Maske, insbesondere in Innenräumen, einschließlich öffentlicher Verkehrsmittel (wie Flugzeuge, Busse und Züge), die die CDC weiterhin dringend empfiehlt.

Angesichts der derzeitigen Zahl positiver COVID-19-Tests von 3,6 Prozent in Kalifornien berechnet Dr. Robert Wachter, Vorsitzender der medizinischen Fakultät der UC San Francisco, dass bei einer Versammlung mit 50 Personen eine Wahrscheinlichkeit von mindestens 82 Prozent besteht, auf einen asymptomatischen Infizierten zu stoßen Person.

Richtiges Lüften trägt immer dazu bei, Risiken zu reduzieren. Vermeiden Sie kleine, geschlossene Räume mit schlechter Belüftung. Wenn Sie können, ist es immer noch die beste Wahl, im Freien zu bleiben – zum Beispiel auf einer Außenterrasse.

2. Impfung

Um das Risiko einer schweren Erkrankung durch COVID-19 zu verringern, ist eine vollständige Impfung mit Auffrischimpfungen für alle Myelompatienten wirklich wichtig.

Evusheld™, das Medikament zur Injektion von COVID-19-Antikörpern, wird als Präventivmaßnahme empfohlen, wenn niedrige Antikörperspiegel ein Problem darstellen.

Es scheint, dass derzeit genügend Evusheld-Vorräte für die jetzt empfohlene Doppeldosis-Behandlung verfügbar sind. Patienten müssen jedoch möglicherweise mit ihrem Arzt oder Anbieter zusammenarbeiten, um festzustellen, welche Apotheken Vorräte zur Verfügung haben.

Es gibt eine ähnliche Geschichte über die antivirale Behandlung mit Paxlovid™. Wenn ein Patient positiv auf COVID-19 getestet wird, wird eine frühzeitige orale Einnahme von Paxlovid empfohlen. Auch hier sind Vorräte verfügbar, aber möglicherweise schwer zu finden.

Remdesivir ist auch als intravenöses Backup erhältlich.

3. Resilienz stärken

Ein neues Buch, *Stolen Focus* von Jonathan Hari, untersucht, warum es heutzutage so schwierig ist, sich zu konzentrieren und mit den Informationen, die wir brauchen, auf dem Laufenden zu bleiben.

Jonathan diskutiert die 12 Ursachen für „gestohlene Konzentration“ – von Stressanstieg bis hin zu sich verschlechternden Ernährungsgewohnheiten sowie allgegenwärtigen Störungen durch Technologie.

Kapitel zwei ist meiner Meinung nach besonders hilfreich bei der Betrachtung von Flow-Zuständen, wenn Sie in der Lage sind, sich zu konzentrieren und Aufgaben zu erledigen. Ein wichtiger Punkt ist, Aufgaben, die für Sie wirklich wichtig oder sinnvoll sind, gleichzeitig und ohne Unterbrechungen oder Ablenkungen zu erledigen.

Wenn Sie können, schauen Sie sich dieses Buch an!

Ein weiteres Buch, *The Loop* von Jacob Ward, setzt das gleiche Thema fort, indem es die zerstörerischen Auswirkungen aller von uns verwendeten Technologien untersucht, einschließlich der aufkommenden Auswirkungen der künstlichen Intelligenz.

Glücklicherweise gibt es einige Tipps, wie man sich wehren kann! Etwas von diesem Waldbaden, das ich in der Vergangenheit erwähnt habe, zurückzutreten, kann eine Option sein, um sich wieder zu konzentrieren.

Das Endergebnis

In diesen schwierigen Zeiten müssen wir in Verbindung bleiben, angemessene Unterstützung und Anleitung erhalten, um sicher zu bleiben und die beste Myelomversorgung zu erreichen.

Die InfoLine des IMF steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Rufen Sie 1-800-452-2873 an und hinterlassen Sie eine Nachricht (Telefonleitungen sind von Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr PST geöffnet) oder senden Sie eine E-Mail an info@myeloma.org (bitte senden Sie keine E-Mail-Anhänge oder Kopien von Laborberichten).