

Le Ondate e Le Impennate Di COVID-19 Continuano Ad Arrivare: Cosa Dovrebbero Fare I Pazienti Affetti da Mieloma?

Maggio 5, 2022

Anche se vogliamo che la pandemia di COVID-19 sia finita e alle nostre spalle, nuovi dati hanno indicato un picco nel numero di casi di coronavirus e ricoveri in tutto il paese.

E mentre ciò accade, la confusione sui mandati delle maschere ha reso difficile per le persone vulnerabili come i pazienti affetti da mieloma stabilire abitudini quotidiane sicure per evitare di essere infettati da COVID-19.

Ancora una volta, è tempo di rivalutare la situazione, chiarire quali azioni devono essere intraprese, gestire le aspettative e fornire una guida adeguata.

Stato delle ondate e delle impennate ^[L] _[SEP]

I casi della sottovariante omicron BA.2 (nota anche come "stealth omicron") sono in costante aumento negli Stati Uniti, ma sembra che ciò a cui dobbiamo prestare attenzione è l'ascesa di un'altra sottovariante omicron: BA.2.12.1 sta cambiando essere il 25% più contagioso o trasmissibile di BA.2 e con la sua rapida acquisizione, potrebbe diventare il nuovo ceppo dominante prima che poi.

Inoltre, secondo i dati del CDC, BA.2.12.1 rappresentava il 29% delle nuove infezioni da coronavirus a metà aprile di quest'anno.

Mentre le varianti di omicron più recenti hanno causato malattie meno gravi (soprattutto tra i vaccinati e i potenziati), il numero crescente di ricoveri causato da BA.2.12.1 sta rapidamente diventando motivo di preoccupazione.

L'ascesa di nuove varianti e la possibilità di una "sesta ondata"

A questa situazione già preoccupante si aggiunge la possibilità di quella che gli esperti chiamano una "sesta ondata", causata dalle varianti BA.4 e BA.5 originarie del Sud Africa. Nuove infezioni si sono verificate tra coloro che sono stati completamente vaccinati e hanno avuto precedenti infezioni.

È molto probabile che una "sesta ondata" possa verificarsi negli Stati Uniti nei prossimi mesi.

A queste cose bisogna FARE ATTENZIONE, perché la pandemia ovviamente NON è ancora finita. "Sapere è potere" non è mai stato così vero, soprattutto per i pazienti affetti da mieloma che lo considerano il loro mantra. Rimanere aggiornati sulle informazioni COVID-19 e tenere traccia dei livelli della comunità COVID-19 sono più importanti che mai per i pazienti affetti da mieloma.

Come stare al sicuro durante le impennate e le ondate

Di seguito è riportato un elenco di alcuni suggerimenti chiave per rimanere il più sicuro possibile.

1. Maschere

Mentre indossare una maschera in questi giorni è più una scelta personale, indossarla è MOLTO IMPORTANTE per la sicurezza dei pazienti affetti da mieloma. Le mascherine si sono dimostrate efficaci quando si tratta di proteggere dall'infezione da COVID-19.

Le nuove varianti sono molto contagiose. Potrebbe volerci del tempo prima che i sintomi emergano e, a volte, uno potrebbe essere già infetto prima di risultare positivo in un test PCR COVID-19. Per ottenere i migliori risultati, utilizzare un N95 o una maschera di alta qualità simile. Indossa una mascherina in tutte le situazioni problematiche, soprattutto negli spazi interni, compresi i trasporti pubblici (come aerei, autobus e treni), cosa che il CDC raccomanda ancora vivamente.

Con l'attuale livello di positività ai test COVID-19 al 3,6% in California, il Dr. Robert Wachter Chair del Dipartimento di Medicina della UC San Francisco calcola che in una riunione di 50 persone, c'è almeno l'82% di possibilità di incontrare un infetto asintomatico persona.

Una corretta ventilazione aiuta sempre a ridurre i rischi. Evitare spazi piccoli e chiusi con scarsa ventilazione. Se puoi, stare all'aperto è ancora la scelta migliore, ad esempio un patio esterno.

2. Vaccinazione

Per ridurre il rischio di malattie gravi da COVID-19, essere completamente vaccinati con i richiami è davvero importante per tutti i pazienti affetti da mieloma.

[Evusheld™](#), il farmaco con iniezione di anticorpi COVID-19, è raccomandato come prevenzione se i bassi livelli di anticorpi sono un problema.

Sembra che siano attualmente disponibili sufficienti scorte di Evusheld per il trattamento a doppia dose ora raccomandato. I pazienti potrebbero, tuttavia, dover collaborare con il proprio medico o fornitore per determinare quali farmacie hanno forniture disponibili.

C'è una storia simile sul trattamento antivirale Paxlovid™. Se un paziente risulta positivo al COVID-19, si raccomanda l'uso precoce di Paxlovid per via orale. Anche in questo caso, le forniture sono disponibili ma potrebbero essere difficili da trovare.

Remdesivir è disponibile anche come supporto per via endovenosa. [LTL]
[SEP]SEP]

3. Rafforzamento della resilienza [LTL] [SEP]SEP]

Un nuovo libro, *Stolen Focus* di Jonathan Hari, esplora perché è così difficile in questi giorni concentrarsi e rimanere aggiornati con le informazioni di cui abbiamo bisogno.

Jonathan discute le 12 cause del furto dell'attenzione, che vanno dall'aumento dello stress al deterioramento delle diete, nonché alle interruzioni pervasive causate dalla tecnologia.

Il secondo capitolo, penso, sia particolarmente utile per considerare gli stati di flusso quando sei in grado di concentrarti e portare a termine le attività. Un punto chiave è svolgere compiti che sono veramente importanti o significativi per te, in una sola volta e senza interruzioni o distrazioni.

Se puoi, dai un'occhiata a questo libro!

Un altro libro, *The Loop* di Jacob Ward, continua lo stesso tema esplorando gli effetti distruttivi di tutta la tecnologia che utilizziamo, compreso l'impatto emergente dell'intelligenza artificiale.

Fortunatamente, ci sono alcuni suggerimenti su come combattere! Allontanarsi da alcuni di quei bagni nella foresta, di cui ho parlato in passato, può essere un'opzione per recuperare la concentrazione. [LTL]
[SEP]SEP]

Conclusione^[1]_{SEP}

Durante questi tempi difficili, dobbiamo rimanere in contatto, ottenere supporto e guida adeguati per rimanere al sicuro e ottenere la migliore cura del mieloma.

L'InfoLine dell'IMF è sempre disponibile per aiutarti e darti consigli di esperti e supporto di cui hai bisogno. Chiama il numero 1-800-452-2873 e lascia un messaggio (le linee telefoniche sono aperte dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 16:00 PST) o invia un'e-mail a infoline@myeloma.org (non inviare allegati e-mail o copie di rapporti di laboratorio).