

Коронавирус продолжает распространяться: что делать пациентам с миеломой?

5 мая 2022 г.

Несмотря на желание покончить с пандемией коронавируса поступают новые данные, которые указывают на резкий всплеск случаев заболеваемости вирусом и госпитализаций по всей стране.

Во время подобного всплеска из-за путаницы в отношении масочного режима больше всего страдают люди с ослабленным иммунитетом. Например, пациенты с миеломой меняют свой образ жизни, чтобы не заразиться коронавирусом.

Как и раньше пришло время переоценить ситуацию, уточнить какие действия необходимо предпринять, умерить ожидания и предоставить соответствующее руководство.

Статус пандемии коронавируса

Случаи заражения подвидом омикрона BA.2 (также известного как «стелс-омикрон») непрерывно растут в США. Однако следует обратить своё внимание на появление другого подвида омикрона BA.2.12.1. Этот подвид оказывается на 25 процентов более заразный чем BA.2 и из-за этого скоро может стать новым доминирующим штаммом.

Кроме того, согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США (далее ЦКЗ), начиная с середины апреля этого года на BA.2.12.1 приходилось 29 процентов новых случаев заражения.

Число госпитализаций вызванных из-за BA.2.12.1 вызывает беспокойство, так как более поздние варианты омикрона проходили в легкой форме (особенно среди вакцинированных людей).

Появление новых вариантов и возможность возникновения шестой волны.

К этой тревожной информации можно добавить опасения экспертов о возможности возникновения шестой волны из-за вариантов BA.4 и BA.5, которые возникли в Южной Африке. Новые случаи заражения происходят среди полностью вакцинированных и перенёсших заболевание людей. Существует высокая вероятность того, что в ближайшие месяцы в США может возникнуть шестая волна вируса.

Нам необходимо обращать внимание на подобные вещи, потому что пандемия ещё не закончилась. Фраза «Знание — сила» как никогда актуальна. Особенно данная фраза актуальна для пациентов с миеломой, которые считают её своей мантрой. Для пациентов с миеломой как никогда важно быть в курсе всей информации о коронавирусе и отслеживать уровень заражения в сообществе.

Как защитить себя от вируса во время всплеска инфекции?

Ниже приведен список некоторых основных советов для достижения максимально возможной защиты от вируса:

1. Маски

Ношение маски имеет большое значение для защиты пациентов с миеломой, но в данный момент их ношение, это персональный выбор каждого человека. Маски доказали свою эффективность, когда речь зашла о защите от инфекции коронавируса.

Новые варианты очень заразны.

Может пройти некоторое время, прежде чем появятся симптомы. Иногда человек может быть уже инфицирован, когда получает положительный результат в ПЦР-тесте на коронавирус. Пользуйтесь маской N95 или маской аналогичного качества для достижения наилучшей защиты от вируса. Следует носить маску во всех местах массового скопления людей, т.к. они могут вызывать опасение. К таким местам можно отнести закрытые помещения, включая общественный транспорт (такой, как самолет, автобус и поезд). ЦКЗ по-прежнему настоятельно рекомендует пользоваться масками в подобных местах.

При нынешнем уровне положительных тестов на коронавирус на уровне в 3,6% в Калифорнии доктор Роберт Вахтер, заведующий кафедрой медицины Калифорнийского университета в Сан-Франциско, подсчитал, что среди 50 человек существует по крайней мере 82-процентная вероятность столкнуться с бессимптомным инфицированным человеком.

Надлежащая вентиляция помещения всегда помогает снизить риски заражения. Избегайте небольших закрытых помещений с плохой вентиляцией воздуха. Если есть возможность, то лучше всего оставаться на свежем воздухе, например, во внутреннем дворике.

2. Вакцинация

Всем пациентам с миеломой очень важно пройти ревакцинацию, чтобы снизить риски возникновения осложнений во время заражения.

Эвушелд, это препарат с комбинированными моноклональными антителами от коронавируса. Он рекомендуется в качестве профилактического средства при низком уровне антител после вакцинации.

Похоже, что в настоящее время имеется достаточно запасов данного препарата для нынешнего рекомендуемого лечения двойной дозой. Однако пациентам может потребоваться консультация со своим врачом или представителем медицинских услуг, чтобы определить в каких аптеках есть необходимый препарат.

Похожая история и с противовирусным препаратом паксловид. Если у пациента положительный результат теста на коронавирус, ему или ей рекомендуется раннее пероральное применение данного препарата. Опять же, этот препарат находится в продаже, но его бывает трудно найти.

Ремдесивир также является противовирусным препаратом и его используют в виде резервного препарата для борьбы с коронавирусом.

3. Укрепление силы духа

Новая книга Иоханн Хари «Украденный фокус» помогает понять, почему в наши дни так сложно сосредоточиться и быть в курсе необходимой информации.

Иоханн обсуждает 12 причин почему мы теряем способность концентрировать внимание, начиная со стресса и заканчивая ухудшением самочувствия из-за диеты, а также затрагивает влияние технологии на нашу жизнь.

Вторая глава, как мне кажется, особенно полезна. Она касается потокового состояния, когда вы находите силы сосредоточиться и выполнить задачу. В это время стоит выполнять действительно значимые для вас задачи без перерывов и отвлечения внимания.

Если есть возможность, прочтите эту книгу!

Другая книга, «Петля» Джейкоба Уорда, продолжает ту же тему. Автор изучает разрушительные последствия технологии, которую мы используем, включая растущее влияние искусственного интеллекта.

К счастью, есть несколько советов, как дать отпор! Лесная терапия, о которой я писал в прошлом, может помочь восстановить концентрацию.

Вывод

В эти трудные времена нам нужно оставаться на связи, получать надлежащую поддержку и советы, чтобы защитить себя от вируса и получить наилучшее лечение от миеломы.

Служба InfoLine Международного фонда по борьбе с миеломой всегда готова поддержать вас и дать экспертный совет, в котором вы нуждаетесь.

Позвоните по телефону 1-800-452-2873 и оставьте сообщение (телефонная линия открыта с понедельника по пятницу с 9:00 до 16:00 по тихоокеанскому времени) или напишите по адресу infoline@myeloma.org (пожалуйста, не отправляйте вложения электронной почты или копии лабораторных отчетов).