

مع إرشادات جديدة أكثر استرخاءً من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، من المهم تقييم كيف يمكن لمرضى المايلوما الاستمرار في البقاء بأمان. لا تزال هناك حاجة لعدد من التحذيرات مع اقترابنا من عطلة نهاية الأسبوع في يوم الذكرى.

لقاحات Covid-19 :

أخبار ممتازة:

- o تم تطعيم أكثر من 50٪ من سكان الولايات المتحدة بشكل كامل.
- o في كندا ، جيراننا في الشمال ، هناك اتجاه مماثل حيث تم تلقيح 50٪ جزئيًا. هذا يعني أننا نتحرك نحو "مناعة القطيع" ، وهو المستوى الذي يصبح فيه خطر الإصابة بعدوى جديدة بفيروس كورونا في المجتمع منخفضًا للغاية.

• تنبيه مستمر

o الأخبار غير السارة هي أنه حتى مع التطعيم الكامل لـ COVID-19 ، فإن مستويات الأجسام المضادة المعادلة (تلك التي توفر المناعة) تكون دون المستوى الأمثل في مرضى المايلوما ، لا سيما في المرضى الذين يعانون من مرض نشط في الأماكن التي تم تشخيصها حديثًا أو الانتكاس. لا يزال الدور الدقيق للعلاجات المختلفة في تقليل استجابات الجسم المضاد غير واضح. على الرغم من ذلك ، لم تكن هناك سوى حالات نادرة جدًا من عدوى COVID-19 في مرضى المايلوما الذين تم تطعيمهم.

• خلاصة القول

0 حتى مرضى المايلوما الذين تم تطعيمهم بالكامل يظلون عرضة لبعض مخاطر الإصابة بعدوى COVID-19. لحسن الحظ ، مستوى هذا الخطر منخفض جدًا ، خاصة في الأماكن الخارجية. في مقاطعة لوس أنجلوس على سبيل المثال ، ذكرت صحيفة لوس أنجلوس تايمز أنه من بين 3.3 مليون من السكان الذين تم تطعيمهم بالكامل ، تبين أن 0.003 ٪ فقط في وقت لاحق أثبتت إصابتهم بعدوى COVID-19. في المجموع ، تم نقل 71 مقيماً فقط تم تطعيمهم بالكامل إلى المستشفى ، وتوفي 12 مقيماً (0.00036 ٪). 4 فقط من هؤلاء الـ 12 لديهم أجهزة مناعية ضعيفة مثل مرضى المايلوما - أي 0.00012 ٪ - وبعبارة أخرى ، نسبة منخفضة حقًا (فرصة واحدة من كل مليون).

هذا يعني أننا عندما نقرب من مناعة القطيع ، فإن التطعيم يوفر حماية كبيرة في جميع المجالات. وحتى بالنسبة لمرضى المايلوما ، فمن المرجح أن يكون هناك وقاية من المرض الشديد ، إلا في حالات استثنائية قليلة من المرض الشديد.

هل ما زالت هناك حاجة للأقنعة؟

اقتراحي هو أنه لا ينبغي على مرضى المايلوما التخلص من أقنعةهم بعد ، خاصة في الأماكن المغلقة. من الواضح أن الأقنعة تعمل بشكل جيد في وقف انتشار العدوى ، حيث يعود تاريخها إلى العمل الرائد للدكتور Wu Lien-Teh ، الذي ساعد في تغيير مسار وباء الطاعون في أوائل القرن العشرين وشجع على استخدام الأقنعة كعلاج. أداة الصحة العامة. تمت مناقشة الاستخدام المستمر للأقنعة أيضًا في مقال حديث في New Yorker.

حتى لو كانت العدوى الشديدة غير محتملة ، فإن أي عدوى يمكن أن تكون مشكلة لمرضى المايلوما. لقد تعلمنا من "الرحلات الطويلة" (أولئك الذين يعانون من أعراض مزمنة تستمر لعدة أشهر) ، قد يكون من الصعب القضاء على فيروس COVID-19 تمامًا. قد يكون هذا صحيحًا بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من ضعف المناعة ، مثل مرضى المايلوما.

من الأفضل تجنب أي خطر للعدوى. في الأماكن المغلقة و / أو أي مواقف لا يرتدي فيها الأشخاص أقنعة ويحتمل ألا يتم تطعيمهم (حالة التطعيم غير معروفة) ، فإن ارتداء القناع هو الشيء الآمن الذي يجب القيام به.

الخلاصة

o من الواضح ، إذا كان مستوى COVID-19 في المجتمع منخفضًا (كما هو الحال في لوس أنجلوس ، حيث يقل حاليًا عن 1٪) ، فإن المخاطر تكون منخفضة. لبضعة أسابيع أخرى ، من الأفضل أن تكون آمنًا على أن تكون أسفًا ، وأن ترتدي قناعًا في المواقف المثيرة للقلق.

o بحلول الرابع من تموز (يوليو) ، إجازتنا الرئيسية القادمة ، ستصبح العديد من المواقف - بما في ذلك اجتماعات مجموعة المرضى الشخصية - أكثر أمانًا وقد تصبح عملية مرة أخرى.

o يرجى ملاحظة أن الأقنعة لا تزال مطلوبة على متن الطائرات والقطارات ووسائل النقل الجماعي الأخرى بسبب عدم اليقين بشأن حالة التطعيم للآخرين ، وكذلك المخاطر من المسافرين القادمين من مناطق ذات مستويات عالية من الإصابة بفيروس COVID-19 والذين يصلون من خارج الولايات المتحدة

استمتع بعطلة نهاية الأسبوع!

كما يقولون ، الضحك هو أفضل دواء. مع فتح العديد من الأنشطة ، حان الوقت بالتأكيد للبحث عن أصدقائنا وعائلتنا والالتقاء معًا بطرق آمنة والحصول على فرصة للضحك قليلاً أو كثيرًا ، إن أمكن. اتضح أن اللعب والضحك من الأشياء

التي تحتاجها العديد من الحيوانات. وفقاً لدراسة حديثة ، يضحك ما لا يقل عن 65 حيواناً ، بما في ذلك الغوريلا والطيور مثل ببغاء الكيا وحتى الحيتان القاتلة لذلك اضحك!

لذا ، سواء كنت تقضي وقتاً في مطعم في الهواء الطلق ، أو حفلة شواء أو لعبة كرة ، أو بهدوء في الفناء الخلفي أو في الريف ، فلنضحك جميعاً ونستمتع بأنفسنا ونتغلب على هذا الوباء مع مزيد من العقل. يؤدي الحد من الإجهاد إلى تحسين الصحة وتحسين المرونة لجميع تحديات الحياة.