

Остаться в безопасности на празднике

27 мая 2021 г.

С новыми расслабленными рекомендациями от ЦКЗ важно определить, как пациенты с миеломой могут, не подвергая себя риску заражения, оставаться в безопасности. По-прежнему остаются ряд предостережений, которые следует соблюдать, так как в выходные приближается национальный день памяти США.

Вакцинация от коронавируса

- **Отличные новости**
 - Более 50% населения США получили свою вакцину от вируса.
 - Канада, наши северные соседи, частично провели вакцинацию 50% своего населения. Это означает, что мы движемся к «коллективному иммунитету». При подобном иммунитете риск возникновения новых видов инфекций коронавируса среди населения становится очень низким.
- **Дальнейшее проявление осторожности**
 - Плохая новость заключается в том, что даже при полной вакцинации от коронавируса уровень нейтрализующих антител (обеспечивающих иммунитет) является недостаточным для пациентов с миеломой. Это особенно относится к пациентам с недавно выявленной или рецидивирующей болезнью. Влияние различных методов лечения на уровень нейтрализующих антител до сих пор остается неясным. Несмотря на это, случаи заражения вакцинированных пациентов с миеломой встречались очень редко.
- **Итог**
 - Даже полностью вакцинированные пациенты с миеломой остаются в группе риска заражения коронавирусом. К счастью, уровень этого риска очень низок, особенно на открытом воздухе. Например, «Лос-Анджелес таймс» сообщает, что в округе Лос-Анджелеса из 3,3 миллиона вакцинированных жителей, только 0,003% получили положительный результат теста на вирус. Всего было госпитализировано 71 привитых жителей, а 12 жителей (0,00036%) умерли. Только у 4 из этих 12 умерших была ослабленная иммунная система, как у пациентов с миеломой, что составляет 0,00012%. Другими словами, очень низкий процент смертности (шанс один на миллион).

Это означает, что по мере того, как мы приближаемся к коллективному иммунитету, вакцинация обеспечивает нас основной защитой во всех отношениях. Для пациентов с миеломой вакцинация позволяет предотвратить осложнения, которые вызывает вирус, за исключением нескольких исключительных обстоятельств.

Необходимо ли использование масок в нынешней ситуации?

Я предлагаю пациентам с миеломой пока держать маски при себе и пользоваться ими в закрытых помещениях. Начиная с уникальной работы врача У Лянь-Дэ, маски бесспорно помогают остановить распространение инфекции. Этот врач помог изменить ход эпидемии чумы в начале 20 века и продвигал использование масок в качестве средства защиты. Дальнейшее использование масок также обсуждается в недавней статье «Нью-Йорк таймс».

Несмотря на защиту, любая из инфекций может стать проблемой для пациента с миеломой. Мы узнали от «зараженных затычным вирусом» (тех, у кого много месяцев продолжаются хронические симптомы), что коронавирус сложно полностью уничтожить. От этого могут страдать люди с ослабленным иммунитетом, в том числе и пациенты с миеломой.

Лучше всего избегать любого риска заражения. В помещениях или в любых ситуациях, когда люди не носят маску и их статус вакцинации неизвестен, для вас будет безопаснее находиться в маске.

• Итог

- Конечно, если уровень вируса в обществе низкий (например, в Лос-Анджелесе, где он в настоящее время составляет менее 1%), тогда и риск заражения снижается. Будет лучше если вы еще несколько недель перестрахуетесь и будете носить маску в ситуациях, которые вызывают беспокойство.
- К 4 июля, нашему следующему важному празднику, многое, включая личные групповые встречи пациентов, станут более безопасными и могут снова стать практичными.
- Прошу заметить, что маски по-прежнему необходимо носить в самолетах, поездах и в другом общественном транспорте из-за неизвестного статуса вакцинации окружающих вас людей. В эту группу людей входят путешественники из мест с высоким уровнем заражения вирусом, а также тех людей, кто прилетел из-за границы.

Наслаждайтесь праздником в выходные!

Как говорится, смех – это лучшее лекарство. В условиях, когда открывается так много всего, определенно пора собраться вместе с друзьями и семьей, по возможности обезопасить себя и получить возможность немного посмеяться. Оказывается, что многие животные нуждаются в играх и смехе. Согласно недавнему исследованию, по крайней мере 65 видов животных, в том числе гориллы, птицы, такие как попугай кеа и даже кошки, смеются!

Итак, независимо где вы проводите время: в ресторане на открытом воздухе, за барбекю, игрой за мячом, в тишине на заднем дворе или загородом, давайте все посмеемся, повеселимся и преодолеем эту пандемию все вместе с хорошим бодрым духом. Снижение стресса ведет к улучшению здоровья и повышению устойчивости ко всем жизненным проблемам.