

لم نعد بحاجة إلى مسح العناصر التي اشتريناها من متجر البقالة. نحن نعلم أن المتغيرات الفرعية الجديدة محمولة جواً ومعدية للغاية مع الاتصال الوثيق في الأماكن المغلقة أو في الأماكن ذات التهوية السيئة. كما أن الوصول إلى التطعيم ونتائج العلاج المختلفة قد تحسنت بالفعل بشكل واضح. ومع ذلك ، فإننا نشعر بالإرهاق من هذه البيضة المستمرة لتجنب الإصابة بعدوى COVID-19 وهو ما يؤدي إلى خسائر فادحة. الكل يريد المضي قدماً. إذن كيف نستمر في الحفاظ على تركيزنا ونبدل قصارى جهدنا للبقاء في أمان وعدم الإصابة بالعدوى؟

تتبع الطفرات

مع إدخال اختبار COVID-19 المنزلي وعدم جمع النتائج مركزياً ، أصبح التتبع الدقيق للعدوى المجتمعية أكثر صعوبة. في رسالة بريد إلكتروني إلى L.A Times ، قال رئيس قسم الطب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو ، الدكتور روبرت واتشتر ، إن "الاختبار المنزلي يؤدي إلى تقليل عدد الحالات بشكل ملحوظ. ومن الواضح أن مئات الآلاف من الأشخاص يشخصون أنفسهم الآن باختبارات منزلية إيجابية (بشكل عام بالإضافة إلى الأعراض ، ولم يتم الإبلاغ عن هذه الأعراض ".

تشير التقديرات إلى أن مستوى الإصابات أعلى من 5-6 مرات من الأرقام الرسمية المشار إليها من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) COVID Data Tracker).

في حين أن المتغيرات الجديدة أكثر عدوى ، إلا أنها أقل خطورة من الناحية الطبية. من الناحية الإحصائية ، نظراً لقلة عدد مرات دخول المستشفى والوفيات ، غالباً ما لا يتم تسجيل العديد من الإصابات الخفيفة.

معلومات مفيدة

1. اختبار مياه الصرف الصحي: نظام إنذار مبكر على مدار العام الماضي أو نحو ذلك ، برز اختبار مياه الصرف الصحي كأداة جديدة مهمة في تقييم عدد وأنواع عدوى COVID-19.

كشفت بيانات مراقبة مياه الصرف الصحي من CDC و Biobot Analytics (البائع الحالي لعقد اختبار مياه الصرف الصحي COVID 19-NWSS الخاص بمركز السيطرة على الأمراض) عن وجود متغيرات فرعية جديدة وأكثر عدوى 4.BA و 5.BA منذ بضعة أشهر ، قبل أن تبدأ معدلات الحالة لزيادة كبيرة في المجتمع. الآن ، تشير النتائج إلى هيمنة سلالة 5.BA ، التي تسبب ارتفاعات حالية في جميع أنحاء الولايات المتحدة وفي دول حول العالم.

كشفت النتائج الجديدة من منطقة الخليج في كاليفورنيا عن وجود متغير جديد آخر من أوميكرون في مياه الصرف الصحي: BA 2.75 subvariant.

بدأت BA 2.75 ، المهيمنة حالياً في الهند ، في الانتشار بسرعة. نمط الأمراض لا يزال غير واضح. في تقرير من NBC Chicago ، مدير علم الفيروسات السريرية ماثيو بينيكر في Mayo Clinic في روتشستر ، قال MN أنه "لا يزال من المبكر حقاً استخلاص الكثير من الاستنتاجات" حول BA 2.75 "ولكن يبدو الأمر كذلك ، خاصة في الهند ، معدلات الإرسال تُظهر نوعاً من تلك الزيادة الأسية". ويبقى أن نرى ما إذا كانت BA 2.75 ستفوق على 5.BA ، كما تقول NBC.

2. مصادر المتغيرات الفرعية

عندما ينتشر COVID-19 على نطاق واسع ، تزداد فرص وجود متغيرات جديدة لأن الفيروس يتغير باستمرار من خلال الطفرة - مما يؤدي إلى تكوين متغيرات جديدة.

أدت موجة COVID-19 الأخيرة في الصين إلى اكتشاف متغير جديد ، BA.5.2.1. وبحسب تشاو داندان ، نائب مدير لجنة الصحة في شنغهاي ، تم العثور على الحالة في الثامن من تموز (يوليو) في الحي المالي في بودونغ ، حسب ما أوردته رويترز.

جاءت المتغيرات الفرعية 4.BA و 5.BA من جنوب إفريقيا عندما حدث انتشار COVID-19 بين المجتمعات الفقيرة ، حيث تنتشر متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز).

وفي الوقت نفسه ، ظهر البديل BA 2.75 بعد انتشار سريع وواسع لعدوى COVID-19 في الهند.

هناك حاجة إلى استراتيجيات عالمية لمعالجة هذه المشكلة. ومع ذلك ، في الوقت الحالي ، لا يوجد تخطيط شامل حتى في مرحلة المناقشة. داخل كل بلد ، ارتفعت التكاليف المالية للوباء. يعد تجميع الموارد الإضافية أمرًا صعبًا للغاية ، خاصة مع الأزمة المستمرة التي تنطوي على نقص الغذاء وتغير المناخ وعدم الاستقرار المالي العام.

قائمة ما يجب فعله لمرضى المايلوما في هذا العصر الجديد من COVID-19

1. تجنب الإصابة بقدر ما تستطيع!

على الرغم من التعب الناجم عن جائحة طويل الأمد واحتمال وجود متغيرات فرعية مستمرة وجديدة وأكثر قابلية للانتقال ، من المهم تجنب الإصابة بـ COVID-19 قدر الإمكان.

على الرغم من أن العدوى قد تكون خفيفة ، إلا أنها يمكن أن تؤدي إلى أعراض مزمنة مثل COVID الطويلة. تزداد احتمالية حدوث هذه العواقب طويلة المدى عندما تكون المناعة منخفضة ومع عودة العدوى بفيروس 5.BA ، على سبيل المثال. من فضلك لا تتخلي عن البقاء بصحة جيدة!

2. احصل على التطعيم والتعزيز.

لا تزال لقاحات COVID-19 الحالية توفر حماية كبيرة ضد الأمراض الشديدة. أوصي بشدة بالحصول على هذا التعزيز الثاني (حتى الثالث ، إذا كان قد مر 4 أشهر منذ تلقيك اللقطة الثانية). من المحتمل أن تكون هناك معززات أفضل متاحة في وقت لاحق من الخريف - يجب أن تكون مستعدًا للجدول الزمني لذلك بمجرد توفرها.

تمت الموافقة على لقاح جديد لـ COVID-19 من Novavax من قبل مركز السيطرة على الأمراض وتم إصدار إذن استخدام طارئ من قبل إدارة الغذاء والدواء. يستخدم هذا اللقاح القائم على البروتين التكنولوجية التقليدية وقد يكون جذابًا للمرضى الذين يترددون في الحصول على لقاحات جديدة تعتمد على mRNA ، مثل لقاح Pfizer و Moderna.

تجمع لقاحات البروتينات الفرعية البروتينات غير الضارة لفيروس COVID-19 جنبًا إلى جنب مع مكون آخر يسمى مادة مساعدة تساعد الجهاز المناعي على الاستجابة للفيروس في المستقبل. تم استخدام اللقاحات التي تستخدم وحدات فرعية من البروتين لأكثر من 30 عامًا في الولايات المتحدة ، بدءًا من أول لقاح مرخص لالتهاب الكبد B. تشمل لقاحات الوحيدات البروتينية الأخرى المستخدمة في الولايات المتحدة اليوم تلك التي تحمي من الإنفلونزا والسعال الديكي (السعال الديكي اللاخوي) ، "صرح مركز السيطرة على الأمراض في بيانه الصحفي..

3. ارتداء أقنعة ذات جودة عالية.

لا تحمي اللقاحات الحالية من عدوى COVID-19 ، بل يمكنها فقط أن تمنعك من الإصابة بأعراض حادة وتساعدك على تجنب أسوأ العواقب.

يوفر ارتداء الأقنعة عالية الجودة (مثل أقنعة 95N و 95KN) أفضل حماية ضد العدوى. أنصح بشدة بارتداء قناع في جميع المواقف التي يحتمل فيها التعرض لفيروس COVID-19 ، خاصة في الداخل ، في المواقف التي لا يمكن تجنب الاتصال الوثيق فيها ، وفي الأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة.

اعلم أنه أثناء الإصابة المبكرة ، يمكن أن يُظهر الاختبار المنزلي السريع نتيجة سلبية أثناء المرحلة المعديّة الأولى. وبالتالي ، فإن الشخص الذي سافر مؤخرًا وتعرض لـ COVID-19 قد يكون اختبارًا سلبيًا ولكنه قد يظل شديد العدوى. كن حذرًا بشكل خاص حول الأفراد الذين يعانون من حالة COVID-19 غير معروفة ، حتى لو كانوا بدون أعراض.

4. اخضع للاختبار عند ظهور الأعراض.

العلاج المبكر يحسن النتائج. إذا ظهرت عليك أعراض ، فعليك إجراء الاختبار على الفور لمعرفة ما إذا كان يلزم اتخاذ مزيد من الإجراءات.

الآن ، لا بد أنك سمعت أن اختبار الرئيس جو بايدن إيجابي لـ COVID-19. النبأ السار هو أن الرئيس يعاني فقط من أعراض خفيفة ويعمل حاليًا في عزلة في البيت الأبيض.

بعد اختبار إيجابي لـ COVID-19 وظهور الأعراض التالية مساء الأربعاء: "سيلان الأنف ، والتعب ، والسعال الجاف العرضي" ، كما ذكرت شبكة CNN ، بريس البالغة من العمر 79 عامًا. بدأ بايدن في تناول عقار باكسلوفيد PaxlovidTM المضاد للفيروسات.

أشار طبيب الرئيس بايدن ، الدكتور كيفين أوكونور ، إلى أن الرئيس قد استوفى معايير إدارة الغذاء والدواء لاستخدام مضاد الفيروسات Paxlovid ، مضيفاً أنه يتوقع أن يستجيب الرئيس بشكل إيجابي ، كما يفعل معظم المرضى الذين يتمتعون بحماية قصوى.

قالت شبكة سي إن إن إن الرئيس ، بسبب عمره ، "معرض لخطر متزايد لحالة أكثر خطورة من COVID-19 ، على الرغم من أن مركز السيطرة على الأمراض يقول إن كبار السن الذين يتم تطعيمهم بالكامل وتعزيزهم يقلل بشكل كبير من خطر دخولهم المستشفى والوفاة".

أشارت شبكة CNN إلى أن الرئيس تلقى جرعتين من لقاح COVID-19-Pfizer / BioNTech قبل تدشينه في يناير 2021 ، وأول جرعة معززة في سبتمبر 2021 ، وجرعة معززة ثانية في 30 مارس من هذا العام.

من المهم اعتبار باكسلوفيد بمثابة تدخل مبكر. ومع ذلك ، هناك العديد من التفاعلات الدوائية المحتملة ، والآثار الجانبية ، وحتى احتمال حدوث "انتعاش COVID-19" ، لذا يجب مناقشة هذا الأمر بعناية مع طبيبك.

أوصي بالحصول على وصفة طبية في متناول اليد ولكن يجب أن تدرك أن هذا ليس الدواء الشافي التلقائي - استخدام Paxlovid هو قرار متوازن بعناية.

انتعاش العدوى والأعراض بعد أيام قليلة من التوقف عن استخدام باكسلوفيد أصبح مقلقاً بشكل خاص ويستدعي الحذر.

5. العمل بعناية لتحقيق الاستجابة أو الحفاظ على مغفرة.

يكون COVID-19 أكثر خطورة إذا كان المايلوما نشطاً أو معقداً ، أو إذا كانت العلاجات العنيفة تجعل المريض أكثر عرضة للخطر. وبالتالي ، فإن تبسيط الرعاية والحفاظ على المايلوما تحت المراقبة هما من أهم الأولويات لتقليل فترات الخطر المتزايد.

قد يكون الحفاظ على هدوء مستقر أكثر أهمية من الضغط بقوة للحصول على استجابة أعمق. إذا تم تحقيق استجابة ممتازة (على سبيل المثال ، كونها سلبية MRD) ، فربما يمكن تأجيل عملية زرع الخلايا الجذعية الذاتية (ASCT) ، بناءً على تكافؤ البقاء الإجمالي الذي لوحظ في تجربة التحديد الأخيرة ، مع أو بدون ASCT المبكر. تمثل التحذيرات الأكبر أولوية في هذا العصر الجديد لوباء COVID.

أهمية الموقف الإيجابي

على الرغم من العديد من التحديات ، فمن الممكن أن تظل بصحة جيدة وأمان. لن يكون الأمر سهلاً دائماً وسيساعد بالتأكيد الاعتماد على بعض مبادئ المرونة.

اطلب من عائلتك وأصدقائك المقربين دعمك في كل ما هو أكثر إلحاحاً - سواء كان تحديد المواعيد أو المواصلات أو أفضل الخيارات أو مجرد المرور بيوم عصيب.

إلهام من الماضي

تم نشر كتاب جديد بعنوان *Elusive by Frank Close*. يروي الكتاب قصة العالم بيتر هيجز المقيم في اسكتلندا والذي يعيش في إدنبرة (حيث التحقت بكلية الطب) وجائزة نوبل التي حصل عليها لعمله في الفيزياء النظرية.

لقد واجه العديد من التحديات في حياته وعمله ولكن ثلاثة أسابيع في صيف عام 1964 ، جاء بنظرية من شأنها أن تغير الطريقة التي نفهم بها الكون.

ووصف ما أصبح يسمى بوزون هيغز - وهو جسيم ثقيل يعطي كتلة للكون ويشرح شبكة الجسيمات غير المرئية التي تربط كوننا معاً. تم تأكيد وجود بوزون هيغز من خلال الدراسات التي أجريت في مصادم الهادرون الكبير - وهو قطعة من المعدات بمليارات الدولارات في سويسرا.

الاستنتاج العام من هذا العمل هو أن الفضاء ليس فارغاً ولكنه مليء بما كنا نسميه الأثير ونحن مثل الأسماك تسبح في محيط غير مرئي. إن ربط العالم الحقيقي الذي نختبره بهذا المجال غير المرئي أمر محير حقاً.

تتضمن رسائل الوجبات الجاهزة المهمة من الكتاب المرونة ، والتركيز ، وتقديم إجابات بسيطة للأسئلة الأساسية يوتي ثماره.

تمامًا مثلما كان بوزون هيغز بعيد المنال في بحث سابق ، فإن العالم نفسه أيضًا مراوغ ومنعزل - لا يريد اهتمام الجمهور ولا الشهرة.

بالنسبة لبيتر ، يبدو أن وضع لبنة البناء البوزونية في إطار الكون أمر مجزٍ بدرجة كافية ؛ إن الاعتراف بأنه "عملاق" متواضع في هذا المجال يوفر وقتًا طويلاً لأولئك الذين يتبعون ذلك للكشف عن أعمال العالم من حولنا خارج بوزون هيغز - والذي وصفه الكثيرون بأنه "جسيم الله".

خلاصة القول

بالنسبة لي ، من الم مطمئن أن المعرفة الجديدة المستمرة يمكن أن تكشف عن إجابات جديدة وأفضل. دعونا نأمل أن تسمح لنا التطورات الجديدة في كل من 19-COVID والورم النخاعي بإدارة هذه الأمراض بشكل أفضل وأن استراتيجيات الوقاية وعلاج الورم النقوي لن يكون بعيد المنال في المستقبل القريب.