

البطانة الفضية لمرضى المايلوما: الاعتماد على الحياة من التجارب

14 أكتوبر 2020

نحن نعلم أن مرضى المايلوما معرضون للخطر بشكل خاص في هذا الوقت من جائحة COVID-19 ولكن ما تم تجاهله إلى حد كبير هو أن كبار السن ، الذين يشكلون أكبر نسبة من مرضى المايلوما ، يتمتعون بمرونة نفسية عالية. (غالبًا ما يتم تشخيص المايلوما لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و 74 عامًا.)

الآن ، في مقال حديث لـ Kaiser Health News ، تصف الكاتبة جوديث جراهم بحثًا جديدًا يوضح الطرق التي غير بها العديد من كبار السن سلوكياتهم من أجل الإستجابة للتحديات.

الرد على تحديات COVID-19

غالبًا ما تكون القصة القياسية عن "الضعيف ، والمعاق ، والمعتل" غير صحيحة. العديد من كبار السن لديهم تجارب مرت معهم على مدى الحياة إستفادوا منها منها لتعزيز المرونة وإيجاد طرق جديدة للمضي قدمًا.

• **حماية أنفسهم:** أظهر استطلاع أن غالبية كبار السن قد تفاعلوا بقوة لحماية أنفسهم: الحد من الوقت الذي يقضونه وجهًا لوجه مع العائلة والأصدقاء (94٪) ؛ تقييد الرحلات إلى محل البقالة (94٪) ؛ وإلغاء الاحتفالات والرحلات خارج المدينة (88٪).

• **المعانة من الإجهاد:** كان غالبية كبار السن قلقين بشكل كبير بشأن الوباء ، حيث يعاني حوالي ثلثهم من القلق أو الاكتئاب. ومع ذلك ، من المثير للاهتمام أن أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 75 عامًا كانوا أكثر قدرة على التكيف. وشملت الردود ما يلي: ممارسة الرياضة. مجرد الخروج تغيير الروتين أخذ التأمل أو اليقظة. وعموما تغيير المواقف. يبدو أن الناس في هذا العمر يدركون أنه من المهم التركيز على ما يمكننا التحكم فيه في حياتنا.

• **الشبكات الاجتماعية:** لتجنب الشعور بالوحدة والقلق ، يستخدمون توسيع شبكات التواصل الاجتماعي عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو محادثات الفيديو. لقد رأينا قيمة هذه الاتصالات في العمل في صندوق النقد الدولي. كانت الاجتماعات المنتظمة عبر الإنترنت التي عقدها العديد من مجموعات دعم المايلوما التي يزيد عددها عن 160 في جميع أنحاء الولايات المتحدة بمثابة هبة من السماء لتحديث الناس وإبقائهم على اتصال.

• **سؤال "من في فقاعتك؟":** يرغب العديد من مرضى المايلوما في رؤية أحفادهم فقط. من الممكن إنشاء فقاعات آمنة ، خاصة إذا كان أفراد الأسرة يعيشون بالقرب منهم. بعد أي حجر صحي مناسب أو ضروري ، يمكن للعائلات التجمع في مجموعات صغيرة باستخدام الأقنعة والتباعد الجسدي والاحتياطات القياسية الأخرى. (اجتمعوا في الهواء الطلق إن أمكن ولا تعانق في الوقت الحالي ، خاصة إذا كان لدى الأطفال جهات اتصال خارجية)

الاطمئنان من نتائج التجربة

جانبا إيجابيا آخر هو أنه على الرغم من الجدل ، فإن عددًا كبيرًا من علاجات COVID-19 وتجارب اللقاحات تتقدم بسرعة إلى الأمام. ربما سمعت أن تجربة الأجسام المضادة أحادية النسيلة قد توقفت مؤخرًا بشكل مؤقت لأسباب تتعلق بالسلامة. هذا في الواقع مطمئن للغاية. نريد أي علاجات تمضي قدمًا لتكون آمنة ، والغرض من التجارب هو تقييم ذلك بالضبط. وبالمثل ، بالنسبة لتجارب اللقاح. (تم إيقاف دراسة لقاح Covid-19 التي أجرتها شركة Johnson & Johnson بسبب مرض غير مفسر لدى أحد المشاركين). يجب أن يكون اللقاح الذي يجب إعطاؤه لملايين الأشخاص آمنًا.

أوضحت إدارة الغذاء والدواء مؤخرًا كيف أثر ظهور جائحة COVID-19 على أبحاث السرطان والرعاية. ناقش الدكتور ريتشارد باز دور ، مدير مركز التميز التابع لإدارة الغذاء والدواء ، والدكتور أناند شاه ، نائب المفوض ، التحديات - لكل من المرضى والباحثين. كان من المطمئن للغاية معرفة أنهم يبذلون قصارى جهدهم لتقديم إرشادات معدلة ومفيدة في مواجهة الوباء. التجارب السريرية المستمرة ضرورية ويجب أن تمضي قدمًا على أفضل وجه ممكن مع دمج تدابير السلامة الصارمة لتجنب الإصابة بعدوى COVID-19.

الخط السفلي

دعونا نحتفل بالتجربة التي تجلبها الحياة ، ونعمل معًا لتجاوز هذا الوباء. بغض النظر عن الاتجاه الذي نسير نحوه ، يبدو أن المرونة هي المفتاح. سيرسل صندوق النقد الدولي قريبًا مسحةً موجزةً لدعم أعضاء المجموعة لقياس تأثير الوباء على مرضى المايلوما ومعرفة كيفية تأقلمهم. سأبلغ عن النتائج في مدونة مستقبلية. شكرًا لكم مقدما لأخذكم الوقت الكافي للمشاركة.

ابق آمنًا وكن بخير.