

## Проблеск надежды для пациентов с миеломой: жизненный опыт

14 октября 2020 г.

Мы знаем, что пациенты с миеломой особенно уязвимы во время пандемии COVID-19. Однако в значительной степени упускается из виду то, что пожилые люди, составляющие наибольший процент пациентов с миеломой, обладают высокой психологической устойчивостью. (Миелома чаще всего диагностируется у людей в возрасте от 65 до 74 лет.)

В недавней статье для «Kaiser Health News» писательница Джудит Грэм описывает новое исследование, в котором указывает, как многие пожилые люди изменили свой обычный образ жизни из-за присутствующих трудностей пандемии.

### Ответная реакция на трудности с COVID-19

Стандартная картина о слабом человеке, находящемся на иждивении или инвалиде, часто не соответствует действительности. У многих пожилых людей есть свой жизненный опыт, который можно использовать для повышения душевной силы и поиска новых путей для продвижения вперед.

- **Самозащита:** Исследование показало, что большинство пожилых людей приняли действенные меры предосторожности. Предпринятыми мерами защиты были: ограничение проведенного времени с семьей и друзьями (94%); ограничение походов в продуктовые магазины (94%) и отмена торжеств и поездок за город (88%).

- **Испытывание стресса:** Большинство пожилых людей, как и полагается обеспокоены пандемией. Около одной трети этих людей испытывают тревогу или депрессию. Однако, интересно то, что люди старше 75 лет смогли лучше приспособиться к новой жизни. Они выполняли упражнения, просто выходили на улицу, изменяли распорядок дня, занимались медитацией или самоосознанностью, а иногда вообще изменяли свой жизненный настрой. Люди этого возраста, кажется, понимают, что важно сосредоточиться на том, что мы можем контролировать в своей жизни.

- **Социальная сеть:** для того, чтобы избежать одиночества и тревогу, они используют и расширяют социальные сети через социум или видеочаты. Мы увидели эти сети в действии на собрании МВФ и убедились в их ценности. Подобные соц сети были находкой для 160 и более групп поддержки миеломы в США для обмена информации и регулярных онлайн встреч.

- **Вопрос: «Кто находится в Вашем близком окружении?»:** Многие пациенты с миеломой просто хотят увидеть своих внуков. Можно создать безопасное окружение вокруг себя, особенно если члены семьи живут рядом. После соответствующей или необходимой изоляции семьи могут собираться в небольшие группы с маской на лице и соблюдением физического дистанцирования и других стандартных мер предосторожности. (По возможности следует

встречаться на открытом воздухе и пока не обниматься, особенно если дети контактируют с посторонними людьми вне дома.)

## **Результаты исследования и вновь обретенное спокойствие**

Несмотря на разногласия, вновь появилась надежда, так как исследователи работают над большим количеством исследований по лечению и вакцинам от COVID-19. Эти исследования быстро продвигаются вперед. Возможно, вы слышали, что недавно исследование моноклональных антител было временно приостановлено по соображениям безопасности. На самом деле это очень обнадеживает. Мы хотим, чтобы любые методы лечения были безопасными, и цель испытаний - это оценить их безопасность. То же самое относится и для испытаний вакцины. (Исследование вакцины от Covid-19 в компании «Johnson & Johnson» было приостановлено из-за необъяснимой болезни одного из испытуемых.) То, что будет использоваться миллионами людей, должно быть безопасным.

Недавно FDA объяснило, как начало пандемии COVID-19 повлияло на исследования и лечение рака. Доктор Ричард Паздур, директор научно-инновационного центра FDA, и д-р. Ананд Шах, заместитель комиссара, обсудил проблемы касающиеся как пациентов, так и исследователей. Было очень обнадеживающе узнать, что они прилагают все усилия, чтобы предоставить модифицированные и полезные рекомендации в период пандемии. Текущие клинические испытания важны и должны продвигаться вперед как можно лучше, соблюдая строгие меры безопасности, чтобы избежать заражения инфекцией COVID-19.

## **Вывод**

Давайте отметим тот опыт, который даёт нам жизнь и поработаем над тем, как преодолеть эту пандемию. Кажется, что душевное спокойствие является основным решением от многого и оно не зависит от того, что может произойти. Вскоре МВФ разошлет краткий опрос членам группы поддержки, чтобы оценить влияние пандемии на пациентов с миеломой и узнать, как они справляются. О результатах я сообщу в будущем блоге. Заранее благодарю вас за то, что нашли время принять участие.

Берегите себя и будьте здоровы.