

البقاء إيجابياً وقويًا في أوقات الأزمات: وصفة طبية للصدود

تاريخ آخر

03 ديسمبر 2020

أسبوع في المراجعة

3 كانون الأول، 2020

الآن هو وقت صعب للغاية على الجميع. تم الإبلاغ عن 3157 حالة وفاة بسبب COVID-19 يوم الأربعاء ، وهو أعلى مستوى على الإطلاق للوباء ، وفقًا لشبكة CNN ، وزيادة بنحو 20٪ عن الرقم القياسي السابق البالغ 2603 الذي تم تسجيله في 15 أبريل.

لقد مررنا بانتخابات مرهقة ، جائحة مستمر ، وأزمة اقتصادية للكثيرين ، علاوة على ذلك ، يحتاج مرضى المايلوما إلى التركيز على تحقيق أو البقاء في حالة سكون ! من المهم أن ترى طريقًا للمضي قدمًا وأن تركز على الأخبار الإيجابية التي يمكن أن تشجع الإيمان بمستقبل أفضل في عام 2021 وما بعده.

نموذج الجبن السويسري للمكافحة

كوفيد-19

على الرغم من أن هذا قد يبدو وكأنه توصية نظام غذائي جديد غريب ، إلا أنه نموذج قديم يقيم مستويات متعددة من الحماية ضد المرض. تخيل إنشاء سلسلة من الحواجز أو الجدران ، لكن لا أحد منها مثالي: كل منها به ثقب ، مثل الجبن السويسري. إذا قمت بتكديس شرائح من الجبن السويسري مثل الدومينو واحدة تلو الأخرى ، فيمكنك تصور أن شيئًا ما (مثل جزيئات فيروس COVID-19) يمر عبر الثقوب الموجودة في الشريحة الأولى من الجبن قد يواجه ثقبًا أقل في الشريحة التالية ، ثم ثقبًا مختلفًا في الشريحة الثالثة. بعد حوالي ست شرائح ، لن تتمكن الكثير من جسيمات COVID-19 من الوصول إليها. ما يعنيه هذا هو أنه حتى عندما يتوفر لقاح COVID-19 وتم تطعيم العديد من الأشخاص ، فلن نكون آمنين تمامًا. سيظل من المهم للجميع ارتداء الأقنعة والمسافة الجسدية وغسل اليدين وتجنب الازدحام في الداخل والاعتماد على (وهذه شريحة الجبن السادسة) أحدث العلاجات المضادة للفيروسات. هذا النهج متعدد الجوانب مفيد للغاية ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير في السيطرة على انتشار فيروس كورونا.

ماذا عن اللقاحات؟

- يجب أن يحصل مرضى المايلوما بالتأكد على اللقاح عندما يصبح متاحًا. حصلت كل من شركة Pfizer و Moderna على طلب طارئ من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للحصول على لقاحاتها.
- كان لقاح موديرنا ، mRNA-1273 ، معدل فعالية أعلى من 94٪ ، وفقًا للشركة. ثبت أيضًا أن اللقاح آمن ، مع عدم تحديد مخاوف جديدة تتعلق بالسلامة. كانت الآثار الجانبية عند غالبية المتلقين هي الحمى والأوجاع التي تستمر يوميًا أو يومين. من المقرر عقد جلسة FDA للشركة في 17 ديسمبر.
- أفادت شركة Pfizer أن لقاحها التجريبي COVID-19 ، المسمى 2BNT162b ، كان فعالًا بنسبة 90٪ على الأقل ، مع عدم وجود مخاوف خطيرة تتعلق بالسلامة المتعلقة باللقاح. من المقرر عقد جلسة الاستماع في FDA لشركة Pfizer في 10 ديسمبر. تمت الموافقة على لقاحها في المملكة المتحدة في 2 ديسمبر.
- يحيط الارتباك بلقاح AstraZeneca وجامعة أكسفورد ، والذي ثبت مؤخرًا أنه فعال بنسبة 90٪ عند نصف جرعة ، ولكن حققتين بجرعة كاملة أدت إلى فعالية بنسبة 62٪ فقط. تقوم الشركة بجمع المزيد من البيانات. بسبب العمر وضعف المناعة ، ستكون فائدة اللقاح أقل من المجموعات الأخرى ، لكنها مع ذلك ذات قيمة كبيرة.

متى يمكنني الحصول على التطعيم؟

في الوقت الحالي ، يبدو أن التطعيم لمرضى المايلوما سيكون ضمن الموجة الثانية من التطعيمات ، بعد العاملين في الرعاية الصحية والعاملين في الخطوط الأمامية ، والمقيمين في دور رعاية المسنين والموظفين. هذا يعني أنه من المحتمل أن تبدأ في وقت ما في كانون الثاني (يناير) 2021. لقد أنشأت صحيفة نيويورك تايمز هذه [الأداة](#) المفيدة لقياس المكان الذي تتف فيه في طابور تلقي اللقاح ، بناءً على عمرك وصحتك ومهنتك وموقعك.

لم يتم الإبلاغ عن أي آثار جانبية حتى الآن من شأنها أن تمنع المريض من الحصول على التطعيم. على الأرجح ، سنحتاج إلى التعود على لقاحات 19-COVID ، والتي قد تكون مطلوبة سنويًا ، مثل لقاح الإنفلونزا لعلاج السلالات المختلفة. إذا كنا محظوظين حقًا ، فقد يتلاشى 19-COVID ولن يكون مشكلة مستمرة - لكن هذا يبدو غير مرجح.

المجتمعات الضعيفة

السؤال المناسب هو كيفية الوصول بشكل فعال إلى جميع المجتمعات الضعيفة لتحقيق التطعيم وغيره من رعاية 19-COVID. تحاول مقالة حديثة في مجلة Nature حل الانقسام العرقي من حيث صلته بالورم النخاعي. وقد ظهر في التقرير مريض المايلوما وعضو مجلس إدارة صندوق النقد الدولي والمدافع القوي عن المريض بيلاك بيرو ، مما يؤكد على الاحتمال الأكبر بشكل غير متناسب للورم النخاعي في المجتمع الأمريكي الأفريقي والحاجة الملحة لتعزيز الوصول إلى هذه المجتمعات وغيرها من المجتمعات الملونة. يعتبر تحقيق المشاركة الحقيقية بين هذه المجتمعات والمجتمعات الطبية والبحثية تحديًا ، وفقًا لمجلة Nature ، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى "تاريخ من الاستغلال وسوء معاملة مجموعات الأقليات العرقية من قبل الباحثين". في وقت سابق من هذا العام ، فحص المشاركون في اجتماع FDA التمثيل الناقص للأمريكيين الأفارقة في التجارب السريرية للورم النخاعي. كما هو الحال مع جهود التطعيم ، سيطلب الوصول إلى المايلوما في مجتمعات متنوعة الكثير من العمل على المستوى الشخصي - وهو تحدٍ خلال أوقات الوباء هذه - لكسب الثقة وتحسين الوصول والنتائج. بالإضافة إلى ذلك ، تعتبر الفئات العرقية والإثنية في الولايات المتحدة معقدة للغاية. هل هناك شخص أمريكي من أصل أفريقي حصري أو من أصل إسباني أو هندي أمريكي أو آسيوي - أو ربما يكون مزيجًا ناشئًا عن تطور الأسرة على مر السنين؟ يعقد هذا السؤال الدراسات الجينية التي تحاول تقييم سبب شيوع الورم النخاعي أكثر (أو ربما أقل) في مجموعات معينة.

قصة إيجابية من أيسلندا

قصة مذهلة للتواصل هي مشروع iStopMM المدعوم من صندوق النقد الدولي. يقوم هذا المشروع بفحص السكان الأيسلنديين الذين تزيد أعمارهم عن 40 عامًا بحثًا عن وجود مرض الورم النخاعي المبكر في شكل MGUS (اعتلال جامعي وحيد النسيلة ذو أهمية غير محددة) و SMM (المايلوما المتعددة المشتعلة). حقق المشروع نجاحًا هائلًا ، على الرغم من التحديات الهائلة للوصول إلى المناطق النائية في أيسلندا.

أعطى ما مجموعه 80743 شخصًا (54.2٪ من الأيسلنديين فوق سن 40) موافقة مستنيرة. هذا هو أعلى معدل مشاركة في دراسة سريرية في دولة واحدة على الإطلاق - وقد تم الإعلان عنه على تويتر من قبل الدكتور سيغوردور كريستنتسون ، الباحث الرئيسي من جامعة أيسلندا.

ولكن بقيت مشكلة واحدة: احتاج جميع المشاركين إلى عينة دم أساسية لتحديد ما إذا كان البروتين أحادي النسيلة (يشير إلى MGUS أو SMM) موجودًا. لحسن الحظ ، يوجد نظام رعاية صحية شامل وقد قدم غالبية المرضى (أو كانت لديهم) عينات دم كجزء من الرعاية المستمرة.

ومع ذلك ، اعتبارًا من 13 أكتوبر ، توفرت 67804 عينة دم. كانت العينات المفقودة / المطلوبة من أفراد من جميع أنحاء المجتمعات النائية في أيسلندا أو داخل المدن ، ولكن بعيدًا عن الاتصال لسبب ما.

في جهد أطلق عليه "العد التنزالي النهائي" و المنسق من قبل تينا هالسدوتير من جامعة أيسلندا ، كان الهدف هو تجاوز ما لا يقل عن 70 ألف عينة دم لتعزيز الدراسة حقًا. قام "أبطال أخذ العينات" السبعة الذين تواصلوا مع أكثر من 30 مجتمعًا بعمل رائع ، أولاً عن طريق البريد الإلكتروني ، ثم عبر البريد العادي ، ثم (ما تبين أنه الأكثر فعالية) المكالمات الهاتفية. بحلول منتصف شهر نوفمبر ، تم استلام أكثر من 72000 عينة بهدف جديد يبلغ 72500. أدى هذا الجهد المدروس جيدًا والحيوي والودي والمنسق إلى نتائج سريعة وسمح لبرنامج iStopMM بالوصول إلى مستوى جديد من النجاح الكبير.

تهانينا لفريق iStopMM! نحن بحاجة إلى اتباع قيادتهم في برامج التوعية الرئيسية الأخرى

المرونة

أعلم أنه يبدو أن هذه الكلمة موجودة في كل مكان هذه الأيام ، لكن هذا لسبب ما. نحن بحاجة إلى تعزيز قدرتنا على الصمود لتجاوز هذه الأوقات غير العادية والصعبة. في قمة قادة مجموعة دعم صندوق النقد الدولي الأخيرة ، ناقشت سو دونيت مفهوم "تدريب المرونة" ،

حيث قدمت إرشادات لتحسين المرونة العاطفية والعقلية والجسدية. سيكون العمل على جميع هذه المستويات مهمًا لتجاوز هذه الأشهر القادمة بأفضل شكل ممكن.

كما أكد دائمًا ، سوف نتجاوز هذا معًا. دعونا نكون طبيبين ، ونساعد بعضنا البعض ، ولنبقى على اطلاع وتمكين للانتقال إلى المناطق المجهولة لعالم ما بعد الوباء.