

Оставаться позитивным и сильным в период кризиса: рекомендации к условиям новой жизни

Дата публикации

3 декабря 2020 г.

Недельный обзор

3 декабря 2020 г.

Настоящее время – это трудное время для всех. В среду было зарегистрировано 3157 смертей от COVID-19. По данным CNN этот показатель является рекордным показателем для пандемии, который примерно на 20% больше, чем предыдущий рекорд в 2603, зарегистрированный 15 апреля.

Мы пережили стрессовые выборы, продолжаем жить во время пандемии, многие переживают экономический кризис и вдобавок ко всему, пациенты с миеломой должны сосредоточиться на достижении или удержании ремиссии! Важно найти нужную дорогу вперед и сосредоточиться на позитивных новостях, которые укрепят нашу веру в лучший 2021 и последующие года.

Пример швейцарского сыра для борьбы с COVID-19

Несмотря на то, что это может показаться необычной новой рекомендацией в отношении рациона питания, но эта старая модель обладает несколькими уровнями защиты от болезни. Представьте себе схему в виде ряда барьеров или стен, где ни одна из них не идеальна и в каждом есть дыры, как в швейцарском сыре. Если вы сложите ломтики швейцарского сыра один за другим, как домино, вы сможете представить себе как что-то, например частицы вируса COVID-19, проходящее через отверстия в первом ломтике сыра могут столкнуться с меньшими отверстиями во втором ломтике, а в третьем срезе эти частицы будут иметь дело с отверстиями в других местах. Примерно через шесть ломтиков не так много частиц COVID-19 смогут пройти через весь путь.

Это означает, что даже когда вакцина от COVID-19 будет доступна и многие люди будут вакцинированы, мы не будем находиться в полной безопасности. Для всех по-прежнему будет важно носить маски, соблюдать социальную дистанцию, следить за гигиеной рук, избегать скопления людей в закрытых помещениях и полагаться на новейшие противовирусные средства. Это окажется нашим шестым ломтиком сыра. Этот многоаспектный подход чрезвычайно полезен и может иметь положительное воздействие на контроль распространения коронавируса.

Как обстоят дела с вакцинами?

Пациенты с миеломой обязательно должны получить вакцину, когда она станет доступной. «Pfizer» и «Moderna» запросили экстренную регистрацию FDA на свои вакцины.

- По данным компании «Moderna», их вакцина mRNA-1273, имеет коэффициент эффективности свыше 94%. Было доказано, что никаких новых проблем безопасности не было выявлено и вакцина безопасна. Побочными эффектами у большинства

реципиентов обычно были лихорадочное состояние и боли, продолжавшиеся один или два дня. Слушание FDA (Управление по контролю за продуктами и лекарствами США) касательно «Moderna» назначено на 17 декабря.

- Компания «Pfizer» сообщила, что их экспериментальная вакцина против Covid-19, получившая название BNT162b2, была эффективна как минимум на 90%. Серьезных проблем, связанных с безопасностью вакцины не было выявлено. Слушание FDA касательно «Pfizer» назначено на 10 декабря. Их вакцина была одобрена в Великобритании 2 декабря.
- С вакциной от «AstraZeneca» и Оксфордского университета находится путаница. Недавно было известно, что эффективной вакцины составляет 90% при половинной дозировке, но при инъекции двух полных доз эта эффективность снизилась до 62%. Компания собирает больше данных. Эффективность вакцины снижается в зависимости от возраста и ослабленного иммунитета человека, но тем не менее, эта вакцина очень ценна.

Когда начнется вакцинация?

По нынешним данным скорее всего вакцинация пациентов с миеломой начнется, после вакцинации медицинских и других работников, кто находится на передовой, а также жителей и работников домов престарелых. Это означает, что вероятно вакцинация начнется где-то в январе 2021 года. «New York Times» создала этот удобный способ ([ссылка на сайт](#)). С помощью этого способа исходя из вашего возраста, здоровья, профессии и местоположения, вы можете определить, где стоите в очереди, чтобы получить вакцину.

До сих пор не сообщалось о побочных эффектах, которые могли бы препятствовать пациенту получить вакцину. Скорее всего, нам нужно будет привыкнуть к вакцинации от COVID-19, которая может потребоваться ежегодно, как вакцинация от гриппа для лечения различных штаммов вируса. Если нам действительно повезет, COVID-19 может исчезнуть и не стать нашей постоянной проблемой, но это кажется маловероятным.

Социально уязвимые группы населения

Своевременный вопрос - как эффективно охватить все социально уязвимые группы населения для обеспечения вакцинации и другой помощи связанной с COVID-19. В недавней статье в журнале «Nature» осуществляется попытка распутать расовый разрыв в отношении миеломы. Пациент с миеломой, член совета директоров МВФ (Международный Фонд Миеломы) и активный защитник пациентов Елак Биру был указан в отчете, где подчеркивается непропорциональная высокая вероятность появления болезни миеломы в афро-американской общине и настоятельная необходимость расширить стратегии помощи этой и другим группам цветного населения.

Согласно «Nature», достижение подлинного взаимодействия между социально уязвимым группами населения и группами медицинского и исследовательского сообщества является проблемой из-за того, что в истории исследователи эксплуатировали и плохо обращались с группами этнических меньшинств. Ранее в этом году участники слушания FDA изучили недопредставленность афроамериканцев в клинических испытаниях миеломы.

Как в случае с вакцинацией, взаимодействие с пациентами с миеломой в различных группах населения потребует большой работы на личном уровне. Это проблема во время данной пандемии, которую нужно преодолеть для завоевания доверия и улучшения результатов.

Кроме того, расовые и этнические разделы в США очень сложны. Вы афроамериканец, латиноамериканец, индеец, азиат или метис? Этот вопрос усложняет генетические исследования, пытающиеся оценить, почему миелома может больше (или, возможно, меньше) встречаться в определенных группах населения.

Позитивная история из Исландии

Возникла потрясающая история - это проект iStopMM, поддерживаемый МВФ. В рамках этого проекта проводится скрининг исландского населения старше 40 лет на наличие ранней миеломы в форме MGUS (моноклональная гаммапатия неустановленного значения) и SMM (тлеющая множественная миелома). Проект имеет огромный успех, несмотря на невероятные трудности, связанные с охватом самых отдаленных регионов Исландии.

В общей сложности 80 743 человека (54,2% исландцев старше 40 лет) дали свое согласие на участие в исследовании. Доктор Сигурдур Кристинссон, главный исследователь из Исландского университета отметил в своем Твиттере, что это самый высокий уровень участия людей в одном клиническом исследовании в одной стране. Это единственное такое масштабное исследование в своём роде.

Однако осталась одна проблема: всем участникам требовался исходный образец крови, чтобы определить, присутствует ли моноклональный белок (указывающий на MGUS или SMM). К счастью, существует универсальная система здравоохранения, и большинство пациентов предоставили (или имели) образцы крови в рамках продолжающегося лечения.

Так или иначе по данным на 13 октября было доступно 67 804 образца крови. Были и отсутствующие/необходимые образцы людей из более удаленных населенных пунктов Исландии или из городов, но они по какой-то причине не были доступны.

В рамках усилия, получившего название «Последний отчет» координировался Тинной Халлсдоттир из Университета Исландии. Цель заключалась в том, чтобы увеличить количество образцов крови, по крайней мере до 70 000, чтобы действительно улучшить результаты исследования. Семь «выборочных героев», которые связались с более чем 30 группами населения, проделали потрясающую работу. Им удалось связаться с людьми сначала по электронной почте, затем по обычной почте, а затем (что оказалось наиболее эффективным) по телефону. К середине ноября было получено более 72 000 образцов и их новой целью стало число 72 500. Эти хорошо продуманные, энергичные, дружелюбные и скоординированные усилия дали быстрые результаты и позволили программе iStopMM добиться большого успеха.

Поздравляем команду iStopMM! Нам нужно последовать их примеру и в других ключевых программах работы с населением.

Стрессоустойчивость

Мне кажется, что это слово сейчас повсюду, но на это есть причина. Нам необходимо повысить наше стрессоустойчивость, чтобы пережить эти необычные и трудные времена. На недавнем саммите руководителей группы поддержки МВФ Сью Даннетт обсудила концепцию «Коучинг резильентности», предложив рекомендации по повышению эмоциональной, умственной и физической устойчивости. Работа над собой имеет важное значение для того, чтобы прожить ближайшие месяцы в возможно наилучшей форме.

Как я всегда подчеркиваю, мы преодолеем эти сложные времена вместе. Давайте будем добрыми, будем помогать друг другу, оставаться в курсе событий и иметь возможность перемещаться на неизведанные территории пост-пандемического мира.