

بعد الاضطرابات التي حدثت في عامي 2020 و 2021 ، فإن ما نحتاجه جميعًا بشدة لعام 2022 هو بعض الوضوح بشأن المستقبل. مع انتشار أوميكرون كالنار في الهشيم ، ما مدى أماننا حتى بعد استخدام معززاتنا؟ هل نحتاج إلى ترقية أقتعتنا (إلى 95KN أو ما شابه) وإيلاء اهتمام أفضل لأقتعة القماش التي يرتديها الآخرون؟ هل نحتاج إلى إجراء اختبار COVID-19 - وأي اختبار (اختبارات) يجب أن نفكر فيه؟ هل يمكننا وضع خطط لوقت لاحق من العام على أمل أن تتحسن الأمور؟ هذه الأسئلة وغيرها الكثير تتبادر إلى الذهن وتخلق هذا القلق وعدم اليقين الذي يعاني منه الكثير.

Omicron هو في الواقع متحور جديد

متغير omicron مختلف بالتأكيد. أوميكرون شديد العدوى / قابل للانتقال ، لكن النمط في المرضى مختلف تمامًا عن متغير دلتا: • يحدث انتقال العدوى حتى عندما يكون الأفراد بدون أعراض ويكون اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل للأنف PCR و / أو اختبار الأجسام المضادة السريع سلبيًا. يشكل قضاء الوقت مع شخص قد يكون معرض لخطر الإصابة. لسوء الحظ ، يجب ارتداء الأقتعة للحماية من انتقال العدوى. هذا هو السلوك التقليدي في آسيا: ارتد قناعًا عندما يكون هناك مستوى متزايد معروف من الإصابة بالعدوى في المجتمع.

- نمط الأعراض مختلف. يُعد التهاب الحلق (الأعراض الأولى عادةً) والأعراض العامة "الشبيهة بالإنفلونزا" أكثر شيوعًا. لا يوجد فقدان حاسة الشم أو الذوق. يمكن أن يكون اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل للأنف PCR سلبيًا لأن العدوى الأولية تكون في الحلق. يستغرق الأمر يومًا أو يومين حتى تبدأ استجابة الجسم المضاد. يمكن أن تكون اختبارات الأجسام المضادة السريعة سلبية في وقت مبكر (24-48 ساعة الأولى) حتى عندما يكون المريض معديًا بالفعل.
- والخبر السار هو أن متغير أوميكرون يستهدف الحلق والأنابيب الهوائية مقابل الرئتين. وهذا يعني أن الالتهاب الرئوي الحاد نادر الحدوث وأن أجهزة التنفس الصناعي ليست حسب الحاجة. يكفي تدفق الأكسجين عبر الأنف. لسوء الحظ ، يمكن أن تكون التهابات الشعب الهوائية أكثر خطورة بالنسبة للأطفال لأن أنابيب الشعب الهوائية لديهم صغيرة جدًا ويمكن انسدادها بسهولة إذا كانت ملتهبة.
- النبا المهم هو أن الأقتعة عالية الجودة هي أفضل أداة للحماية المبكرة من انتشار العدوى عندما تكون مستويات COVID-19 عالية في المجتمع. يجب استخدام الأقتعة في الداخل أو في الهواء الطلق خاصة في الأماكن المزدحمة وإذا كانت حالة تعرض جهات الاتصال أو جهات الاتصال المحتملة غير مؤكدة أو غير معروفة.

قيمة التطعيم والمعززات

كل يوم تصبح البيانات أكثر وضوحًا. يحمي التطعيم والمعززات من الاستشفاء والأمراض الشديدة. أولئك الذين ينتهي بهم الأمر في وحدة العناية المركزة يكادون يكونون غير محصنين بشكل حصري. بالنسبة لمرضى الماييلوما ، هناك قلق مستمر بالنسبة للمرضى الذين يخضعون للعلاج النشط وخاصة علاجات الأجسام المضادة لـ BCMA و 38CD. مع هذه العلاجات ، على وجه الخصوص ، يمكن أن تظل استجابات الأجسام المضادة منخفضة على الرغم من المعززات.

النقاط الرئيسية:

- 1- ابقِ على العلاج المطلوب للحفاظ على استجابة جيدة.
 - 2- ليس من الواضح مقدار تعديلات العلاج التي تحسن استجابات الأجسام المضادة ، ولكن يمكن أخذها في الاعتبار بتوجيه من طبيبك.
 3. الخيارات الجديدة الجيدة هي علاجات الجسم المضاد ، التي توفر الأجسام المضادة اللازمة لمرض كوفيد-19 للمرضى ذوي المستويات المنخفضة. يعتبر منتج Evusheld الجديد (الذي يُعطى عن طريق الحقن العضلي) مشجعًا للغاية ويمكن اعتباره في أسرع وقت ممكن لتحقيق حماية لمدة 6 أشهر تقريبًا (راجع مدونة الأسبوع الماضي). منتج Regeneron الوريدي هو أيضًا خيار.
- ردود الفعل المشجعة للغاية حتى الآن ، خلال موجة أوميكرون هذه ، هي أنه على الرغم من حدوث عدوى خفيفة من COVID-19 في مرضى الماييلوما ، يبدو أن الإصابات الشديدة نادرة للغاية - (أنا شخصياً على علم بعدم وجود شيء في هذه المرحلة). قل حان الوقت لتعلم التعايش مع COVID-19.

حلول عملية للسؤال الرئيسي

مع هذه الخلفية ، من المفيد جدًا اقتراح حلول لأكثر المشكلات شيوعًا لدى مرضى المايلوما:

1. هل يجب أن أحصل على جرعة معززة؟

بالطبع

يمكن أن تكون هذه الحقنة الثالثة بعد 5 أسابيع من الحقنة الثانية لأولئك الذين تلقوا لقاحات Moderna أو Pfizer. بسبب الموافقة على المزيج والمطابقة ، يمكن أيضًا إعطاء معززات Moderna و Pfizer بعد التطعيم الأولي بلقاح J&J. يمكن أيضًا أخذ الحقنة الرابعة (معزز إضافي) في الاعتبار لأولئك المؤهلين حاليًا بناءً على التوقيت.

2. هل يجب علي إجراء اختبار COVID-19؟

تم اختبار معظم المرضى للوصول إلى عيادات المايلوما أو إعدادات المستشفى. سيحدث الرصد الدوري. كما هو مذكور أعلاه ، لا يوجد اختبار دقيق بنسبة 100٪. الاختبار التسلسلي مطلوب للتأكد من نتيجة إيجابية أو سلبية.

بالنسبة لاختبار الأجسام المضادة السريع (المنزل) من أبوت ، قامت دراسة حديثة بتساقط النتائج الإيجابية الزائفة مع الكثير من مجموعات الاختبار. في وقت مبكر من العدوى ، يمكن أن تكون اختبارات الأجسام المضادة سلبية.

بالنسبة لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) شديد الحساسية (عادة من الأنف) ، ظهرت مشكلتان:

1- سلبية لأنه تم اختبارها في وقت مبكر جدًا أو باستخدام أوميكرون ، تكون العدوى في الحلق.

2. استمرار الإيجابي لأن شظايا صغيرة من COVID-19 تظل حتى بعد زوال العدوى النشطة ، ولم يعد المريض معديًا.

بيت القصيد حول الاختبار ، قم بإجراء اختبار إذا ظهر سؤال مهم مثل تطور الأعراض والحاجة إلى معرفة ما إذا كان هناك عدوى COVID-19. التدخل المبكر مهم لمرضى المايلوما.

استخدم الاختبار لأي تجمعات / اجتماعات أو مواقف عمل مخطط لها لتكون واضحًا بشأن حالة الضيوف أو الموظفين الآخرين. الاستخدام الإضافي لبروتوكول التصديق مفيد أيضًا في الحصول على معلومات حول حالات التعرض / السفر ، وما إلى ذلك من جهات الاتصال المحتملة.

• كن على دراية بالنتائج الخاطئة المحتملة واستمر في استخدام الأقنعة في جميع المواقف المثيرة للقلق.

• كن على علم بمستوى العدوى في المجتمع. إذا كان المستوى مرتفعًا ، فمن الواضح أن هناك حاجة إلى مزيد من الحذر.

• كن على علم باختبار مياه الصرف الصحي في العديد من المدن أو المناطق.

في يوم الثلاثاء ، أعلنت هيئة الموارد المائية في ولاية ماساتشوستس (المتعاقد عليها مع شركة Biobot) لمنطقة بوسطن أن مستويات الأوميكرون انخفضت بشكل كبير من 10000 نسخة من الحمض النووي الريبي (الفيروس) إلى 6000 نسخة من الحمض النووي الريبي / مل. بدأ الخبراء في الاعتماد على هذه المعلومات لتتبع اتجاهات العدوى - في هذه الحالة انعكاس لتدفق أوميكرون الأخير الذي يعد أخبارًا جيدة جدًا. في بداية اندفاع أوميكرون ، أظهرت بيانات مياه الصرف الصحي في كاليفورنيا مدى انتشار العدوى حتى في أوائل ديسمبر. بيانات المتابعة في انتظار.

توقع رؤية المزيد من معلومات مياه الصرف التي تمت مناقشتها لتقييم الاتجاهات ومدى أمانها في مجتمعك والتي يمكن أن توجه ارتداء القناع والحاجة إلى مزيد من الاختبار الدقيق أم لا.

كن على دراية بهذه الحقيقة الممتعة: يمكن للكلاب شم COVID-19 أن برامج الاختبار جارية لتقييم ما إذا كان يمكن تطوير برنامج عملي لاستنشاق الكلاب.

3. هل يجب علي تعديل علاجي للحصول على استجابة أفضل للقاح؟

• في الوقت الحالي ، هذا سؤال صعب نظرًا لأنه ليس لدينا إجابات على السؤال الرئيسي: هل تؤدي التعديلات إلى تحسين استجابات الجسم المضاد بعد التطعيم أو المعززات؟

• ومع ذلك ، فإننا نعلم أن المعززات تساعد جميع المرضى.

• يعتبر توقيت التطعيم لتجنب جرعة علاج حديثة فكرة جيدة عندما يكون ذلك ممكنًا. ضع في اعتبارك دائمًا أن الأولوية القصوى هي تحقيق استجابة العلاج أو الحفاظ عليها.

• يعد توفر Evusheld مؤخرًا خيارًا جديدًا مفيدًا حقًا. يوفر هذا العلاج بالحقن بالأجسام المضادة العضلية الأجسام المضادة اللازمة لمكافحة COVID-19 والتي تعتبر مهمة للغاية لأولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من العلاج الفعال. خيار آخر هو كوكيتيل الأجسام المضادة Regeneron ، والذي يتم إعطاؤه عن طريق الوريد. هذا أيضًا مفيد جدًا ولكن يبدو أنه أقل فعالية ضد متغير omicron.

• يرجى التحديث مع طبيبك حول أفضل الخيارات لحالتك الخاصة.

4. هل يجب علي تأخير *ASCT* (أو الحصاد) الآن؟
خلال هذه الموجة الهائلة الحالية من أوميكرون ، أصبحت المستشفيات مكتظة. هذا ليس الوقت المناسب لمرضى المايلوما أن يكونوا في المستشفى. ناقش إيجابيات وسلبيات تأخير تخطيط الخلايا الجذعية إلى وقت أفضل مع طبيبك.
- احصل على التطعيم والتعزيز!
 - ارتدِ كمامة في جميع المواقف التي تثير القلق.
 - ارتدِ أفضل قناع ممكن مثل قناع 95N أو 95KN. أظهرت دراسة حديثة أن هذه الأقنعة توفر حماية دائمة حقاً أثناء الاجتماعات أو التجمعات مقابل أقنعة القماش أو العصابات أو حتى الأقنعة الجراحية. يوصى الآن بشدة باستخدام أقنعة 95N و 95KN وهناك خطة قيد الإعداد لإتاحة هذا القناع على نطاق واسع مجاناً!
 - انتبه إلى نوع القناع الذي يرتديه الآخرون. يضعك القناع منخفض الجودة في خطر.
 - استخدم نهجاً بسيطاً من نوع الشهادة لتقييم جميع جهات الاتصال الخاصة بك (أين كانوا / من هم جهات الاتصال الخاصة بهم ، وما إلى ذلك) ببساطة: هل يمكن أن يكونوا يحملون عدوى بدون أعراض ويعرضونك للخطر؟ كن حازماً بشأن هذا: صحتك مهمة!

5. هل يمكن لمرضى المايلوما أن يظل أمناً حقاً هذه الأيام؟
نعم ، مع بعض الاحتياطات البسيطة.
- احصل على التطعيم والتعزيز!
 - ارتدِ كمامة في جميع المواقف التي تثير القلق.
 - انتبه إلى نوع القناع الذي يرتديه الآخرون. يضعك القناع منخفض الجودة في خطر.
 - استخدم نهجاً بسيطاً لنوع الشهادة لتقييم جميع جهات الاتصال الخاصة بك (أين كانوا / من هم جهات الاتصال الخاصة بهم ، إلخ). ببساطة ، هل يمكن أن يكونوا يحملون عدوى بدون أعراض ويعرضونك للخطر؟ كن حازماً بشأن هذا: صحتك مهمة!

المحصلة لما سبق

هذه الأسئلة والأجوبة ليست سوى غيض من فيض فيما يتعلق بالأسئلة التي تظهر في المواقف اليومية. أخطط لإنشاء مقطع فيديو لتغطية أكبر عدد ممكن من الأسئلة الإضافية (وسيكون هذا متاحاً في غضون الأسابيع القادمة). في غضون ذلك ، اعمل بجد لتكون آمناً على أمل أن تتحسر زيادة أوميكرون الحالية بالسرعة التي تنتشر بها ، وبحلول الربيع ، يمكننا العودة بمزيد من الراحة إلى حياتنا اليومية.