

أن تكون عرضة للخطر أمر مختلف: دليل خطوة بخطوة للسلامة من فيروس كوفيد-19

27 يناير 2022

يتعرض مرضى المايلوما لخطر أكبر للإصابة بمضاعفات عدوى COVID-19. مقال صادق مؤخرًا بقلم جون غلوك في صحيفة واشنطن بوست ، "هذا وقت خطير في الوباء بالنسبة لأشخاص مثلي. لا تتسونا." ، يلاحظ أن الأشخاص المعرضين للخطر (مثل مرضى المايلوما) يحتاجون إلى رسم مسارهم الخاص نحو الأمان. لا يتم تطبيق المزيد من القواعد غير الرسمية لمن هم أقل عرضة للخطر.

بالإضافة إلى ذلك ، كما هو موضح في الكتاب الجديد ، **The Eye Test** بواسطة **Chris Jones** ، يجب عرض (أو النظر في) جميع الأرقام والتقارير التي نسمعها كل يوم بحذر مناسب. على الرغم من أننا بحاجة إلى الاسترشاد بالعلم ، إلا أنه لا يزال يتعين تطبيق الفطرة السليمة في تطوير خطة معقولة. مع وضع هذه الأمور في الاعتبار ، سألخص أولاً الوضع الحالي مع متغير **omicron** ، ثم أقدم دليلًا خطوة بخطوة لمرضى المايلوما.

ملخص الاندفاع المتغير لأوميكرون: هل البديل الجديد كامن؟

● سبب للتفاؤل

هناك درجة من التفاؤل ، حيث بدأت زيادة حالات الأوميكرون الجديدة في الانخفاض في جميع أنحاء الولايات المتحدة - خاصة في الشمال الشرقي وفي كاليفورنيا. هل من السابق لأوانه توقع انتهاء الوباء؟ هل البديل الجديد كامن؟ تم تلخيص آراء العديد من الخبراء في مقال نُشر مؤخرًا في صحيفة **L**. يناقش الخبراء مستقبل **COVID-19** ، "نهاية اللعبة".

بين عشية وضحاها ، أشار تقرير جديد إلى اكتشاف "متغير خفي" من **omicron**. هذا المتغير الجديد منخفض المستوى ولا يُصنف على أنه بديل مثير للقلق. ومع ذلك ، يتم اكتشاف هذا المتغير الفرعي على مستوى العالم - خاصة في الدنمارك والمملكة المتحدة في هذا الوقت. سيراقب الباحثون هذا المتغير وأي متغيرات محتملة أخرى عن كثب.

● بشرى سارة من جنوب إفريقيا

بالنسبة للمتطور ، فإن إدراك ما حدث في جنوب إفريقيا في الأسابيع الثمانية منذ ظهور متغير **omicron** لأول مرة يمكن أن يكون مفيدًا. في 18 كانون الثاني (يناير) 2022 ، غطت شبكة سي بي إس نيوز قصة أن جنوب إفريقيا تجاوزت أوميكرون. كما يحدث الآن في الولايات المتحدة ، انخفض مستوى عدوى الأوميكرون بسرعة كبيرة من ذروة عالية. عند نقطة الثمانية أسابيع ، عادت الحياة في جوهانسبرج إلى طبيعتها الصاخبة في المطاعم واستؤنف ازدحام المرور. هناك بالتأكيد أمل في حدوث نقطة تحول.

● أسباب الحذر

هذا هو المكان الذي يأتي فيه الحذر من الخبراء ، كما هو مذكور في لوس أنجلوس تايمز. هناك إجماع قوي على أن هناك نوعًا آخر كامنًا بالفعل بسبب المستوى العالي جدًا من الإصابات العالمية ، سواء الآن أو في الأشهر المقبلة. مطلوب استعداد أفضل ، بما في ذلك تحليلات تسلسل أكثر عدوانية حتى للطفرات الطفيفة والتركيز على تحليلات مياه الصرف الصحي المرجعية بشكل متزايد ، والتي يمكن أن تشير إلى الاتجاهات المبكرة في المجتمع.

● العمل المطلوب الآن

هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به للسماح بالانتقال المحتمل من جائحة إلى عدوى متوطنة - مما يعني أن **COVID-19** في مستوى منخفض قدره 1 ٪ مع معدل إيجابي يبلغ 10 حالات أو أقل / 100000 مقيم. التحقق من الواقع هنا هو أنه ، على سبيل المثال ، في كاليفورنيا ، معدل الإيجابية في نطاق 13.8 ٪ (مقاطعة لوس أنجلوس) - 26.6 ٪ (مقاطعة سان دييغو) ، ومن الواضح أنه لا يزال بعيدًا عن هدف 1 ٪. نحن بأمس الحاجة إلى لقاءات تغطي جميع المتغيرات المحتملة بالإضافة إلى اللقاءات التي تقلل من التعرض للعدوى في مناطق الأنف والفم / الحلق. تتم مناقشة الأساليب الإبداعية مثل لقاءات الفم والأنف.

● العلاجات المضادة للفيروسات

يؤكد الخبراء أيضًا بقوة على قيمة العلاجات المضادة للفيروسات بما في ذلك الأجسام المضادة وحيدة النسيلة والكبسولات المضادة للفيروسات عن طريق الفم من شركة **Pfizer** و **Merck**. كما أشاروا إلى النقص الحالي في توافر هذه العلاجات.

وهناك مقال مؤثر آخر لمراسلة نيويورك تايمز ، ربيكا روبينز: "عندما حصلت أومي على Covid ، ذهبت أبحث عن حبوب Pfizer ،" تلفت الانتباه إلى عدم توفر الأدوية الأساسية للضعفاء. حتى مع كل رواها واتصالاتها ، فإن الحصول على الحبوب (حبوب فايزر المضادة للفيروسات ، والمعروفة باسم PaxlovidTM لم تحدث تقريبًا ، ويرجع ذلك في الغالب إلى التراجع عن إجراء استشارة شخصية في هذا العالم الافتراضي قبل الإذن بوصفة طبية ، مما يؤخر بشدة معالجة.

دليل خطوة بخطوة

مع هذا الملخص الأكثر حداثة ، اسمحو لي أن أقدم أربع خطوات عملية لمرضى المايلوما:

الخطوة الأولى: تجنب الإصابة بالعدوى إن أمكن!

كما أشار جون غلوك في مقالته في الواشنطن بوست ، لا ينبغي أن يتعامل مريض المايلوما مع عدوى كوفيد-19 باستخفاف. بالإضافة إلى المخاطر المباشرة من العدوى ، هناك أيضًا احتمال حدوث مشاكل مزمنة ، مثل ما يسمى بـ COVID-19 طويل المدى. لا تزال احتمالية ظهور الأعراض طويلة المدى المرتبطة بحدوث الأوميكرون غير معروفة بالكامل ، على الرغم من أنها تحدث بالفعل.

لذلك ، أنصح بالقيام بما يلي من أجل وقاية أفضل:

1. احصل على التطعيم (يُفضل استخدام جرعتين من لقاح Moderna أو Pfizer الأساسي) جرعة معززة (جرعة إضافية بعد سلسلة اللقاح الأساسي المكون من جرعتين لـ Moderna و Pfizer ؛ يمكنك أيضًا الحصول على جرعة معززة من Pfizer أو Moderna إذا لقد تلقيت سابقًا لقاح J&J بجرعة واحدة). هذا يوفر الحماية من الأمراض الشديدة. بالنسبة لأولئك الذين تلقوا جرعة معززة ولكن لا يزال لديهم مستويات منخفضة من الأجسام المضادة لـ COVID أو لديهم مخاوف من احتمال حدوث ذلك ، هناك خياران:

- ضع في اعتبارك الحصول على جرعة معززة ثانية ؛
- حاول الحصول على علاج Evusheld المضاد لزيادة مستويات الأجسام المضادة عن طريق تلقي الأجسام المضادة من خلال حقنة عضلية. هذا يمكن أن يزيد من مستويات الأجسام المضادة (كما هو مذكور أدناه) لمدة 6 أشهر أو نحو ذلك.

2. بالنسبة لنسبة مئوية مؤسفة من المرضى ، قد تظل مستويات الأجسام المضادة منخفضة. في هذه الحالة ، ضع في اعتبارك علاج الأجسام المضادة أحادية النسيلة إذا كانت مستويات الأجسام المضادة منخفضة و / أو إذا كان هناك قلق من أن يكون الأمر كذلك.

3. تمت الموافقة على Evusheld مؤخرًا ، وقد ناقشته في مدونتي السابقة. هذه التركيبة من الأجسام المضادة أحادية النسيلة (كحقنة عضلية) فعالة ، مع انخفاض بنسبة 83٪ في خطر الإصابة بعدوى COVID-19 في عمر 6 أشهر. ومع ذلك ، فإن إمكانية الوصول مشكلة ؛ يبحث صندوق النقد الدولي الآن عن طرق لمساعدة المرضى وتحسين توافر Evusheld.

الخطوة الثانية: التدخل المبكر

إذا تعرضت لشخص مصاب بفيروس COVID-19 ، إذا كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية (سواء من خلال PCR أو اختبار مستضد سريع) أو إذا كنت تعاني أو تظهر أعراض مثيرة للقلق ، فاتصل بطبيبك في أقرب وقت ممكن . اعلم أن علاجات التدخل المبكر المضادة للفيروسات متاحة ، على أمل أن تقضي على العدوى في مهدها.

1. Remdesivir لا يزال متاحًا. كان هذا هو العلاج الذي تلقاه الرئيس السابق ترامب لمدة ثلاثة أيام (للمرضى الداخليين أو الخارجيين) عندما ثبتت إصابته بـ COVID-19 وتعافى بعد ذلك. أعادت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مؤخرًا إصدار ترخيص استخدام الطوارئ (EUA) لـ Remdesivir.

2. باكسلوفيد هو العلاج بواسطة كبسولة الفم الذي بحثت عنه ربيكا روبينز بصعوبة كبيرة لأنها! أنتج هذا العلاج (دورة عن طريق الفم لمدة 5 أيام) انخفاضًا بنسبة 88 ٪ في حالات الاستشفاء والوفاة في التجربة المحورية - نتائج رائعة إلى حد ما ، بالتأكيد. من الواضح أن هناك دفعة كبيرة لتحسين توفر Paxlovid.

3. Molnupiravir هي الكبسولة الثانية عن طريق الفم المتاحة لعلاج المرض المبكر - في هذه الحالة ، انخفاض بنسبة 52 ٪ في حالات الاستشفاء والوفاة ذات الصلة. أقل إثارة للإعجاب ، لكنها لا تزال مهمة.

4. Sotrovimab هو منتج آخر للأجسام المضادة أحادية النسيلة ضد COVID-19 ، معتمد لعلاج COVID-19 الخفيف إلى المتوسط. أشارت بيانات التجارب المؤقتة إلى انخفاض بنسبة 85٪ في حالات الاستشفاء والوفاة في 29 يومًا.

الخطوة 3: لا تتخلص من الأقنعة!

نظرًا لأن omicron (والتغيرات المستقبلية المحتملة) يمكن أن ينتشر بسرعة ، فإن تقنيات الاختبار والمسار القديمة لا تعمل. تنتشر عدوى الأوميكرون قبل ظهور الأعراض وبشكل متكرر قبل الحصول على نتائج تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR (الاختبار الأكثر حساسية). من الواضح ، بمرور الوقت ، أننا سنخرج باختبارات سريعة أكثر حساسية وموثوقية. ولكن في الوقت الحالي وفي المستقبل المنظور ، تتم حماية مرضى المايلوما بشكل أفضل باستخدام الأقنعة. تعمل الأقنعة بشكل جيد جدًا والآن ، تتوفر أقنعة 95N و 95KN على نطاق واسع ويتم منحها مجانًا من مخزون الحكومة. يمكن لارتداء القناع أن يحافظ على سلامتك ، لا سيما إذا كان مستوى الإصابة بالعدوى في المجتمع مرتفعًا و / أو في حالة الاشتباه في حدوث زيادة جديدة (على سبيل المثال ، من تحليلات مياه الصرف الصحي). على الرغم من كل الجدل حول الأقنعة ، ينصح مرضى المايلوما بارتداء أقنعةهم في جميع المواقف المثيرة للقلق!

الخطوة 4 حافظ على تركيزك على الورم النقوي.

الأولوية القصوى هي تحقيق أو الحفاظ على سكون الورم النقوي. بمعنى ما ، يمكن أيضًا اعتبار الخطوة 4 على أنها الخطوة 1 لأن وجود المايلوما في حالة سكون له تأثير إيجابي في تحقيق أفضل النتائج. لسوء الحظ ، لا يستطيع مرضى المايلوما معرفة متى قد يحدث حظ سيء عشوائي للإصابة بـ COVID-19. النقطة اللافتة للنظر هي أن العديد من الاختبارات الإيجابية للأوميكرون ليس لديهم أي فكرة عن كيفية أو مكان تعرضهم. وبالتالي ، فإن توخي الحذر الشديد هو القاعدة عندما تكون مستويات الإصابة عالية. في حالة الورم النخاعي النشط ، يعد الضغط بشدة للخيارات الموضحة في الخطوة 3 أمرًا أساسيًا ، عندما يكون اختبار COVID-19 إيجابيًا. صندوق النقد الدولي على استعداد للمساعدة وسيواصل استكشاف حلول لقضايا الوصول على المدى القصير. كما تمت مناقشته في الماضي ، يرجى التحدث مع طبيبك حول أي تغييرات في العلاج لتحسين استجابات الجسم المضاد للقاحات أو المعززات. يظل الحفاظ على أفضل علاج ممكن للورم النخاعي هو الأولوية القصوى.

الخلاصة: ابق متفانلاً

على الرغم من جميع التحذيرات والمخاوف ، هناك تفاؤل ملموس بأننا نقلب الزاوية حقًا عندما يتعلق الأمر بجائحة COVID-19 ، وأن وضعًا متوسطًا منخفض المستوى سوف يظهر. من الواضح أن هناك حاجة إلى الكثير من العمل المستمر للتأكد من أن ما هو قاب قوسين أو أدنى هو ، في الواقع ، درجة من الحياة الطبيعية التي ستكون أقل إرهاقًا وأقل صعوبة بسبب حالتنا التي تم تلقيحها وتعزيزها ولأننا نعمل على تحقيق أهدافنا الإيجابية. المرونة! دعونا نفكر جميعًا بشكل إيجابي.