

# Gefährdet zu sein ist anders: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur COVID-19-Sicherheit

Myelompatienten haben ein höheres Risiko, Komplikationen durch die COVID-19 zu entwickeln. In einem kürzlich veröffentlichten ehrlichen Artikel von Jon Gluck in der *Washington Post*, ["This is a dangerous time in the pandemic for people like me. Don't forget us."](#) wurde festgestellt, dass gefährdete Personen (wie Myelompatienten) ihren eigenen Weg zur Sicherheit finden müssen. Lockerere Regeln gelten für die weniger gefährdeten Menschen einfach nicht.

Darüber hinaus müssen, wie im neuen Buch [The Eye Test von Chris Jones](#) hervorgehoben wird, alle Zahlen und Berichte, die wir jeden Tag hören, mit der gebotenen Vorsicht betrachtet werden. Obwohl wir uns von der Wissenschaft leiten lassen müssen, sollte bei der Entwicklung eines vernünftigen Plans dennoch der gesunde Menschenverstand walten. Vor diesem Hintergrund werde ich zunächst die aktuelle Situation der Omikron-Variante zusammenfassen und dann eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Myelompatienten anbieten.

## Zusammenfassung der Omikron-Welle: Droht eine neue Variante?

### • Grund zum Optimismus

Es besteht ein gewisser Optimismus, da die Welle neuer Omikron-Fälle in den USA nun allmählich abklingt – insbesondere im Nordosten und in Kalifornien. Ist es zu früh, um mit einem Ende der Pandemie zu rechnen? Droht eine neue Variante? Die Meinungen mehrerer Experten sind in einem kürzlich erschienenen Artikel in der *L.A. Times* "Wird eine weitere schlimme Variante auf Omikron folgen? Experten diskutieren über die Zukunft von COVID-19, 'Endspiel' " zusammengefasst.

Plötzlich wies ein neuer Bericht auf die Entdeckung einer ["Stealth-Variante"](#) (getarnten Variante) von Omikron hin. Diese neue Variante ist Low-Level und nicht als besorgniserregende Variante eingestuft. Diese Untervariante wird jedoch weltweit entdeckt – derzeit insbesondere in Dänemark und Großbritannien. Die Forscher werden diese Variante und alle anderen potenziellen Varianten sehr genau beobachten.

- **Gute Nachrichten aus Südafrika**

Es kann hilfreich sein, sich darüber im Klaren zu sein, was in Südafrika in den 8 Wochen seit dem ersten Auftauchen der Omikron-Variante passiert ist. Am 18. Januar 2022 berichtete CBS News, [dass Omikron in Südafrika vorbei ist](#). Wie es jetzt in den USA geschieht, ist die Zahl der Omikron-Infektionen von einem Spitzenwert sehr schnell gesunken. Nach 8 Wochen kehrte das Leben in Johannesburg in Restaurants zu einer geschäftigen Normalität zurück und sogar der Stau setzte sich fort. Es besteht durchaus Hoffnung auf eine Wende.

- **Gründe zur Vorsicht**

Hier kommt die Vorsicht der Experten ins Spiel, wie in der [L.A. Times](#) berichtet. Es gibt einen starken Konsens, dass aufgrund der sehr hohen weltweiten Infektionszahlen sowohl jetzt als auch in den kommenden Monaten tatsächlich eine andere Variante lauert. Eine bessere Vorbereitung ist erforderlich, einschließlich aggressiverer Sequenzanalysen selbst kleiner Wellen, und die Konzentration auf [Abwasseranalysen](#), die zunehmend referenziert wird, die frühe Trends in einer Gesellschaft anzeigen können.

- **Arbeit, die jetzt gebraucht wird**

Es muss noch viel getan werden, um einen möglichen Übergang von einer Pandemie zu einer endemischen Infektion zu ermöglichen – was bedeutet, dass COVID-19 mit einer Positivitätsrate von 10 oder weniger Fällen/100.000 Einwohnern auf einem niedrigen Niveau von 1 Prozent liegt. Der Realitätscheck hier ist, dass beispielsweise in Kalifornien die Positivitätsrate im Bereich von 13,8 Prozent (Los Angeles County) bis 26,6 Prozent (San Diego County) liegt, offensichtlich noch weit vom 1-Prozent-Ziel entfernt. Wir brauchen dringend Impfstoffe, die alle möglichen Varianten abdecken, sowie Impfstoffe, die die Anfälligkeit für Infektionen im Nasen-Mund-Rachen-Raum verringern. Diskutiert werden kreative Ansätze wie orale und nasale Impfstoffe.

- **Antivirale Therapien**

Die Experten heben besonders auch den Wert antiviraler Therapien, einschließlich monoklonaler Antikörper und oraler antiviraler Kapseln von Pfizer und Merck hervor. Sie weisen auch auf die derzeitige mangelnde Verfügbarkeit dieser Therapien hin.

Ein weiterer ehrlicher Artikel von Rebecca Robbins, Reporterin der New York Times: ["When My Mom Got Covid, I Went Searching for Pfizer's Pills"](#), macht auf den fehlenden Zugang zu lebenswichtigen Medikamenten für gefährdete Personen aufmerksam. Selbst mit all ihren Einsichten und Verbindungen wäre es fast nicht möglich gewesen, die Pillen zu bekommen (antivirale Pillen von Pfizer, bekannt als Paxlovid™), hauptsächlich wegen der Ablehnung einer persönlichen Beratung in dieser virtuellen Welt vor der Genehmigung eines Rezepts, was den Prozess stark verzögert.

## Schritt für Schritt Anleitung

Mit dieser **hochmodernen** Zusammenfassung biete ich vier praktische Schritte für Myelompatienten an:

### Schritt 1: Ansteckung möglichst vermeiden!

Wie Jon Gluck in seinem [Artikel in der Washington Post](#) betonte, sollte eine COVID-19-Infektion von einem Myelompatienten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Über die unmittelbaren Risiken einer Infektion hinaus besteht auch die Möglichkeit chronischer Probleme, wie des sogenannten langen COVID-19. Die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Symptomen von langem COVID-19 im Zusammenhang mit Omikron ist noch nicht vollständig bekannt, obwohl das der Fall ist.

Daher würde ich raten, zur besseren Vorbeugung Folgendes zu tun:

1. Lassen Sie sich impfen (die 2-Dosen-Pfizer- oder Moderna-Erstimpfungen werden bevorzugt) und erhalten Sie eine **Auffrischimpfung** (eine zusätzliche Impfung nach der 2-Dosen Erstimpfungen von Pfizer und Moderna; Sie können auch eine Pfizer- oder Moderna-Auffrischimpfung bekommen, wenn Sie zuvor eine Dosis von Johnson & Johnson erhalten haben.) Das schützt vor schweren Erkrankungen.

Für diejenigen, die ihre **Auffrischungsimpfung** erhalten haben, aber immer noch niedrige Antikörperspiegel haben oder Bedenken haben, dass das der Fall sein könnte, gibt es zwei Möglichkeiten:

- Ziehen Sie eine **zweite Auffrischungsimpfung** in Betracht oder;
- Versuchen Sie, die **Evusheld-Antikörperbehandlung** zu bekommen, um die Antikörperspiegel zu erhöhen, indem die Antikörper durch eine

intramuskuläre Injektion verabreicht wird. Das kann die Antikörperspiegel (wie unten angegeben) für etwa 6 Monate erhöhen.

2. Bei einem unglücklichen Prozentsatz der Patienten können die Antikörperspiegel niedrig bleiben. **Ziehen Sie in dieser Situation eine Behandlung mit monoklonalen Antikörpern in Betracht**, wenn die Antikörperspiegel niedrig sind und/oder wenn zu besorgen ist, dass das der Fall sein könnte.

3. **Evusheld** wurde kürzlich genehmigt, was ich in [meinem vorherigen Blog](#) besprochen habe. Diese monoklonale Antikörperkombination (als intramuskuläre Injektion) ist wirksam und reduziert das Risiko einer COVID-19-Infektion nach 6 Monaten um 83 Prozent. Die Zugänglichkeit ist jedoch ein Problem; Der IMF sucht nun nach Möglichkeiten, Patienten zu helfen und die Verfügbarkeit von Evusheld zu verbessern.

## **Schritt 2: Frühzeitiges Eingreifen**

Wenn Sie jemandem ausgesetzt waren, der mit COVID-19 infiziert ist, wenn Ihr COVID-19-Test positiv ausfällt (sei es durch einen PCR-Test oder Antigen-Schnelltest) oder wenn Sie besorgniserregende Symptome haben oder zeigen, **wenden Sie sich so schnell wie möglich an Ihren Arzt**. Seien Sie sich bewusst, dass antivirale Behandlungen zur **Frühintervention** verfügbar sind, um **die Infektion hoffentlich im Keim zu ersticken**.

1. [Remdesivir](#) ist weiterhin verfügbar. Eine dreitägige Infusion (stationär oder ambulant) war die Behandlung, die der ehemalige Präsident Trump erhielt, als er positiv auf COVID-19 getestet wurde und sich anschließend erholte. Die FDA hat kürzlich die Notfallgenehmigung (Emergency Use Authorization - EUA) für Remdesivir neu ausgestellt.

2. [Paxlovid](#) ist die orale Behandlung mit Kapseln, die [Rebecca Robbins](#) mit großer Mühe für ihre Mutter gesucht hat! Diese Behandlung (eine 5-tägige orale Verabreichung) führte in der zulassungsrelevanten Studie zu einer 88-prozentigen Reduzierung der Krankenhausaufenthalten und Todesfälle – sicher sehr beeindruckende Ergebnisse. Es gibt eindeutig einen großen Schub, um die Verfügbarkeit von Paxlovid zu verbessern.

3. [Molnupiravir](#) ist die zweite orale Kapsel, die zur Behandlung früher Erkrankungen verfügbar ist – in diesem Fall eine 52-prozentige Reduzierung der damit verbundenen Krankenhausaufenthalten und Todesfälle. Weniger beeindruckend, aber immer noch bedeutsam.

4. [Sotrovimab](#) ist ein weiteres monoklonales Antikörperprodukt gegen COVID-19, das für die Behandlung von leichtem bis mittelschwerem COVID-19 zugelassen ist. Zwischendaten zeigten eine 85-prozentige Reduzierung von Krankenhausaufenthalten und Todesfällen nach 29 Tagen.

### **Schritt 3: Werfen Sie die Masken nicht weg!**

Da sich Omikron (und möglicherweise zukünftige Varianten) schnell verbreiten kann, funktionieren die **Testen- und Verfolgen**-Techniken im alten Stil nicht. Die Omikron-Variante breitet sich aus, BEVOR Symptome auftreten, und häufig, BEVOR PCR-Ergebnisse (der zuverlässigste sensitive Test) erhalten werden. Natürlich werden wir im Laufe der Zeit empfindlichere und zuverlässigere Schnelltests entwickeln. Aber jetzt und in absehbarer Zukunft werden Myelompatienten am besten durch Masken geschützt.

Masken funktionieren sehr gut und jetzt sind N95- und KN95-Masken weit verbreitet und werden sogar KOSTENLOS von der Regierung geschenkt. Das Tragen einer Maske kann Sie schützen, insbesondere wenn das Infektionsniveau in der Gemeinde hoch ist und / oder wenn eine neue Welle erwartet wird (z. B. aufgrund von Abwasseranalysen). Trotz aller Debatten um Masken wird Myelompatienten empfohlen, ihre Masken in allen Situationen mit hohem Risiko zu tragen!

### **Schritt 4: Konzentrieren Sie sich weiterhin auf das Myelom.**

Oberste Priorität hat das Erreichen oder Aufrechterhalten einer **Remission des Myeloms**.

In gewissem Sinne kann Schritt 4 auch als Schritt 1 angesehen werden, da sich ein Myelom in Remission so positiv auf das Erreichen der besten Ergebnisse auswirkt. Leider können Myelompatienten nicht sagen, wann eine unglückliche Ansteckung mit COVID-19 stattfinden kann. Auffällig ist, dass viele, die positiv auf Omikron getestet wurden, keine Ahnung haben, wie oder wo sie dem Virus ausgesetzt wurden. Daher ist bei hohen Infektionszahlen **höchste** Vorsicht geboten.

Im Falle eines aktiven Myeloms ist es entscheidend, sich nachdrücklich für die in Schritt 3 beschriebenen Optionen einzusetzen, wenn ein COVID-19-Test positiv ausfällt.

Der IMF steht bereit, um zu helfen, und wird weiterhin nach Lösungen für kurzfristige Zugangsprobleme suchen. Wie bereits in der Vergangenheit besprochen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt über Änderungen in der Behandlung, um die Antikörperreaktionen auf die Impfstoffe oder Auffrischungsimpfungen zu verbessern. Die Aufrechterhaltung der bestmöglichen Myelomtherapie bleibt die oberste Priorität.

## **Das Fazit: Bleiben Sie optimistisch**

Trotz aller Vorsicht und Bedenken gibt es einen spürbaren Optimismus, dass die COVID-19-Pandemie wirklich in eine **endemische** Situation auf niedrigerem Niveau übergeht. Es ist klar, dass viel kontinuierliche Arbeit erforderlich ist, um sicherzustellen, dass das, was um die Ecke liegt, tatsächlich eine gewisse Normalität ist, die weniger stressig und weniger herausfordernd wird, da wir unsere Erst- und Auffrischungsimpfungen erhalten haben und weiterhin an unserer Resilienz arbeiten! Lassen Sie uns alle positiv denken.