

Ослабленный иммунитет - пошаговое руководство по индивидуальной защите при коронавирусе

27 января 2022 г.

У пациентов с миеломой повышен риск развития осложнений при заражении коронавирусом. Недавняя трогательная статья Джона Глюка в *The Washington Post*: «Это опасное время пандемии для таких людей, как я. Не забывайте нас.», — отмечает, что уязвимые люди (например, люди с болезнью миеломы) должны соблюдать свои особые методы предосторожности чтобы не заразиться. Обычные методы просто не действенны в их положении.

Кроме того, как подчеркивается в новой книге Криса Джонса «Проверка зрения», все цифры и отчеты, которые мы слышим каждый день, следует рассматривать с соответствующей осторожностью. Несмотря на то, что мы руководствуемся наукой, нам не стоит забывать о здравом смысле для разработки разумного плана.

Имея это в виду, я сначала обобщу текущую ситуацию с вариантом омикрон, а затем перейду к пошаговому руководству для пациентов с миеломой.

Краткая информация о всплеске варианта омикрон: есть ли угроза появления нового варианта?

- **Причина для оптимизма**

Есть определенный повод для оптимизма, поскольку всплеск новых случаев заражения омикрона в нашей стране сейчас начинает снижаться, особенно на северо-востоке страны и в Калифорнии. Не слишком ли рано ожидать окончания пандемии? Есть ли вероятность появления нового варианта? Мнения нескольких экспертов были обобщены в недавней статье в *L.A. Times*: «Последует ли за омикроном еще один убийственный вариант? Эксперты обсуждают будущее ковида, «завершающую фазу пандемии»».

Ночью в новом отчете указывалось на обнаружение «невидимого варианта» омикрон. Этот новый вариант является низкоуровневым и не классифицируется вариантом, являющимся предметом беспокойства. В настоящее время этот подвариант выявляется во всем мире, особенно в Дании и Великобритании. Исследователи будут очень внимательно следить за этим вариантом и любыми другими вероятными вариантами.

- **Хорошие новости из Южной Африки**

В перспективе может быть полезно знать, что произошло в Южной Африке за 8 недель с момента появления варианта омикрон. 18 января 2022 года *CBS News* рассказали о том, что омикрон ослабил хватку в Южной Африке.

То же самое происходит и в США, уровень инфекции резко упал. На 8-й неделе с начала возникновения варианта Йоханнесбург вернулся к нормальной жизни, даже пробки возобновились. Есть надежда касательно конца пандемии.

- **Причины для осторожности**

Вот тут-то и возникает беспокойство со стороны экспертов, как отмечает *L.A. Times*. Существует твердый консенсус в отношении того, что действительно неизвестный новый вариант скрывается из-за очень высокого уровня глобальных инфекций, которые есть и будут возникать в ближайшие месяцы. Необходим более агрессивный анализ последовательности даже незначительных всплесков инфекции и повышенное внимание к анализам сточных вод, на которые все чаще ссылаются. Анализы сточных вод могут указывать на ранние изменения в сообществе.

- **Работа, которую следует проделать**

Необходимо проделать большую работу, чтобы снизить активность инфекции до 1%, с 10 или менее случаев заражения на 100 000 жителей. В реальности дела обстоят следующим образом, например, в Калифорнии уровень инфицированных находится в диапазоне 13,8% (округ Лос-Анджелес) - 26,6% (округ Сан-Диего). Как видно мы все еще далеки от цели в 1%. Мы сильно нуждаемся в вакцинах, которые будут действенны против всех потенциальных вариантов, а также снижают риск заражения через область носа и рта/горла. Обсуждаются другие методы вакцинации, такие как пероральные и назальные.

- **Противовирусная терапия**

Эксперты также настоятельно подчеркивают ценность противовирусной терапии, включающей моноклональные антитела и пероральные противовирусные капсулы от Pfizer и Merck. Эксперты также указали, что подобные методы лечения отсутствуют в настоящее время.

Еще одна трогательная статья в *New York Times* от Ребекки Робинс: «Когда моя мама заразилась ковидом, я пошла искать таблетки Pfizer». Она обращает внимание на отсутствие доступа к жизненно важным лекарственным средствам для уязвимых людей. Даже со всеми ее знаниями и связями, получить таблетки (противовирусные таблетки Pfizer, известные как Paxlovid™) удалось с трудом. В основном это было связано с получением рецепта, который выдается при личной консультации.

Пошаговое руководство

Позвольте мне предложить четыре практических шага для пациентов с миеломой:

Шаг 1. По возможности берегите себя от инфекции!

Как отметил Джон Глюк в своей статье в *Washington Post*, человек с болезнью миеломы не должен легкомысленно относиться к инфекции коронавируса. Помимо непосредственных рисков заражения, существует также вероятность хронических проблем. Эти хронические проблемы относят к симптомам долгого ковида. Вероятность появления этих долгих симптомов при омикроне еще полностью неизвестна, хотя уже есть заметные признаки их присутствия.

Итак, для профилактики я бы посоветовал сделать следующее:

1. Сделайте прививку (предпочтительны две дозы вакцины Pfizer или Moderna) и бустерную дозу (дополнительная доза прививки после 2х-дозовой серии первичной вакцины Pfizer и

Moderna. Вы также можете сделать бустерную дозу прививки Pfizer или Moderna, если вы ранее получили однократную вакцину J&J). Вакцина защитит вас от тяжелого заболевания.

Если у вас не выработался необходимый уровень антител против ковида после повторной прививки или есть вероятность, что не выработается, есть два варианта для действий:

- Подумайте о варианте получить еще одну дополнительную дозу вакцины;
- Попробуйте получить терапию антителами Evusheld для повышения уровня антител путем их введения через внутримышечную инъекцию. Это поможет повысить уровень антител (как указано ниже) примерно на 6 месяцев.

2. У небольшого процента пациентов уровень антител может оставаться низким. В этой ситуации рассмотрите возможность лечения моноклональными антителами.

3. Evusheld был недавно одобрен, о чем я рассказывал в своем предыдущем блоге. Эта комбинация моноклональных антител (в виде внутримышечной инъекции) эффективна и снижает риск заражения коронавирусом на 83%, продолжительностью на 6 месяцев. Однако этот препарат не находится в легкой доступности. В настоящее время Международный фонд по борьбе с миеломой ищет способы решить эту проблему.

Шаг 2. Раннее вмешательство

Как можно скорее обратитесь к вашему врачу если: у вас был контакт с инфицированным коронавирусом, результат вашего теста оказался положительным (будь это ПЦР или экспресс-тест на антиген) или вы заметили проявление симптомов инфекции.

Имейте в виду, что доступны противовирусные препараты для раннего вмешательства, которые, способны прервать развитие заболевания, не дав толком ему начаться.

1. Remdesivir по-прежнему доступен. Трехдневное внутривенное вливание (стационарное или амбулаторное) – это лечение, которое получил бывший президент Трамп, когда он заразился ковидом и впоследствии выздоровел. FDA недавно повторно выдало разрешение на использование этого препарата в чрезвычайных ситуациях.
2. Paxlovid - это пероральная капсула, которую Ребекка Робинс с большим трудом искала для своей матери! Этот препарат (пятидневный курс приема внутрь) по результатам клинического исследования значительно снижает риск госпитализации и смертность на 88%. Это несомненно впечатляющий результат исследования. Очевидно, что эксперты работают над доступностью этого препарата.
3. Molnupiravir – это второй препарат в виде капсул для перорального применения, доступен для лечения ранней стадии заболевания. По результатам исследования этот препарат способен снизить уровень госпитализаций и смертность на 52%. Менее впечатляюще, но все же это значительный показатель.
4. Sotrovimab – это другой препарат моноклональных антител против коронавируса, одобренный для лечения заболевания легкой и средней степени тяжести. Промежуточные данные испытаний показали снижение госпитализаций и смертности на 85% спустя 29 дней.

Шаг 3. Не забывайте о важности ношения маски!

Старые методы тестирования и отслеживания не работают, поскольку омикрон (возможно и будущие варианты) может очень быстро распространяться. Инфекция омикрон начинает распространяться до появления симптомов и часто до получения результатов ПЦР тестов

(является самым чувствительным и надежным тестом). Очевидно, со временем мы придумаем более эффективные и надежные экспресс тесты. Однако сейчас и в ближайшее время, пациенты с миеломой лучше всего могут защититься масками.

Маски очень хорошо проявили себя. Маски N95 и KN95 сейчас широко доступны, их даже раздают бесплатно из государственных запасов. Они способны обезопасить вас, особенно если уровень заражения населения высок и есть подозрения на новый всплеск (например, в результате анализа сточных вод). Несмотря на все споры вокруг масок, людям с болезнью миеломы рекомендуется носить маски во всех рискованных ситуациях!

Шаг 4. Сосредоточьте свое внимание на миеломе.

Первоочередной задачей является достижение или поддержание ремиссии.

В некотором смысле шаг 4 также можно рассматривать как шаг 1, потому что миелома в стадии ремиссии оказывает положительное влияние на достижение наилучших результатов. К сожалению, пациенты с миеломой не могут знать, как и при каких обстоятельствах они могут заразиться этой инфекцией. Например, многие пациенты с миеломой понятия не имеют как они заразились вариантом омикрон. Таким образом необходимо проявлять крайнюю осторожность, когда уровень заражения высок.

В случае активной миеломы очень важно соблюдать инструкции прописанные в шаге 3.

Международный фонд по борьбе с миеломой готов и будет помогать в поисках решений проблем. Как обсуждалось ранее, пожалуйста, поговорите со своим врачом об изменениях в лечении, чтобы улучшить реакцию вашего организма на вакцину или бустерную дозу вакцины. Поддержание наилучшей возможной терапии против миеломы остается главным приоритетом.

Вывод: сохраняйте оптимизм

Несмотря на все предостережения и опасения, существует ощутимый оптимизм в отношении того, что мы действительно находимся в конце пандемии. Очевидно, что нам всем следует проделать большую работу, чтобы вернуться к нормальной жизни. К той нормальности, где будет меньше стресса и меньше сложностей благодаря нашему статусу вакцинации и силе духа! Давайте мыслить позитивно.