

## سوف نتغلب على هذا معا

09 أبريل 2020

خلال عطلة نهاية الأسبوع ، نظرت إلى السماء في لوس أنجلوس ورأيت طائرة صغيرة تكتب على الهواء الكلمات المشجعة ، "ستجاوز ذلك معًا."

بعد أسابيع من البقاء في المنزل ، وغسل اليدين ، واتباع توصيات السلامة الموصى بها للحماية من COVID-19 ، من الضروري أن نشعر بالإمتنان لبقائك بصحة جيدة وأن نتطلع إلى المستقبل في الأشهر المقبلة بينما نتكيف مع طبيعتنا الجديدة - معًا.

"من ستختار أن تكون خلال COVID-19؟" يسأل الدكتور تامر عيسى في مناقشةٍ لخياراتنا.

يمكننا أن نختار أن نكون خائفين ، وأن نتعلم و ننمو. الخيار لنا. ولا بأس بتجربة هذه الخيارات الثلاثة في لحظات مختلفة خلال هذا الوقت الصعب.

### تشجيع المعلومات الجديدة

من أجل التفكير بواقعية حول المستقبل ، من المفيد أن نعرف ما نتعلمه وكيف يمكننا جميعًا المساهمة في سلامة و وعي أنفسنا والآخرين.

تأثير COVID-19 على مجتمع المايلوما (الورم النقوي) : لحسن الحظ ، تأثر من عدوى COVID-19 عدد قليل من مرضى المايلوما . من خلال تنفيذ الإبعاد الجسدي القوي (المسافة الاجتماعية و العزل) ، غسل اليدين ، وغيرها من التدابير الصارمة الأخرى في جميع أنحاء آسيا وفي مناطق أخرى حول العالم ، لا يزال عدد مرضى المايلوما المصابين بالعدوى والمصابين بمرض شديد منخفضًا للغاية.

في سان فرانسيسكو ، على سبيل المثال ، نفذ العدة إرشادات صارمة جدًا في وقت مبكر ، وحتى الآن ، لم يتأثر برنامج المايلوما بجامعة كاليفورنيا المزدهمة للغاية في سان فرانسيسكو (UCSF) بـ COVID-19 . وبالمثل ، في عيادة المايلوما المزدهمة للغاية في هايدلبرغ -ألمانيا ، والتي طبقت أيضًا إرشادات صارمة في وقت مبكر - لا يوجد مرضى مصابين بـ COVID-19 .

خلاصة القول: لقد تعلمنا أن البقاء في المنزل يعمل على حماية المرضى!

### تحسين إدارة المرضى المصابين بـ COVID-19:

أصيب أحد مرضى المايلوما في الصين بالعدوى وأصبح مريضًا جدًا ، ولكن تم علاجه بنجاح باستخدام توسيليزوماب (جسم مضاد أحادي النسيلة مضاد لـ IL 6 ) للتغلب على عاصفة السيتوكينات. وقال الأطباء لـ NPR إن عاصفة السيتوكين هذه تجعل المرضى متوَعكين للغاية و "محطمين".

هذا العلاج مشجع للغاية ويتم تقييمه الآن في التجارب السريرية.

هناك فهم وإدارة أفضل للمرضى الذين يعانون من انخفاض مستويات الأكسجين في الدم.

يهاجم فيروس COVID-19 الهيموغلوبين مباشرة ، وهو الجزيء الحامل للأكسجين في خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأوكسجين من الرئتين إلى الأعضاء والأنسجة. هذا يعني أن مستويات الأكسجين في الدم يمكن حقًا أن تنخفض ، حقًا منخفضة .

بالإضافة إلى ذلك ، ويسبب تراكم السوائل في الرئتين ، اتضح أنه حتى الضغوط العالية التي تنتجها أجهزة التهوية لا يمكنها الحصول على الأكسجين من خلال أكياس الرئة المملوءة بالسوائل في مجرى الدم.

يمكن أن يساعد استخدام طريقة لطيفة ، مع وجود أكسجين فقط من خلال الأنف (مغذية) ، بالإضافة إلى أجهزة مساعدة أبسط ، المرضى في الحصول على الأكسجين الذي يحتاجونه. سيكون من المفيد للغاية إذا كانت هناك حاجة أقل للمراوح (تهوية) . قد يساعد أيضًا نهج جديد باستخدام أكسيد النيتريك ، الذي يزيد من تدفق الدم ، ويتم تقييمه أيضًا لتحسين تدفق الأكسجين في مجرى الدم.

يتم تقييم العديد من علاجات الفيروسات المضادة لـ COVID-19 : بالإضافة إلى تلك التي ذكرتها في مشاركاتي الأخيرة في المدونة ، هناك إضافة غير متوقعة إلى القائمة وهي التقييم الرسمي لـ Selinexor ، علاج الماييلوما. سيتم تنفيذ بروتوكول العلاج بجرعة منخفضة من Selinexor . هذه أخبار مشوقة ومثيرة.

### ما يمكن توقعه في الأسابيع القادمة

جزء مهم من "تجاوز هذا" هو وجود توقعات واقعية للأسابيع والأشهر القادمة. هذه بعض المعالم الرئيسية ومجموعات البيانات التي يمكن أن ترشدنا:

بعد 76 يومًا من الإغلاق التام ، تقوم ووهان - الصين ، مركز جائحة COVID-19 ، هذا الأسبوع بتخفيف قيود التباعد الجسدي والاجتماعي ، على الرغم من أن الأتقعة لا تزال مطلوبة. القطارات تعمل واستؤنفت الرحلات الجوية.

أرقام حالة COVID-19 منخفضة للغاية ، ويؤمل أن تظل كذلك. ولكن المرة الوحيدة التي سوف أقول. إن تقييم العودة إلى الحياة الطبيعية ، بعد حوالي ثلاثة أشهر من بداية فترة الأزمة ، يتم مراقبتها عن كثب في جميع أنحاء العالم.

ظهرت عدوى COVID-19 في أواخر ديسمبر 2019 (على الرغم من انتشارها بالتأكيد قبل ذلك بقليل) ، وتم إغلاق مصدر العدوى (سوق ووهان للأغذية الحية) في 1 يناير 2020 ، عندما لوحظ بالفعل أن الفيروس ينتشر في المجتمع.

### خلاصة القول :

نحتاج حقًا إلى مشاهدة ومتابعة كيف يعمل تخفيف القيود في ووهان. إنه اختبار لنا جميعًا لكي نفهم ما إذا كان من الممكن أن يكون هناك عودة مبكرة إلى وضع طبيعي جديد وكيف يبدو ذلك الوضع الطبيعي الجديد.

بالنسبة للولايات المتحدة ، فإن فترة الثلاثة أشهر الموازية للانتشار في المجتمع هي مارس وأبريل ومايو ، على الرغم من أنه كما الصين ، من المرجح أن الانتشار المبكر قد حدث ، وشهدت بعض الولايات ، مثل كاليفورنيا وواشنطن ، عددًا أقل بكثير من الحالات المرتبطة بالقيود المبكرة ، وقد تكون من أوائل الولايات التي لديها فرصة للعودة إلى وضعها الطبيعي الجديد. بعض الولايات والمجتمعات ستكون بلا شك في وقت لاحق.

يعد تسطيح منحنيات حدوث COVID-19 رائعًا وينقذ الأرواح ، ولكنه أيضًا يمدد المنحنيات لأسابيع إضافية.

تم نشر النتائج الأولية من أيسلندا للتو. يقدم هذا المسح الرائع لعدوى COVID-19 في أيسلندا تفاصيل كثيرة حول حدوث وانتشار COVID-19 على مستوى المجتمع:

أولاً ، من خلال التسلسل الجزيئي للفيروس ، قاموا بتوثيق العديد من الطفرات أو السلالات التي يسمونها (clades) من الفيروس. من الممكن تتبع السلالات القادمة من إيطاليا والنمسا والمملكة المتحدة والدنمارك وسلالة مرتبطة بالساحل الغربي للولايات المتحدة. يسمح تحديد السلالات المختلفة بتتبع المجتمع الذي يمكنه تقييم الأصل من المسافرين الذين يدخلون أيسلندا من جميع أنحاء العالم. ولوحظ أن أحد المرضى لديه سلالتان من الفيروس. هذا مهم لأنه مع نمو الفيروس ، يمكن أن يتجمع مجددًا ، مما يخلق سلالة جديدة هي مزيج من الاثنين الأصليين. لذا ، فإن أي تعرضات متعددة لسلالات مختلفة للفرد تصبح مصدر قلق.

ثانيًا ، أنشأ الباحثون خط أساس لتحليلات السكانية الجارية ودراسات للمرضى الذين يعانون من الأعراض والاتصالات.

تم توثيق الانتشار المستمر في المجتمع ، لتنبيه الجميع بالتحديات المقبلة في محاولة احتواء COVID-19 وتطوير لقاح. (فيما يلي استعراض لأفاق لقاح COVID-19 ، تم نشره اليوم على تويتر من قبل عضو مجلس إدارة صندوق النقد الدولي الدكتور فنسنت راجكومار من Mayo Clinic )

### سلامة المستقبل

بدأنًا في التعرف على مراحل التعافي من عدوى COVID-19 :

عندما يتعافى المريض ، تظهر الأجسام المضادة للفيروس في الدم. من الممكن الآن قياس هذه الأجسام المضادة ، وسيصبح هذا الاختبار ضروريًا لتقييم مدى أمان الأفراد لاستئناف التواصل الجسدي مع الآخرين والسفر. تشير النتائج الأولية إلى أنماط متباينة من استجابة الأجسام المضادة ، مما يشير إلى أن الأمر سيستغرق بعض الوقت لتأمين مستويات أو أنماط من الأجسام المضادة الآمنة. هذا يشير إلى أن ارتداء الأقنعة وقياس درجة حرارتك قد يظلان مهمين للحد من الانتشار إذا كانت حالة إصابة الشخص غير مؤكدة. قد تكون الأجهزة الشخصية ، مثل حلقة Oura الذكية ، التي يتم اختبارها حاليًا في UCSF ، مفيدة ، بل ضرورية. يدرس الباحثون ما إذا كانت البيانات التي يجمعها الجهاز ، جنبًا إلى جنب مع الاستجابات لمسوحات الأعراض اليومية ، يمكن أن تتنبأ بأعراض المرض.

قد يوفر اختبار مياه الصرف الصحي لوجود COVID-19 دليلاً آخر لسلامة المنطقة المحلية. أظهرت دراسة في ماساتشوستس مستويات عالية من COVID-19 في مياه الصرف الصحي ، حتى قبل أن يعرف الانتشار الواسع في المجتمع .

### أمثلة جديدة على المرونة

يعد التكيف مع الوضع الطبيعي الجديد تحديًا. ولكن يمكننا الحصول على التشجيع من العالم من حولنا. في ويلز ، على سبيل المثال ، قرر قطيع من الماعز ، الذي لاحظ أنه لم يكن هناك أي شخص بالخارج (بسبب الفيروس التاجي) أن هذه كانت فرصة ممتازة لاستكشاف المدينة بحثًا عن الطعام! لكن جائزة المملكة الحيوانية للإبداع في مواجهة الشدائد تذهب إلى الطيور ، التي تخبرنا دراسة حديثة ، أنها تظهر جهودًا إبداعية للغاية في البحث عن الطعام. وضعوا طعامًا للأسماك وزوارق تتبّع التي تحرك الأسماك في أعقابهم.

نحن البشر جيدون في الارتجال أيضًا. على سبيل المثال ، عقد أعضاء مجموعة معلومات كوينتيكت المتعددة لمقاتلي المايلوما أول اجتماع لمجموعة دعم افتراضية في 8 أبريل. وقال روبن "لقد أتاحت لنا الفرصة لرؤية بعضنا البعض و متابعة حياتنا بالإضافة إلى سلامة مرضى المايلوما والفيروس التاجي". توهي ، نائب الرئيس ، مجموعات دعم صندوق النقد الدولي. " أعتقد أن أكثر ما استمتعنا به كان مجرد المشاركة والضحك معًا. السماع عن يوم الافتتاح و أن أحد أبناء أعضائنا يصطاد سمكته الأول! شارك عضو آخر عن ولادة حفيدته. الحياة تستمر!"

تستمر الحياة. وستجاوز هذا الأمر معًا..