

Die neuesten COVID-19-Daten, neue Anleitung zu Masken und Inspiration für den Frühling: Das Myelom-Patienten-Update dieser Woche

April 2, 2020

Da wir uns alle auf physische Distanzierung einstellen, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern, können wir unsere Resilienz verbessern, indem wir soziale Verbindungen aufrechterhalten und weiterhin Aktivitäten durchführen. Es stellt sich heraus, dass wir nicht die ersten sind, die diese Art der Selbstisolation erleben. Wir erleben die Geschichte wieder. In Dubrovnik wurde am 27. Juli 1377 [ein Quarantino \(Quarantäne\) von 40 Tagen](#) verhängt. Es wurde eingeführt, um die Ausbreitung der Beulenpest zu stoppen, die Europa verwüstet hat, insbesondere in Venedig, dem damaligen Handelszentrum. Die 40-tägige Isolierung war eine Verlängerung der Frist von 30 Tagen (*Trentino*), die sich als unzureichend erwiesen hatte. Versendete Waren und Post wurden ebenfalls unter Quarantäne gestellt und durch verschiedene Techniken ausgeräuchert.

Das alles HAT geholfen. Und die Welt hat diese Zeiten überstanden.

Neue Informationen und Empfehlungen zu COVID-19

- **Island:** [Die in Island gesammelten Daten](#) sind weiterhin von Bedeutung. Bisher wurden ungefähr 17.900 Menschen (5 % der Gesamtbevölkerung) auf eine COVID-19-Infektion getestet. Erste Ergebnisse zeigen, dass 1 % der isländischen Bevölkerung positiv sind und davon 50 % KEINE Symptome hatten. Es ist beabsichtigt, ungefähr 13 % der Bevölkerung (ungefähr 50.000 Menschen) zu testen.
- **Asymptomatische Ausbreitung:** Die aktuellen Erkenntnisse stützen nachdrücklich die Idee, dass asymptomatische Personen das Virus verbreiten

können, wie sowohl in [deutschen](#) als auch in [asiatischen Studien](#) gezeigt wurde. Während der frühen Infektion gibt es ein hohes Maß an Virusausscheidung aus der Halsregion.

- **Kontaktverfolgung:** In Island hat die Ausbreitung des Virus durch asymptomatische Personen eine aggressive Kontaktverfolgung ausgelöst, um alle Infizierten zu identifizieren, Selbstisolation durchzusetzen und die weitere Ausbreitung zu begrenzen. Mit diesem Protokoll versucht man, die Anzahl neuer Fälle zu begrenzen, und [es ist nachgewiesen, dass es in Asien funktioniert hat](#). Es hat auch die Identifizierung spezifischer Infektionsquellen wie Italien, Österreich/Großbritannien und sogar an der Westküste der USA ermöglicht. Die Identifizierung bestimmter Submutationen von COVID-19 ermöglicht zusätzliches Verständnis in Bezug auf die unterschiedliche Schwere von beobachteten Krankheitsbildern.

Empfehlungen zur Sicherheit von Myelompatienten

Diese Woche sind diese Empfehlungen sehr ähnlich wie auf der [IMF-Webseite zur Sicherheit der Myelom-Patienten und zum Corona-Virus](#). Wie wir jeden Tag in den Nachrichten gesehen haben, entwickeln sich detaillierte Verwaltungsvorschläge weiter. Die Highlights dieser Woche sind wie folgt:

- **Masken:** Masken können die Ausbreitung von COVID-19 durch infizierte Personen verringern, die möglicherweise nicht einmal wissen, dass sie infiziert sind. Dr. George Gao, Generaldirektor des chinesischen Zentrums für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten, sagte in einem [Interview](#), dass es ein großer Fehler ist, keine Maske zu verwenden. Und am 2. April 2020 [wurde berichtet](#), dass das Weiße Haus allen Amerikanern empfehlen soll, Stoffmasken zu tragen, um die Ausbreitung des Koronavirus zu verhindern. Wenn Sie mit dem Gesundheitspersonal oder Menschen an öffentlichen Orten interagieren müssen, ist es wichtig, dass diese Leute Masken tragen. Wenn nicht, müssen Sie sehr vorsichtig sein.

- **Risiken schwerwiegender Folgen einer Infektion:** Die Daten zeigen weiterhin, dass wichtige Faktoren wie folgt sind:
 - **Alter:** [insbesondere über 70 Jahre](#).
 - **Grunderkrankungen:** wie Diabetes, chronische Lungen- / Nieren- / Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schlecht definierte Situationen mit "geschwächtem Immunsystem".
 - **Für Myelompatienten:** Eine autologe Stammzelltransplantation (ASCT) ist ein Risiko, insbesondere für die Engraftment- oder Erholungsphase, wenn eine COVID-19-Infektion die Wiederherstellung des Blutbildes verzögern könnte. Natürlich ist ASCT ein Verfahren, das vorerst verschoben werden muss. Außerdem müssen komplexe CAR-T-Zellersatztherapien auf Eis gelegt werden.

Verwaltung von Myelom

- Typische Myelomtherapien scheinen an sich nicht schädlich zu sein und können tatsächlich nicht nur bei der Kontrolle des Myeloms hilfreich sein, sondern auch [entzündungshemmende Eigenschaften](#), sogar antivirale Eigenschaften haben. Einige Mittel, wie Proteasom-Inhibitoren und Selinexor- oder XPO 1-Inhibitor-Analoga, weisen eine [antivirale Aktivität](#) auf. Die Dosen von Myelomtherapeutika müssen engmaschig überwacht werden, um ein niedriges Blutbild, insbesondere weiße Blutkörperchen, zu vermeiden. Die Umstellung auf leicht reduzierte Dosierungen kann aus Sicherheitsgründen eine einfache zwischenzeitliche Anpassung sein.
- Bitte seien Sie sich bewusst, dass es [einen allgemeinen Medikamentenmangel](#) geben kann, was Anlass zur Sorge gibt. Bevorraten Sie sich so gut wie möglich mit allen laufenden Medikamenten, die Sie benötigen. Fordern Sie beispielsweise

eine zwei- oder sogar dreimonatige Lieferung der wichtigsten Arzneimittel an, die Sie regelmäßig benötigen.

Ehrung von Gesundheitsteams und allen an der Krisenfront

Die Corona-Virus-Frontlinien-Teams sind mutig und verdienen all unseren Respekt und Dank. In dieser Zeit außergewöhnlicher Krisen setzen sie buchstäblich jeden Tag ihr Leben aufs Spiel. Danke, danke, danke!

Resilienz verbessern

Um jeden Tag voranzukommen, müssen wir unsere Energie darauf konzentrieren, um diese neuen Herausforderungen zu bewältigen. Obwohl es nicht einfach ist, sollen wir nicht vergessen, dass wir das durchstehen werden. Wie Sie vielleicht bemerkt haben, steht der Frühling trotz der Pandemie in voller Blüte. Der Künstler David Hockney hat eine Reihe Bilder [atemberaubender Frühlingsblüten](#) in seiner Heimat in der Normandie in Großbritannien gemalt und als "Pause von den Nachrichten" online geteilt. Diese Wunder können uns dazu inspirieren, uns zu verbinden und sozial zu sein, während wir uns körperlich distanzieren und danach streben, freundlich zu sein und das Beste für alle zu tun.

Bleiben Sie zu Hause. Bleiben Sie sicher. Weiterhin werden wir alle auf dem Laufenden halten.