

بنیاد میلوم (سرطان مغز استخوان)

خط سلامتی بیماران مبتلا به سرطان مغز استخوان در مقابله با ویروس کرونا

با گسترش جهانی ویروس کرونا، بنیاد بین المللی میلوم با شما همراه است و برای سلامتی شما می کوشد.

دکتر برایان ج. م. دویری مدیر بنیاد میلوم اظهار داشت: " مبتلایان به بیماری سرطان مغز استخوان به دلیل ضعف سیستم دفاعی بدن در مقابل آلوده گی های جدید آسیب پذیرتر می باشند. "

هشیاری و مراقبت در مقابله با آلوده گی هایی که منشأ شان معلوم نیست بسیار مهم می باشد. در این صفحه آخرین راهنمایی های به روز را برای حفظ سلامتی شما درج کرده ایم. منبع اصلی این نوشته (blog) بلوگ شخصی دکتر دیوری میباشد. این بلوگ مخصوص بیماران میلوم (سرطان مغز

استخوان) بوده و به تمام سوالات مربوطه جواب داده و بهترین منبع برای آخرین اخبار راجع به (کروید 19) می باشد.

متأسفانه در حال حاضر هیچ نوع واکسنی برای مقابله با (کروید 19) وجود ندارد و برای به حداقل رساندن احتمال واگیری رعایت نکات زیر برای مبتلایان به سرطان غده مغز استخوان و نزدیکانشان حیاتی می باشد.

1- از ارتباط نزدیک با بیماران خودداری نمایید.

2- با رعایت فاصله دو متر از دیگران در اجتماعات و دوری و کناره گیری در منزل به حفظ سلامتی خود بزرگترین خدمت را می نمایید.

3- از لمس چشم ها، بینی و دهان بپرهیزید.

4- اشیاء و سطوح ملموس شده را بطور مداوم تمیز و ضد عفونی کنید.

5- دستهایتان را مرتب با آب و صابون حداقل باری 20 ثانیه بشویید. این عمل را به خصوص قبل از صرف غذا، بعد از تمیز کردن بینی و یا رفتن به دستشویی و سرفه حتما با دقت هر چه تمامتر

انجام دهید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید حتماً از مایه پاکساز حاوی حداقل 60 % الکل استفاده نمایید.

لطفاً در حفظ سلامتی خود تلاش نمایید و برای هر گونه سوال با ما به آدرس زیر تماس بگیرید.

(<https://www.myeloma.org/infoline>)

1

" کروید 19 " بر روزآوری شده در تاریخ 29 اسفند 1398 ، انعطاف پذیری و امید در ایام دشوار و پاسخ به سوالاتی که مکرر پرسیده می شود.

با گسترش فزاینده ویروس کشنده " کروید 19 " در سراسر آمریکا کاوش برای یافتن منابع انعطاف پذیری و امید حائز اهمیت بسیار می باشد. اخیراً ظهور قوس و قزحی مضاعف در شهر " لوس آنجلس " الهام بخش تحقق این امر گردیده که تمام طوفانها گذرا می باشند و در انتهای هر طوفانی امید پیدایش قوس و قزح وجود دارد.

در حال حاضر ما باید برای مواجهه و رو دررویی با چالش های روزانه جدید آماده بگردیم. و با تأکید بر اهداف و امیدهایمان آماده فائق آمدن سریع و فی البداهه بر این مشکلات جدید باشیم. این ها هر یک عنصری برای جهش و انعطاف پذیری می باشند. برخورد به نحو احسن با این چالش ها که از نوع شخصی ، بهداشتی ، و شغلی میباشد امری حیاتی تلقی میگردد.

2

این چهارمین هفته ای می باشد که من راجع به " کروید 19 " و طرز مواجهه با آن را برای مبتلایان به بیماری " میلوم " می نویسم.

اگر شما مطالب قبلی را از دست داده اید ، می توانید با مراجعه به گذشته در همین محل آنها را خوانده و مرور بفرمایید.

سوالات مطرح شده متداول (از تاریخ 29 اسفند 98 به بعد)

با تأثیر روزافزون " کرید 19 " سوالات مطرح شده دقیق تر و صریح تر گردیده اند. در زیر برخی از سوالات مذکور را که به طور مکرر مطرح شده با جوابهایشان درج می نمایم.

3

س 1 : آیا من باید به تداوی بیماری میلوم ادامه بدهم ؟

ج 1 : این سوال بسیار مهم است. زیرا تداوی میلوم مقاومت بدن را کم نموده و زمینه مساعدی برای ابتلا به انواع عفونت ها را آماده می کند. نکاتی که باید در نظر گرفته شود به شرح زیر میباشد :

- ادامه تداوی میلوم برای کنترل بیماری شما امری لازم تلقی می گردد.
- احتمال افزایش عفونت و توقف تداوی و تعادل این معیارها را باید به دقت با دکترتان مشورت نمایید.

• به طور کلی ادامه تداوی در مقابل خطر توقف تداوی عاقلانه بوده و می باشد.

س 2 : خطرات تداوی به روش (اتولوگ سلول بنیادی) ASCT در حال حاضر چقدر می باشد؟

ج 2 : همان طور که در سابق ذکر نمودم این موقعیت مناسبی برای تداوی به طرز ASCT نمی باشد.

- با اینکه در حال حاضر 2020 تداوی به روش اتولوگ سلول بنیادی امری بدون خطر تلقی میگردد، در یک دوره 2 تا 3 هفته ای دوره بهبودی شمارش خون بسیار کم می شود و در این فاز احتمال عفونت بسیار شدید است. با تعویق این روش تداوی در این دوره پر خطر

4

که بیمارستانها و مراکز بهداشتی مملو از بیماران " کرونایی " می باشند احتمال دسترسی شما به مراقبت و توجه ایده آل کم و کمتر میگردد.

- با این حال این تصمیم مهمی میباشد و باید با پزشک معالجتان راجع به درمان کنونی و آینده و گزینه های مختلف برای حال و آینده بحث و گفتگو نموده و تصمیم لازم را اتخاذ نمایید.

س 3 : آیا احتمال این وجود دارد که من بتوانم به بعضی از داروهایی که استفاده می کنم دسترسی پیدا نکنم ؟

ج 3 : در کوتاه مدت این احتمال بسیار کم می باشد. خط های تولید به کارشان ادامه میدهند و داروخانه های بزرگ هم موجودی قابل توجه ای دارند. با این حال با توجه به تداوم حالت کنونی برای مدت طولانی عمل کرد عاقلانه ذخیره کردن داروهای ضروری می باشد. لازم به تذکر میباشد که نگرانی از کمبود عناصر فعال که از چین آمده و در هند فراوری میگردند وجود داشته و دارد. بنابراین باید هشیار بوده و از پیش برنامه ریزی نماییم.

اگر شما در مرحله کارآزمایی بالینی میباشد احتمال قطع این دوره به علت شیوع ویروس با

(COVID 19) وجود دارد.

با این حال وزارت بهداری با انتشار اعلامیه ای از احتمال صدور نامه هایی که در آن به شرکت کنندگان اجازه ادامه کارآزمایی بدون سفر به محل داده می شود را یادآوری نموده.

5

س 4 : چگونه می توانم با دکتر همراهی کنم ؟

ج 4 : از راه دور با دفتر دکتر در تماس باشید. با استفاده از تلفن، پست الکترونیکی و یا پزشکی از راه دور با استفاده از اسکایپ و یا تماس ظهوری این امکان مناسب موجود می باشد. بدینوسیله احتمال قرار گرفتن در معرض ویروس در دفتر دکتر کاملا از بین میرود.

س 5 : من تب ندارم، آیا احتمال ابتلا به ویروس کورونا دارم ؟

ج 5 : بعلت وجود استروئیدهایی مانند (دگزامتازون) و (پری دینوسون) در تداوی میلوما و انواع جدید ایمون ترابی احتمال سرکوب تب حتی در عفونت ها وجود دارد. بنابراین باید به دیگر تغییرات به مانند سرفه و یا خستگی مفرط توجه نمود.

• در مراحل اولیه عفونت تب ظاهر نمی شود. بنابراین اگر از بابت احتمال در معرض واگیری بودن ویروس قرار دارید ، کار معقول تقاضای انجام تست می باشد. انجام تست به صورت خانواده گی باعث راحتی خیال همگی افراد خانواده از سلامتی کامل می باشد.

• بعضی از مبتلایان از شروع اسهال و پریشانی دستگاه گوارش در شروع بیماریشان گزارش داده اند.

س 6 : آیا بسته هایی که به منزل فرستاده می شود بی خطر است ؟

ج 6 : یکی از مطالعات اخیر، مدت زمانی را که کورنا ویروس بر روی سطح بسته ها به حالت بالقوه عفونی زنده می ماند را ارزیابی کرده است . وابسته به ماده اولیه بسته ، این مدت به طور متوسط چند ساعت می باشد.

مقوا و چوب پنبه چهار تا هشت ساعت.

پلاستیک و فولاد ضد زنگ تا مدت هفتاد و دو ساعت. این بدان معناست که ویروس در شرایط بد و منفی و نقل و انتقالات طولانی به مانند شرایط انتقال هوایی (مثلا از چین) ویا کامیونهایی که از یک کشور به کشور دیگر میروند ، زنده نمی ماند. ولی در انتقال از یک منبع تحویل محلی به صورت بالقوه عفونی فعال باقی می ماند.

نگرانی اصلی این میباشد که بسته را چه شخصی تحویل میدهد. چند توصیه زیر را لطفا با دقت بخوانید.

• تقاضا کنید که بسته دم در ورودی قرار داده شود.

• سعی کنید با شخصی که بسته را تحویل میدهد در تماس نباشید. دریافت برگه وصولی الکترونیکی اشکالی ندارد ولی صفحه کامپیوتر ویا ایپد را مستقیماً لمس ننمائید. رعایت این موضوع به ایجاد فاصله از سایر افراد جامعه کمک می نماید.

• قبل از اینکه بسته را به داخل خانه بیاورید، آنرا با دستمال آغشته به ماده ضد عفونی کننده تمیز کنید. اگر دستکش دارید حتما استفاده نمایید. سعی کنید تماس خود را با لباسهایی که خارج از منزل به تن می کنید ، به حداقل برسانید. در صورت امکان آنها را در نزدیک در ورودی قرار دهید.

• بسته را باز نموده و پاکت و دستکشان را دور بیاندازید. بلافاصله دستهایتان را بشوید.

س 7 : هنگامی که به سوپر مارکت میروم چگونه می توانم فاصله ام را در اجتماع از دیگران حفظ نمایم ؟

ج 7 : همان مطالعه ای که استقامت ویروس کورونا را در سطح بسته های تسلیمی در منزل ارزیابی نموده ، در مورد استقامت این ویروس در هوای آزاد هم تحقیق کرده است. اگر شخصی سرفه و یا عطسه کند ، قطرات عفونی معلق در هوا به مدت سه ساعت باقی خواهند ماند. توجه داشته باشید که این قطرات اغلب بر روی البسه به گرد هم میآیند.

• اگر ممکن باشد برای به حداقل رساندن احتمال وجود قطرات ویروسی در هوا و سطوح ، صبح زود به خرید مایحتاج خود بروید. تعدادی از فروشگاهها در ابتدای روز مدت معینی را برای افراد بالای شصت و پنج سال و حامل خطرات ویژه تعیین نموده اند . این افراد برای حفظ فاصله اجتماعی بصورت دسته های کوچک میتوانند خرید مایحتاج خویش را انجام دهند. تا حد امکان برای حفظ این فاصله اجتماعی بکوشید.

9

• در صورت امکان از دستکشهای یکبار مصرف برای سوا نمودن مواد غذایی استفاده نمایید.

• از تماس با کارکنان مغازه که متأسفانه در معرض گسترده ویروس هستند پرهیز نمایید.

• لطفا نکات ذکر گردیده در بالا را رعایت نمایید و به محض ورود به منزل قبل از هر کار دیگری دستهایتان را بشویید. من پیشنهاد می کنم که کلیه لوازم خریداری شده را قبل از قرار دادن آنها در یخچال و یا کمده ها و حتی در منجمد کننده ها (فریزر) با دقت و به طور تک تک با دستمال آغشته به ماده ضد عفونی کننده تمیز نمایید.

س 8 : آیا رفتن با خارج منزل بدون احتمال خطر برای من اکنون موجود می باشد ؟

ج 8 : توصیه اول من اقامت در منزل و احتراز از ارتباطات اجتماعی بوده و می باشد. طوری رفتار نمایید که گویا شما مبتلا به ویروس گردیده اید. و یا افرادی که تازه ملاقات مینمایید آلوده به ویروس می باشند. چون ما در حال حاضر از صحت این موضوع مطلع نمی باشیم. یک مقاله مفید انسانها

10

و مشاغل پر خطر را که می توانند (کروید 19) را منتقل نمایند ، بطور خلاصه نقل نموده. ارائه کنندگان مراقبت از سلامت با بیشترین خطر مقابله کرده و می کنند. این شامل پرستاران و دستیاران پزشکی، دندان پزشکان ، ارائه کنندگان بهداشت دهان و دندان و کارکنان داروخانه ها می باشد. سایر مشاغل پر خطر، آموزگاران ، سلمانیها ، کارگران خرده فروش ، پیشخدمتان ، صندوقداران و تعداد زیاد دیگری که در مقاله مربوطه به آنها اشاره شده.

مسئله کلیدی این است که وقتی در خارج از منزل و در اماکن عمومی هستید جلوگیری از احتمال آلوده گی بسیار مشکل و حتی غیر ممکن میباشد.

س 9 : آیا من میتوانم نوه هایم را با خیال راحت بازدید نمایم ؟

ج 9 : جواب صریح ، نه به هیچ وجه. زیرا احتمال آلوده گی بسیار زیاد است. با استفاده از اسکایپ در حفظ سلامتی همگانی که اولویت دارد را تقلیل می نمایید.

11

س 10 : آیا میتوانم برای قدم زدن بروم ؟

ج 10 : اگر فاصله اجتماعی را با دقت رعایت نمایید نه تنها اشکالی ندارد بلکه مفید هم میباشد.

س 11 : چند وقت یکبار باید حوله های حمام را شست ؟

ج 11 : با اینکه در این مورد اطلاع خاصی موجود نیست ، بهترین کار شستن آنها به صورت یک روز در میان و یا هر سه روز یکبار میباشد. زیرا در این موقعیت ، توجه مخصوص به نظافت و احتیاطهای بهداشتی بسیار حائز اهمیت می باشد. اگر احتمال آلوده گی حوله ای را دارید ، بلافاصله آنرا بشویید.

س 12 : آیا می توانم ناخنهایم را مانیکور کنم ؟

ج 12 : برای مانیکور به تماس نزدیک با شاغلی که در ارتباط شدید اجتماعی و در نتیجه مساعد آلوده گی بسیار است مجبور میشوید. با اضافه این که سالن مانیکور محیط بسته ای میباشد که بهترین محل برای رشد و حفاظت قطرات معلق آلوده در سطوح و فضا می باشد. در نتیجه احتمال آلوده گی بسیار زیاد است.

12

انعطاف پذیر ماندن

مراعات نکات ذکر گردیده باعث محافظت شما در این دوران سخت میباشد. مطمئناً شما هم با به کار گرفتن نوآوری و فوت و فن های شخصی می توانید به حفاظت هر چه بیشتر خود کمک نمایید. این منبع خوبی برای سلامتی روح و روان میباشد. لطفاً برای استفاده دیگران نکات مفید را به اشتراک بگذارید.

چند روز پیش مقاله ای در نیویورک تایمز راجع به چگونگی ساخت لانه به وسیله پرندگان مرا مبهوت کرد. ساختن لانه ای گرم و نرم برای محافظت خانواده که قادر به مقاومت در برابر باد و باران و طوفانهای شدید باشد، چندان ساده نبوده و نیست.

محققان هنوز موفق به کشف این مسئله که چگونه این لانه ها به این خوبی یک پارچه می مانند ، نگردیده اند.

هر بهار زرین پران لانه خود را خارج پنجره آشپزخانه ما می سازند و هر سال من شگفت زده شاهد ساختن سریع لانه در عرض چند روز و ظهور انعطاف پذیری امیدوار کننده زرین بالان جوان میباشم.

ما باید از این وقایع مثبت طبیعت ، نیروی کافی برای عبور از این مراحل سخت را بگیریم.

به روزی نمودن این صفحه به طور مداوم ادامه دارد و برای اطلاع از آخرین اخبار گوش به زنگ باشید. در امان و سلامت بمانید.