

In der neuen Normalität sicher und gesund bleiben

Wie können Myelompatienten planen, sicher zu bleiben? - Auch nicht unbedingt nur zu Hause. Wir hören immer mehr von anderen Staaten und Städten.

Erstens sollten Myelompatienten zwingend planen, zu Hause zu bleiben, bis es sicher ist, aus dem Hause zu gehen. Zweitens sollten Myelompatienten lokale Informationen über COVID-19, wie Infektionszahlen und Pläne für soziale Distanzierung, genau verfolgen, um zu beurteilen, wann es sicher sein kann, das Haus zu verlassen.

Diese Woche haben wir eine neue Anleitung, die uns helfen kann, schrittweise zu einer neuen Normalität überzugehen. Es ist am einfachsten mit den Nachrichten und Empfehlungen dort fortzusetzen, [wo wir letzte Woche aufgehört haben](#), und Informationen und Empfehlungen zu folgenden Punkten zu aktualisieren: Testen, Verfolgen und Behandeln (T, V und B), also die Schlüsselkomponenten sicherer Wiedereröffnungsstrategien.

1. Testen

Myelompatienten müssen auf COVID-19- und / oder COVID-19-Antikörper getestet werden, bevor sie sich wieder unter die Menschen mischen und ihre Ärzte und das Personal der Myelomklinik aufsuchen. Bei Myelompatienten, die COVID-19 ausgesetzt sind, ist der Antikörpertest von entscheidender Bedeutung für die Beurteilung der anhaltenden Immunität. Für diejenigen, die nicht ausgesetzt sind, ist ein COVID-19-Screeningtest als Basis erforderlich.

Neue Daten zur Verbreitung in der Gemeinschaft

Mehrere [Berichte](#) weisen darauf hin, dass sich COVID-19 in der Gemeinschaft seit sehr viel längerer Zeit verbreitet hat, als wir zunächst dachten, und das geht bis Anfang Februar und Januar zurück, wenn nicht schon früher. Das bedeutet, dass viele Menschen, einschließlich Myelompatienten, möglicherweise infiziert waren und nie diagnostiziert wurden. Es ist interessant und ziemlich beruhigend, dass Myelompatienten höchstwahrscheinlich ohne Probleme infiziert wurden, im Gegensatz zu vielen anderen Risikogruppen, bei denen ernste Probleme aufgetreten sind. [Neue Daten](#) unterstreichen erneut, dass die Hauptrisikogruppen diejenigen mit hohem Blutdruck (Hypertonie), Fettleibigkeit und Diabetes sind.

Wie unten erwähnt, weisen zunehmende Daten darauf hin, dass Myelomtherapien hilfreich sein können, anstatt die Risikofaktoren für Infektionen und / oder Komplikationen zu erhöhen. Sogar Dexamethason kann hilfreich sein, um den Lungenentzündungsprozess zu unterdrücken, obwohl entsprechende Vorsichtsmaßnahmen erforderlich sind, da auch Fieber unterdrückt werden kann.

Die Ergebnisse der COVID-19-Tests bei Personen ohne Symptome zeigen, dass etwa [50 % der asymptomatischen Patienten positiv getestet wurden](#) und [eine Infektion leicht verbreiten können](#). Nach aktuellen Schätzungen waren bisher etwa 5 Prozent der Menschen in der Gesamtbevölkerung COVID-19 ausgesetzt, und das bedeutet, dass 95 Prozent immer noch gefährdet sind.

Auswirkungen der Abflachung der Kurve

Die Reduzierung der Anzahl neuer COVID-19-Patienten, insbesondere derjenigen, die einen Krankenhausaufenthalt und / oder eine Intensivpflege benötigen, ist ein wesentlicher Schritt zur Schaffung eines sicheren öffentlichen Umfelds für die Wiedereröffnung des Landes. Der entscheidende Punkt ist, dass die Anzahl neuer Fälle pro Tag sinken und niedrig sein muss, vorzugsweise unter 100 (maximal) und so nahe wie möglich bei Null. Auf diese Weise können umfangreiche Tests durchgeführt werden, um die anhaltende Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung zu bewerten.

In Kalifornien beispielsweise, kündigte der Staat diese Woche Pläne an, [zwischen 60.000 und 80.000 Menschen pro Tag zu testen](#), da sich die Kurve abflacht und Krankenhausaufenthalte und Fälle auf der Intensivstation sinken. Mit diesem Ansatz sollte die Anzahl neuer Fälle pro Tag kontrollierbar sein und die Kontaktverfolgung in Echtzeit ermöglicht werden.

Das Fazit zum Testen

- Um die Sicherheit zu gewährleisten, brauchen wir eine hohe Testkapazität.
- Hoffentlich werden die Antikörpertests die anhaltende Immunität widerspiegeln.
- COVID-19-Tests werden eine angemessene Anleitung für Quarantäne/Isolierung (z. B. innerhalb einer Familie) oder angemessene Vorsichtsmaßnahmen für die laufende Myelom-Behandlung ermöglichen.
- Tests und Kontaktverfolgung ermöglichen die Identifizierung neuer Gruppen in der Gemeinschaft, einschließlich asymptomatischer, aber infektiöser Personen. Das wird die Grundlage für die Anleitung im täglichen Leben sein.

2. Aktualisierungen verfolgen

Um unsere Gemeinschaften wieder zu öffnen, ist es wichtig, diejenigen Personen verfolgen, die mit COVID-19 infizierten Personen in Kontakt gekommen sind. Was hat eine solche Verfolgung bisher ergeben?

Sequenzierungsstudien von COVID-19

[In einer kleinen Studie aus China](#) wurden elf Patienten in Hangzhou, einer Stadt östlich von Wuhan, dem Epizentrum der COVID-19-Pandemie verfolgt. Professor Li Lanjuan, ein Forscher an der Zhejiang-Universität, führte eine gründliche Sequenzierung des Coronavirus durch. Wichtige Beobachtungen der Studie sind z.B.: Sechs verschiedene Mutationen im Spike-Protein von COVID-19 (das vom Virus zum Eindringen in Zellen verwendet wird und die Grundlage für die Herstellung eines Impfstoffs bildet) und dramatische Unterschiede in der Pathogenität. Einige Virusstämme waren viel gefährlicher und verbreiteten sich weit, wobei die Viruslast bei den infizierten Patienten bis zu 270 Mal höher war und das war mit schwerwiegenderen Komplikationen und Ergebnissen verbunden. Die ernüchternden Befunde erklären die großen Unterschiede in den Ergebnissen zwischen New York (sehr schwerwiegend) und Kalifornien (viel weniger schwerwiegend), die mit verschiedenen Virusstämmen zusammenhängen.

Eine [größere Sequenzierungsstudie aus Seattle](#) zeigt erneut die mehrfachen Stämme des Virus auf molekularer Ebene und ergibt, dass frühe Todesfälle in den USA, die bis zum 6. Februar und möglicherweise noch früher zurückreichen, von einem Reisenden

aus Wuhan, China, stammen. Die Sequenzierung zeigte, dass eine sehr frühe Verbreitung geschah und dass sie zu den Fällen nicht nur in Washington, sondern auch in San Francisco und im ganzen Land beitrug. Die Gruppenverfolgung zeigt auf diese elegante Weise, dass durch viel frühere Tests und Verfolgung, diese Art der weiten Ausbreitung in der Gemeinschaft verhindert wird.

Antikörperstudien in [Corvallis, Oregon](#), und [Santa Clara, Kalifornien](#), bestätigen diese frühe und erhebliche Ausbreitung in der Gemeinschaft und validierten die Sequenzierungsergebnisse separat.

Kalifornien dient als Beispiel

Die aktuelle Planung in Kalifornien zeigt, was für die Implementierung einer effizienten Verfolgung erforderlich ist. Diese Woche wurde bekannt gegeben, dass [10.000 Tracer](#) (oder "Connectors") eingestellt werden, um Kontakte aller neuen COVID-19-positiven Fälle zu verfolgen.

Einsatz von Hunden zum Aufspüren von COVID-19

In Großbritannien wird ein interessanter [Low-Tech-Ansatz](#) zur Viruserkennung ausprobiert, bei dem Hunde (Spaniels und Labrador Retriever) zum Aufspüren von COVID-19 eingesetzt werden. Das ist großartig und könnte möglicherweise Bedenken über den Schutz der Privatsphäre hinsichtlich der vorgeschlagenen elektronischen Methoden zur Verfolgung abschwächen. [Mark Zuckerberg hat diese Woche einen High-Tech-Ansatz vorgestellt](#). Die Forscher der Carnegie Mellon Universität erstellten eine Opt-In-Umfrage zu Symptomen, die auf Facebook veröffentlicht wurde. Die selbst gemeldeten Antworten sind direkt diesen Forschern zur Analyse übermittelt.

Das Fazit:

- Eine effiziente und schnelle Kontaktverfolgung ist sehr wichtig. Viele Details werden noch ausgearbeitet.
- Ohne Ergebnisse der Verfolgung kann ein Myelopatient nicht sicher in die Gesellschaft zurückkehren.
- Die Verfolgung wird Leben retten und den Druck auf Kliniken und Krankenhäusern verringern, so dass normale Pflegedienstleistungen sicher erbracht werden können.
- Das Bewusstsein für neue COVID-19-Stämme wird dazu beitragen, Ressourcen zu den Bereichen mit gefährlicheren Infektionsclustern zu lenken, die so schnell wie möglich eingedämmt werden müssen.

Eindämmung ist der einzige Weg, um einen erneuten Anstieg der Krankheit zu verhindern. Wir lernen bereits aus neuen kleinen Wellen in [Harbin, China](#) und [Singapur](#). Das sind warnende Ergebnisse, die als Leitfaden für Wiedereröffnungsstrategien in den USA und anderswo dienen können. Jede Situation, in der sich eine große Anzahl von Menschen versammelt, ist ein Problem. Dazu gehören Pflegeheime, Kreuzfahrtschiffe und Orte, an denen Menschen auf engstem Raum leben. Diese werden Ziele für eine genauere Prüfung und Testen sein.

3. Auswirkungen auf die Behandlungen während sich die Gemeinschaften wieder eröffnen

Während das Ziel darin besteht, so bald wie möglich zu den Standardempfehlungen für Myelomtherapien zurückzukehren, werden die Vorsichtsmaßnahmen für Myelompatienten auf absehbare Zeit fortgesetzt.

Nachrichten der Woche über die Behandlungen

Wir lernen weiterhin über Myelomtherapien die zur Behandlung von COVID-19 wiederverwendet werden. Die neuesten Ergänzungen sind wie folgt:

- [Aplidin](#), ein eEF1A2-Antagonist, der in niedrigen Dosen die Virusreplikation hemmt
- [Cyclosporin](#), ein Medikament, das wie Actemra gegen den mit gefährlichen COVID-19-Infektionen verbundenen Zytokinsturm wirken kann. Der berühmte CAR-T-Zell-Forscher Dr. Carl June (Universität von Pennsylvania) kündigte diese Woche einen Plan zum Testen des Arzneimittels an, welches eine sehr billig herzustellende und bereits als Immuntherapie gewerblich zugelassene Pille ist.

Es ist auch bemerkenswert, alle Verbesserungen bei dem Versuch zu sehen, die schwerwiegende COVID-19-infizierten Patienten besser zu versorgen und bessere Ergebnisse zu erzielen. Die Verwendung einer einfachen Methode zur Kontrolle des Blutsauerstoffs ([eines Pulsoximeters](#)) kann dazu beitragen, frühzeitige Sauerstoffmängel zu erkennen, bevor der Patient es merkt, und so ein frühzeitiges Eingreifen vor einer Krise zu ermöglichen.

Hydroxychloroquin

Eine wichtige Studie zeigt, dass Hydroxychloroquin trotz der hohen Erwartungen einiger Leute nicht vielversprechend gegen COVID-19 ist. Die Ergebnisse einer [VA-Studie mit 368 Patienten](#) (leider nicht randomisiert) zeigten signifikant mehr Todesfälle bei Patienten, die das Malariamedikament erhielten (nicht das, was wir sehen wollen). Ungefähr 28 %, denen Hydroxychloroquin plus übliche Pflege verabreicht wurde, starben, gegenüber 11 % derjenigen, die allein routinemäßig behandelt wurden. Das unterstreicht die Notwendigkeit laufender Studien, um den Wert aller (oder nicht aller) vielversprechenden Therapien zu bewerten.

Impfstoff-Update

Ein neuer Impfstoff, der von Forschern der [Universität Oxford](#) entwickelt wird, schreitet voran. Dieser neue Ansatz verspricht, in sechs Monaten einen Impfstoff herzustellen. Obwohl es einige Skepsis gegenüber dem Zeitplan gibt, sind die vielen Bemühungen auf der ganzen Welt, einen Impfstoff blitzschnell zu entwickeln, ermutigend.

Das Fazit:

- Um zu einer neuen Normalität zurückkehren zu können, sind sichere Methoden für Patienten unbedingt erforderlich.
- Es gibt viele ermutigende Ergebnisse bei Behandlungen für COVID-19-Patienten, die Hoffnung geben, dass wir Patienten besser behandeln können, während wir auf die Verfügbarkeit eines Impfstoffs warten.

Soziale Verbindungen nutzen, um stark zu bleiben: Suchen Sie immer den Silberstreifen

Da wir physisch isoliert bleiben, wird es immer wichtiger, soziale Verbindungen herzustellen und aufrechtzuerhalten. Wir werden das gemeinsam schaffen, aber es liegen noch viele Herausforderungen vor uns. Wir alle brauchen unser "Quaran-Team", das als Resonanzboden und Unterstützungssystem dient.

Jede Wolke hat einen Silberstreifen. Die Tatsache, dass viel mehr Menschen mit COVID-19 infiziert und genesen sind, bedeutet, dass viel mehr Menschen Antikörper in ihrem Plasma haben, mit denen andere gerettet werden können. Die über 500 laufenden klinischen Studien für COVID-19-Behandlungen werden wahrscheinlich mehrere sehr nützliche Therapien hervorbringen.

Wir sind gesegnet, dass unsere Mitarbeiter des Gesundheitswesens jeden Tag zur Arbeit kommen und dass sich so viele, die an vorderster Front arbeiten, jeden Tag einem Risiko aussetzen. Wir werden uns mit der unglücklichen Realität konfrontieren, dass das weltweit nicht der Fall sein wird, da viele darum kämpfen werden, diese enorme Krise zu überleben.

Aber während wir diese Woche den [50. Jahrestag des Tages der Erde](#) feiern, bekommt der Planet buchstäblich eine Verschnaufpause, weil Industrien stillgelegt und Reisen storniert sind. [Quallen schwimmen in den Kanälen von Venedig](#) und [Tiere wandern frei](#) in unseren Nationalparks und auf der ganzen Welt. Und wie wir bemerkt haben, blüht der Frühling sogar im [New Yorker Central Park in voller Blüte](#).

Wir werden das gemeinsam durchstehen!