

البقاء آمنًا و سليم في الوضع الطبيعي الجديد 23 نيسان 2020

بينما نسمع المزيد والمزيد عن الولايات والمدن التي تخطط لإعادة فتحها خلال هذا الوباء ، كيف يمكن لمرضى المايلوما التخطيط للبقاء في أمان - إن لم يكن بالضرورة البقاء في المنزل؟

أولاً ، يجب أن يخطط مرضى المايلوما تمامًا للبقاء في المنزل حتى يصبح الخروج بأمان في مكانهم متحقق . ثانيًا ، لقياس الوقت الذي قد يكون فيه من الأمان مغادرة المنزل ، يجب على مرضى المايلوما مراقبة المعلومات المحلية حول COVID-19 عن كثب ، مثل أرقام العدوى وخطط التباعد الاجتماعي.

ظهر هذا الأسبوع توجيه جديد لمساعدتنا على الانتقال تدريجيًا إلى الوضع الطبيعي الجديد. من الأسهل الحصول على الأخبار والتوصيات من حيث توقفنا الأسبوع الماضي ، وتحديث المعلومات والتوصيات من أجل: الاختبار ، والتتبع ، والعلاج (ثلاث نقاط)، والمكونات الرئيسية لاستراتيجيات إعادة الفتح الآمنة.

1- الاختبار

سيحتاج مرضى المايلوما إلى اختبار الأجسام المضادة لـ COVID-19 و / أو لاختبار COVID-19 قبل اختلاطهم من جديد في مجتمعهم المحلي وزيارة أطبائهم و العاملين في عيادة المايلوما. بالنسبة لمرضى المايلوما المعرضين لـ COVID-19 ، سيكون اختبار الأجسام المضادة حاسمًا لتقييم المناعة المستمرة. بالنسبة لأولئك الذين لم يتعرضوا ، سيكون مطلوبًا اختبار فحص COVID-19 كخط أساس.

بيانات جديدة حول الانتشار في المجتمع

تشير العديد من التقارير إلى أن COVID-19 ينتشر في المجتمع لفترة أطول مما كنا نعتقد في البداية ، يمتد إلى أوائل فبراير ويناير ، إن لم يكن من قبل. وهذا يعني أن العديد من الأشخاص ، بما في ذلك مرضى المايلوما ، ربما أصيبوا ولم يتم تشخيصهم أبدًا.

من المثير للاهتمام والمطمئن تمامًا أن مرضى المايلوما على الأرجح أصيبوا بالعدوى دون وقوع حوادث ، على عكس العديد من المجموعات الأخرى المعرضة للخطر التي ظهرت فيها مشاكل خطيرة. تؤكد البيانات الجديدة مرة أخرى أن مجموعات الخطر الرئيسية هي تلك التي تعاني من ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم) والسمنة وداء السكري.

كما هو موضح أدناه ، تشير البيانات المتزايدة إلى أن علاجات المايلوما يمكن أن تكون مفيدة ، بدلاً من زيادة عوامل الخطر للإصابة و / أو المضاعفات. حتى الديكساميثازون قد يكون مفيدًا لكبح عملية التهاب الرئة ، على الرغم من أن الاحتياطات اللازمة مطلوبة لأن الحمى قد يتم تثبيتها أيضًا.

تشير نتائج اختبار COVID-19 لدى الأفراد الذين ليس لديهم أعراض إلى أن حوالي 50٪ من المرضى الذين لا تظهر عليهم أعراض إيجابية يستطيعون بسهولة نشر العدوى. لقد تعرض للإصابة ما يقرب من 5 ٪ من مجموع السكان حتى الآن ، وفقًا للتقديرات الحالية ، مما يعني أن 95 ٪ لا يزالون في خطر.

آثار تسطيح المنحنى

يعد تقليل عدد مرضى COVID-19 الجدد ، وخاصة أولئك الذين يحتاجون إلى المستشفى و / أو رعاية وحدة العناية المركزة ، خطوة أساسية نحو خلق بيئة آمنة لإعادة فتح البلاد. النقطة الأساسية هي أن عدد الحالات الجديدة في اليوم يجب أن ينخفض و يتدنى ، ويفضل أن يكون أقل من 100 (كحد أقصى) وأقرب ما يمكن من الصفر. وهذا يسمح بتنفيذ اختبار واسع لتقييم الانتشار المستمر بين السكان لـ COVID-19.

في كاليفورنيا ، على سبيل المثال ، مع تسطيح المنحنى ، وانخفاض كل من الحالات التي تحتاج إلى مشفى وحالات وحدة العناية المركزة ، أعلنت الولاية هذا الأسبوع عن خطط لاختبار ما بين 60,000 إلى 80,000 شخص يوميًا. باستخدام هذا النهج ، يجب أن يكون عدد الحالات الجديدة في اليوم يمكن التحكم فيه ويسمح بتتبع المتصلين بالحالة في الوقت المناسب.

مختصر القول بالنسبة للاختبار

- مطلوب قدرة اختبار عالية لتحقيق السلامة.
- أمل أن تنعكس اختبارات الأجسام المضادة على المناعة المستمرة.
- سيصبح اختبار COVID-19 التوجيه المناسب للحجر الصحي / العزل (داخل الأسرة ، على سبيل المثال) أو التحذيرات المناسبة بشأن رعاية المايلوما المستمرة.
- سيصبح الاختبار وتتبع المحيط للمصابين بتحديد أي مجموعات جديدة في المجتمع ، بما في ذلك الأفراد عديمي الأعراض و قادرين على نشر المرض . سيكون هذا هو الأساس للإرشاد في الحياة اليومية.

2.تحديثات التتبع

لإعادة فتح مجتمعاتنا ، من الضروري تتبع هؤلاء الأفراد الذين اتصلوا مع المصابين بـ COVID-19. ما الذي كشف عنه هذا البحث حتى الآن؟

دراسات تسلسل COVID-19

تابعت دراسة صغيرة من الصين أحد عشر مريضاً في مدينة هانغتشو شرقي ووهان ، مركز جائحة COVID-19. أجرى البروفيسور لي لانجوان ، الباحث في جامعة تشجيانغ ، تسلسلاً عميقاً للفيروس التاجي. من بين الملاحظات المهمة العديدة للدراسة: ست طفرات مختلفة في بروتين المسمار ل COVID-19 (الذي يستخدمه الفيروس لدخول الخلايا وهو الأساس لإنشاء لقاح) والاختلافات الكبيرة في الأمراض.

كانت بعض سلالات الفيروس أكثر خطورة وانتشرت على نطاق واسع ، مع حمولة فيروس تصل إلى 270 مرة في المرضى المصابين و المرتبطة بمضاعفات ونتائج أشد. تبدأ النتائج الواقعية في تفسير الاختلافات الصارخة في النتائج بين نيويورك (شديدة جداً) وكاليفورنيا (أقل من ذلك بكثير) المرتبطة بسلالات الفيروس المختلفة.

تظهر دراسة تسلسل أكبر من سيائل مرة أخرى سلالات الفيروس المتعددة على المستوى الجزيئي وتكشف أن الوفيات المبكرة في الولايات المتحدة ، التي يعود تاريخها إلى 6 فبراير وربما قبل ذلك ، كانت من مسافر من ووهان ، الصين.

أظهر التسلسل أن انتشار المجتمع المبكر كان مستمرًا ويساهم في الحالات ليس فقط في ولاية واشنطن ، ولكن أيضًا في سان فرانسيسكو وعبر البلاد. يوضح تتبع الكتلة بهذه الطريقة المتميزة أن الاختبارات المبكرة بالإضافة إلى التتبع ستمنع هذا النوع من انتشار المجتمع الواسع.

تؤكد دراسات الأجسام المضادة في كورفالييس ، أوريغون ، وسانتا كلارا ، كاليفورنيا ، هذا الانتشار المبكر والكبير في المجتمع ، والتحقق من صحة نتائج التسلسل بشكل منفصل.

كاليفورنيا كمثال

يوضح التخطيط الحالي في كاليفورنيا ما هو مطلوب لتنفيذ التتبع الفعال. أعلن هذا الأسبوع أنه سيتم استخدام 10000 أداة تتبع (أو "موصلات") لتتبع جهات الاتصال لجميع حالات COVID-19 الإيجابية الجديدة.

استخدام الكلاب للتعرف على COVID-19

يتم تجربة نهج مثير للاهتمام و غير تقني للكشف عن الفيروسات في المملكة المتحدة ، حيث يستخدمون الكلاب (الأسبان ومستردو لابرادور) لاستخراج COVID-19. هذا أمر مدهش ويمكن أن يخفف مخاوف الخصوصية بشأن الأساليب الإلكترونية المقترحة للتتبع. حدد مارك زوكربيرج هذا الأسبوع نهجًا أكثر تقنيًا.

أنشأ الباحثون في جامعة كارنيجي ميلون مساحًا لأعراض التمكن ، تم نشره على Facebook. يتم تسليم الردود المبلغ عنها ذاتيا مباشرة إلى هؤلاء الباحثين لتحليلها.

خلاصة القول :

- تتبع الاتصال بسرعة وكفاءة أمر ضروري. لا تزال تفاصيل كثيرة قيد العمل.
- بدون نتائج التتبع ، لا يمكن لمريض الورم النخاعي (الميلونا) أن يندمج في المجتمع بأمان.
- سيؤدي التتبع إلى إنقاذ الأرواح وإبعاد الضغط عن العيادات والمستشفيات حتى يتم توفير خدمات مستوى الرعاية العادية بأمان.

• سيساعد الوعي بسلالات جديدة من COVID-19 على توجيه الموارد إلى المناطق التي تحتوي على مجموعات أكثر خطورة من العدوى ، والتي يجب احتواؤها في أسرع وقت ممكن.

الاحتواء هو الطريقة الوحيدة لمنع حدوث زيادة جديدة في المرض. نحن نتعلم بالفعل من طفرات صغيرة جديدة في هاربين والصين وسنغافورة. هذه نتائج تحذيرية يمكن أن توجه استراتيجيات إعادة الفتح في الولايات المتحدة وأماكن أخرى. أي حالة يتجمع فيها عدد كبير من الناس تثير القلق. وتشمل هذه دور رعاية المسنين وسفن الرحلات البحرية وأماكن يعيش فيها الناس في أماكن قريبة. ستكون هذه أهدافًا للتدقيق والاختبار عن قرب.

3. الآثار المترتبة على العلاج مع إعادة فتح المجتمعات

في حين أن الهدف هو العودة مرة أخرى في أقرب وقت ممكن إلى توصيات مستوى الرعاية لعلاجات المايلوما ، فإن الاحتياطات التي يتخذها مرضى المايلوما ستستمر في المستقبل المنظور.

أخبار هذا الأسبوع حول العلاجات

ما زلنا نتعرف على علاجات المايلوما التي يتم من الممكن استخدامها لعلاج COVID-19. أحدث الإضافات هي:

- Aplidin ، مضاد 2eEF1A الذي يثبط بجرعاته المنخفضة تكرار الفيروس
- السيكلوسبورين ، وهو دواء يمكن أن يعمل مثل Actemra لإغلاق عاصفة السيتوكين المرتبطة بعدوى COVID-19 الخطيرة. أعلن باحث الخلايا التائية CAR T- المشهور الدكتور كارل جون (جامعة جون بنسلفانيا) هذا الأسبوع عن خطة لاختبار الدواء ، وهو حبوب رخيصة جدًا لإنتاجها وموافق عليها تجاريًا كعلاج مناعي.

من الجدير بالملاحظة أيضًا رؤية جميع التحسينات في محاولة تقديم رعاية ونتائج محسنة للمرضى المصابين بـ COVID-19 . يمكن أن يساعد استخدام طريقة بسيطة لفحص الأكسجين في الدم (مقياس تأكسج النبض) في الكشف عن القطرات المبكرة في الأكسجين قبل ادراك المريض ، مما يتيح التدخل المبكر قبل حدوث أزمة.

هيدروكسي كلوروكوين

تظهر دراسة مهمة أن هيدروكسي كلوروكوين لا يكون الحل ضد COVID-19 ، على الرغم من التوقعات العالية من قبل البعض. أظهرت نتائج دراسة VA على 368 مريضًا (للأسف ، لم يتم اختيارهم بشكل عشوائي) زيادة كبيرة في عدد الوفيات لدى المرضى الذين يتلقون عقار الملاريا - وهذا ليس ما نريد رؤيته. توفي حوالي 28 ٪ ممن تلقوا هيدروكسي كلوروكوين فضلًا عن الرعاية المعتادة ، مقابل 11 ٪ ممن تلقوا الرعاية الروتينية وحدها. وهذا يؤكد الحاجة إلى التجارب الجارية لتقييم قيمة (أو جدوى) جميع العلاجات الواعدة.

تحديث اللقاح

تم تطوير لقاح جديد من قبل الباحثين في جامعة أكسفورد. يعد هذا النهج الجديد بإنتاج لقاح خلال ستة أشهر. على الرغم من وجود بعض الشكوك حول الخط الزمني ، إلا أن الجهود العديدة حول العالم لتطوير لقاح بسرعة البرق مشجعة.

خلاصة القول :

- الممارسات الآمنة للمرضى مطلوبة بشكل مطلق للسماح بأي عودة إلى الوضع الطبيعي الجديد.
- هناك العديد من النتائج المشجعة مع العلاجات لمرضى COVID-19 التي تعطي الأمل في أننا سنكون قادرين على إدارة المرضى بشكل أفضل بينما ننتظر أن يكون اللقاح متاحًا.

استخدام الاتصالات الاجتماعية لتبقى قويًا:

ابحث دائمًا عن الجانب الإيجابي

نظرًا لأننا ما زلنا معزولين فيزيائيًا، من المهم دائمًا التمسك بالروابط الاجتماعية والحفاظ عليها. سنتجاوز هذا الأمر معًا ، ولكن هناك العديد من التحديات المقبلة. نحتاج جميعًا إلى "فريق الحجر" الخاص بنا ليكون بمثابة منصة لنا ونظام دعم.

كل سحابة لها جانب ايجابي. حقيقة أن العديد من الأشخاص قد أصيبوا بـ 19-COVID وتعافوا يعني أن العديد من الأفراد لديهم أجسام مضادة في بلازماهم والتي يمكن استخدامها لإنقاذ الآخرين. من المرجح أن تؤدي التجارب السريرية الجارية التي تزيد عن 500 تجربة لعلاجات 19-COVID إلى العديد من العلاجات المفيدة جدًا.

نحن سعداء لأن أخصائيي الرعاية الصحية لدينا يأتون للعمل كل يوم ، وأن العديد من الذين يخدمون في الخطوط الأمامية يعرضون أنفسهم للخطر يوميًا. سوف نواجه الحقيقة المؤسفة التي تقول أن هذا لن يحدث في جميع أنحاء العالم ، حيث سيكافح الكثيرون من أجل البقاء في هذه الأزمة الهائلة.

ولكن مع احتفالنا بالذكرى الخمسين ليوم الأرض هذا الأسبوع ، أصبح الكوكب يستريح حرفياً ، لأن الصناعات والسفر مغلقان. قناديل البحر تسبح في قنوات البنديقية والحيوانات تتجول بحرية في حدائقنا الوطنية وحول العالم. وكما لاحظنا ، فإن الربيع يزدهر تمامًا ، حتى في سنترال بارك بمدينة نيويورك.

سنتجاوز هذا معاً!