

Yeni Normalde Sağlıklı ve Güvende Kalmak

23 Nisan 2020

Bu salgın sırasında yeniden normalleşme planlayan eyaletler ve şehirler hakkında gün geçtikçe daha fazla şey duyduğumuz için, miyelom hastaları evde olmasa da güvende kalmayı nasıl planlayabilir?

Birincisi, miyelom hastaları kendi bölgelerinde dışarı çıkmak güvenli olana kadar kesinlikle evde kalmayı planlamalıdır. İkincisi, evden ayrılmanın ne zaman güvenli olabileceğini ölçmek için, miyelom hastaları COVID-19 hakkında enfeksiyon sayıları ve fiziksel mesafelendirme planları gibi lokal bilgi açıklamalarını yakından takip etmelidir.

Bu hafta, yeni bir normale geçmemize yardımcı olacak yeni yönergeler ortaya çıktı. En iyisi biz haber ve önerilerle ilgili geçen hafta kaldığımız yerden devam edelim ve güvenli bir normalleşme süreci için gerekli kilit bileşenlere ilişkin bilgileri güncelleyelim: Test, İzlem Yapma ve Tedavi.

1. Test

Miyelom hastalarının, buldukları topluluklarda tekrar kaynaşmadan, doktorlarını ve poliklinikleri ziyaret etmeden önce COVID-19 ve / veya COVID-19 antikoru için test edilmeleri gerekecek. COVID-19'a maruz kalan miyelom hastaları için antikor testi, devam eden bağışıklığın değerlendirilmesi için çok önemli olacak. Virüs bulaşmayanlar içinse bir COVID-19 tarama testinin esas alınmasına ihtiyaç duyulacak.

Toplumdaki Yayılmaya İlişkin Yeni Veriler

Bazı çalışmalara göre COVID-19, toplumlarda ilk düşünülenden de evvel yayıldı; bu süre daha önce olmasa da şubat ve Ocak aylarının başına kadar uzanıyor. Bu durum, miyelom hastaları da dahil virüsün hiç tanı almadan birçok kişiye bulaşmış olabileceği anlamına geliyor. Ciddi sorunların ortaya çıktığı birçok risk altındaki grubun aksine miyelom hastalarının, çoğunlukla büyük bir sıkıntı yaşamadan enfekte olması ilginç ve iimizi rahatlatan bir durum doğrusu. Güncel veriler, büyük risk gruplarının yüksek tansiyon (hipertansiyon), obezite ve diyabetliler olduğunu vurguluyor yine.

Artan veriler, aşağıda belirtildiği gibi miyelom tedavilerinin enfeksiyon ve / veya komplikasyonlar için risk faktörlerini çoğaltmak yerine baskılama için yardımcı olabileceğini gösteriyor. Dekametazon bile akciğer iltihabı sürecinin baskılanmasında faydalı olabiliyor; ancak bu tedavi ateşi de baskılayabileceğinden tedbirli olmak gerekiyor.

Semptomları olmayan bireylerde yapılan COVID-19 testi sonuçlarına bakılırsa asemptomatik hastaların yaklaşık yüzde 50'sinin pozitif çıktığı ve bu kişilerin kolayca enfeksiyonu yayabilecekleri görülüyor. Mevcut tahminlere göre řu ana kadar toplam nüfusun yaklaşık yüzde 5'ine virüs bulaşmış durumda; yani yüzde 95'i hâlâ risk altında.

Eğriyi Düzleştirme Önerileri

Yeni COVID-19 hastalarının, özellikle de hastaneye yatma ve/veya yoğun bakıma ihtiyaç duyan hastaların sayısının azaltılması, ülkeyi normalleştirmek için güvenli bir toplumsal çevre oluşturulmasına yönelik önemli bir adım. Bunun için günlük yeni vakaların azalması ve sayıların düşmesi kilit gösterge olmalı (tercihen bu sayının maksimum 100'ün altında olması ve mümkün olduğunca sifıra yakınlaması gerekiyor. Ancak bu şekilde popülasyonda devam eden COVID-19 yayılımını değerlendirmek için geniş testlerin uygulanmasına olanak sağlanabilir.

Örneğin Kaliforniya'da salgın eğrisi düzleşip, hastaneye yatışlar ve yoğun bakım vakaları düştükçe, eyalet yönetimi bu hafta günde 60 bin ila 80 bin kişi arasında test yapmayı planladığını açıkladı. Bu yaklaşımla, günlük yeni vakaların sayısının yönetilebilir olması ve gerçek zamanlı temas izlemine izin vermesi gerekiyor.

Test ile İlgili Sonuçlar

- Güvenliğin sağlanması için yüksek test kapasitesi gerekir.
- Umuyorum ki antikor testleri devam eden bağışıklığı da yansıacaktır.
- COVID-19 testi, (örneğin bir aile içinde) karantina / izolasyon veya devam eden miyelom tedavisine ilişkin uygulanacak tedbirler için rehberlik sağlayacaktır.
- Test ve temas izleme, asemptomatik ancak bulaştırıcı bireyler de dahil olmak üzere toplumdaki yeni kümelerin tanımlanmasını sağlayacaktır. Bu durum, günlük yaşama dair yol gösterici uygulamaların temelini oluşturacaktır.

2. İzleme İlişkin Güncel Bilgiler

Toplumların normalleşmesi için COVID-19 bulaşmış bireylerin izlenmesi önemli. Şimdiye kadar uygulanan böyle bir izlem bize neler öğretti acaba?

COVID-19 Konusunda Dizileme Çalışmaları

Çin'deki küçük çaplı bir çalışma kapsamında, COVID-19 salgınının merkez üssü Wuhan'ın doğusunda bir şehir olan Hangzhou'daki on bir (11) hasta izlendi. Zhejiang Üniversitesi araştırmacılarından Profesör Li Lanjuan, koronavirüsün detaylı bir (RNA) dizilimini yaptı. Çalışmadan çıkan önemli gözlemler arasında şunlar yer alıyor: COVID-19'un dikenimsi yapıdaki proteininde (virüs tarafından hücrelere girmek için kullanılıyor ve bir aşı oluşturmak için temel teşkil ediyor) altı farklı mutasyon ve patogenezinde dramatik farklılıklar bulundu. Bazı virüs suşları çok daha tehlikeliydi ve hızla yayıldı; daha şiddetli komplikasyonlara ve sonuçlara bağlı olarak enfekte hastalarda 270 kat daha fazla virüs yoğunluğuna rastlandı. Bu çarpıcı bulgular, New York (çok şiddetli) ve Kaliforniya (daha az şiddetli) arasındaki farklı virüs suşlarına bağlı sonuçlardaki keskin farklılıkları da açıklamaya başlıyor.

Seattle'daki daha büyük çaplı çarpıcı bir başka çalışma, moleküler düzeyde virüsün çoklu suşlarını göstermekte ve 6 Şubat'a kadarki ve belki de daha önce ABD'de gerçekleşmiş olan ölümlerin, Çin-Wuhan'dan gelen bir gezgin tarafından bulaştırılan virüs kaynaklı olabileceğini ortaya koymakta. Dizilim çalışması, toplumda yayılımın çok önceden başladığını ve sadece Washington eyaletinde değil, San Francisco ve ülke genelindeki vakaları da etkilediğini gösterdi. Zekice tasarlanan bu toplu izlem çalışması gösteriyor ki erken dönemde ne kadar çok test yapılabilirse ve üzerine bir d izlem eklenirse virüsün bu tür geniş topluluk yayılmasını o kadar kolay önlenebilir.

Corvallis-Oregon ve Santa Clara-Kaliforniya'da yapılan antikor çalışmaları, toplumdaki bu erken ve önemli virüs yayılımını onaylar nitelikte. Ayrıca dizileme bulguları da ayrı ayrı doğrulandı.

Bir Örnek Olarak Kaliforniya

Kaliforniya'daki mevcut planlama, etkili bir izlem uygulaması için nelerin gerekli olduğunu gösteriyor. Bu hafta tüm yeni COVID-19 pozitif vakaların temaslarını izlemek için 10 bin izlem görevlisi (veya “konektörlerin”) kullanılacağı açıklandı.

COVID-19'u Ortaya Çıkarmak İçin Köpekleri Kullanmak

COVID-19'u ortaya çıkarmak için köpeklerin (spaniel'ler ve Labrador retriever'lardan) kullanılması ise virüs tespitine ilginç, teknoloji dışı bir yaklaşım olarak İngiltere'de deneniyor. Doğrusu bu harika bir gelişme! Ayrıca izlemde önerilen elektronik yöntemlerle ilgili kişisel bilgilerin gizliliğine dair endişeleri de azaltabilir. Mark Zuckerberg ise bu hafta daha ileri bir teknoloji yaklaşımının altını çizdi. Carnegie Mellon Üniversitesi'ndeki araştırmacıların oluşturduğu bir belirti anketi Facebook'ta paylaşıldı. Bireylerin verdiği yanıtlar, analiz için doğrudan bu araştırmacılara iletiliyor.

Sonuç Olarak:

- Verimli, hızlı temas izlemi için temelini oluşturuyor. Bu konuda hala birçok detay üzerinde çalışılıyor.
- İzlem sonuçları olmadan, bir miyelom hastası topluma güvenli bir şekilde tekrar dahil olmamalı.
- İzlem, hem standart bakım hizmetlerinin güvenle sağlanabilmesi için, hem hayat kurtaracak hem de klinik ve hastaneler üzerindeki baskıyı uzak tutacaktır.
- Yeni COVID-19 suşlarının bilinmesi, kaynakları mümkün olduğunca daha tehlikeli enfeksiyon kümeleri olan alanlara hızlı bir şekilde yönlendirmeye yardımcı olacaktır.

Sınırlama, hastalıkta yeni bir dalgalanmayı önlemenin tek yoludur. Bunu Harbin-Çin ve Singapur'daki yeni küçük dalgalanmalardan öğreniyoruz. Bunlar ABD ve başka ülkelerdeki normalleşme stratejilerine rehberlik edebilecek uyarıcı sonuçlar. Çok sayıda insanın toplandığı her durum endişe verici. Bakım evleri, yolcu gemileri ve insanların yakın çevrelerde yaşadığı yerler, bunlar arasında sayılabilir. Buraları daha yakın inceleme ve test yapılması için öncelikli hedefler olacaktır.

3. Toplumlar Normalleştikçe Tedavi Gereksinimleri

Amacımız en kısa sürede miyelom tedavileri için standart önerilere geri dönmek olsa da, öngörülebilir bir gelecek için miyelom hastalarınınca uygulanan önlemler devam edecektir.

Tedavi Konusunda Bu Hafta Yaşananlar

Miyelom tedavilerinin COVID-19 tedavisi için de kullanılabileceğine dair yeni bilgiler gelmeye devam ediyor;

- Aplidin, düşük dozlarda virüs replikasyonunu engelleyen bir eEF1A2 antagonisti
- Tehlikeli COVID-19 enfeksiyonlarına bağlı sitokin fırtınasını engellemek için Actemra gibi çalışabilen bir ilaç olan Siklosporin. Ünlü CAR-T hücre araştırmacısı Dr. Carl June (Pennsylvania Üniversitesi) bu hafta bu ilacı test etmek için bir plan açıkladı. Bu ilacın bir diğer özelliği de üretiminin çok ucuza mal edilebilmesi ve hali hazırda ticari olarak bağışıklık tedavisi için onaylanmış olması.

Ayrıca, ağır durumdaki COVID-19 pozitif hastaları için ileri bakım sağlamak ve en iyi sonuçları alabilmek için ince detayları görmek çok değerli. Örneğin kandaki oksijeni kontrol etmek için basit bir yöntem kullanmak (nabız oksimetresiyle), hasta daha farkına varmadan kanda düşen oksijen seviyesinin saptanmasına yardımcı olabilir ve bu, bir kriz çıkmadan, erken müdahaleyi mümkün kılar.

Hidroksiklorokin

Önemli bir çalışma, hidroksiklorokin, bazılarının yüksek beklentilerine rağmen, COVID-19'a karşı umut vaat etmediğini gösteriyor. 368 hastayı kapsayan bir VA çalışmasının sonuçları (maalesef randomize değil) sıtma ilacı alan hastalarda - görmek istediğimiz bu değildi ama - daha fazla ölümlerle sonuçlandı. Hidroksiklorokin ve olağan bakım verilenlerin yaklaşık yüzde 28'i vefat etti, buna karşılık sadece rutin bakım alanların yüzde 11'i vefat etti. Bu,

ümit vaat eden tüm tedavilerin değerini (veya değersizliğini) değerlendirmek için devam eden çalışmalara duyulan ihtiyacın altını çiziyor.

Aşı Konusundaki Güncel Bilgiler

Oxford Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından geliştirilen yeni bir aşı ümit vaat ediyor. Bu yeni yaklaşımla, altı ayda bir aşı üretimi mümkün olacak gibi görünüyor. Zaman çizelgesi hakkında bazı şüpheler olsa da, dünya çapında yıldırım hızında bir aşı geliştirme çabası hepimiz için çok cesaretlendirici.

Özetle:

- Yeni bir normalleşmeye izin vermek için kesinlikle hastalar için güvenli uygulamalar gerekiyor.
- Bir aşının hazır olmasını beklerken, tedaviyi daha iyi yönetebileceğimize dair ümit veren birçok teşvik edici sonuç var.

Güçlü Kalmak için Sosyal Bağlantıları Kullanma: Daima Umut Işığını Arayın

Fiziksel olarak kapalı kapılar ardında kaldığımız için sosyal bağlantılara ulaşmak ve onları sürdürmek giderek daha fazla önem kazanıyor. Bunu birlikte başaracağız, ancak ileride birçok zorluk var. Sağlam bir dayanak ve destek sistemi olarak hizmet etmek için hepimiz “quaran-team”e ihtiyaç duyuyoruz.

Her bulutlu gözyüzünde bir umut ışığı saklıdır. Daha fazla insanın COVID-19 ile enfekte olması ve iyileşmesi, birçok kişinin plazmasında başkalarını kurtarmak için kullanılacak antikörlere sahip olduğu anlamına geliyor. COVID-19 tedavileri için devam eden 500'den fazla klinik çalışma muhtemelen çok faydalı tedaviler üretecek.

Sağlık uzmanlarımız hergün işbaşı yapmayı sürdürdüğü ve ön cephelerde hizmet verenler her gün kendilerini riske attığı için gerçekten müteşekkirimiz. Pek çok kişi bu muazzam krizden kurtulmak için mücadele ederken, tüm dünyada işlerin böyle yürümediği gerçeğiyle yüzleşeceğiz maalesef.

Ancak unutmayalım ki, Dünya Günü'nün 50. Yılı'nı kutladığımız bu hafta, gezegenimiz tam anlamıyla nefes alıyor; çünkü endüstriyel faaliyetler ve

seyahatler tamamen durmuş durumda. Deniz anaları Venedik kanallarında yüzüyor ve hayvanlar milli parklarımızda ve dünyanın dört bir köşesinde serbestçe dolaşıyor. Ve çoğumuzun yeni fark ettiği gibi, New York'taki Central Park'ta bile bahar çiçekleri fışkırıyor.

Bunu birlikte başaracağız!