

سلامة المرضى أكثر أهمية من أي وقت مضى مع بدء الولايات إعادة الانفتاح:

تحديث 19-COVID

21 مايو 2020

مع بدء فتح المدن في جميع أنحاء أمريكا ، كيف يجب أن يتفاعل مرضى المايلوما؟ هذا الأسبوع ، عرضت اثنتان من أكبر المجلات الطبية في العالم ، مجلة لانسيت ومجلة نيو إنجلاند الطبية ، تقييمهما لاستجابة الجائحة الأمريكية. لسوء الحظ ، فإن ورقة التقرير الأمريكية ليست جيدة عند مقارنتها ببلدان مثل تايوان وكوريا الجنوبية وألمانيا ونيوزيلندا ، حيث بدأ الاختبار والتعقب مبكرًا تم السيطرة على العدوى المنتشرة في المجتمع.

خلاصة القول هي أن مرضى المايلوما في الولايات المتحدة مسؤولون إلى حد كبير عن سلامتهم الخاصة بإعادة الدخول إلى الحياة المجتمعية ، ونأمل أن يعودوا إلى عيادة المايلوما أو مكتب الأطباء أو المستشفى ، إذا لزم الأمر.

ما هي بعض النقاط الأساسية لتوجيه عملية صنع القرار في الأسابيع القادمة؟

فكر في الوضع في مجتمعك

لا تزال عدوى 19-COVID منتشرة على نطاق واسع في المجتمعات عبر أمريكا. ما تم التأكيد عليه في افتتاحية لوس أنجلوس تايمز الأخيرة ، فإن الأفراد الأكثر عرضة لخطر التهديد من 19-COVID أكثر شيوعًا مما قد تعتقد. تشمل هذه المجموعات المعرضة لخطورة عالية الأشخاص الملونين ومرضى السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض الرئة أو الكلى المزمنة ، على سبيل المثال لا الحصر. وهذا يغطي حوالي نصف الأمريكيين.

تجنب الاتصال بالأشخاص المصابين بـ 19-COVID

لنبدأ بالبشارة. تحدث عدوى 19-COVID في مرضى الورم النقوي بمعدلات أقل بكثير مما كان متوقعًا للأفراد الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة. يبدو أن أحد العوامل الرئيسية للحفاظ على سلامتهم هو الحماية التي تعلمها جميع مرضى المايلوما.

بشكل عام ، تمت العدوى عن طريق التواصل مع المجتمع ، وليس بعد الزيارات إلى العيادة أو المستشفى. باستثناء حالات الطفرة الهائلة ، عندما انهارت الأنظمة ، كان المرضى الضعفاء محميين جدًا ونادرًا ما أصيبوا بالعدوى في المستشفى.

هذه هي الأخبار السارة حول جهود العودة إلى الوضع الطبيعي الجديد (أو الشاذ). مع وجود هذه الحماية ، من المأمول أن يتمكن الأطباء في شهر يونيو أو يوليو من إعادة فتح مكاتبهم للعلاج و / أو توسيع الإجراءات ، مثل ASCT (وحصاد الخلايا الجذعية) ، وغيرها من العلاجات المكثفة ، بالإضافة إلى التجارب السريرية. بدأت بعض المراكز بالفعل هذه الأنشطة.

كيفية تجنب العدوى في إعداد المجتمع

بما أن العدوى لا تحدث على الأرجح من خلال زيارات الطبيب ، فما هي الحالات التي تنطوي على أعلى مخاطر لمرضى المايلوما؟

أحداث كبيرة من أي نوع تشير دراسة حديثة نشرتها الأكاديمية الوطنية للعلوم ، جنبًا إلى جنب مع سلسلة من التقارير الأخرى ، إلى أن انتشار الهباء الجوي المحمل بالفيروسات يمكن أن ينقل بسرعة عدوى COVID-19 في إعدادات المجموعة الكبيرة. تُسمى هذه "الأحداث فائقة الانتشار" وكانت مصدرًا لمعظم حالات التفشي الإقليمية الرئيسية لـ COVID-19 في كل شيء بدءًا من احتفالات ماردي غرا إلى اجتماع كبير في مجال التكنولوجيا الحيوية إلى الكنائس والنوادي الليلية في كوريا الجنوبية ، وكرنفال في ألمانيا ، ومنتجع تزلج في النمسا ، وتستمر القائمة. من غير المعروف ما إذا كان الأفراد الذين لديهم انتشار كبير لديهم حمولة أعلى بكثير من الفيروس أو مرض أكثر عدوانية. يعتقد بعض العلماء أن مجرد حظر التجمعات الجماعية قد يكون كافيًا لإبقاء جائحة COVID-19 تحت السيطرة.

لذا ، يجب على مرضى المايلوما بشكل خاص تجنب الأحداث الكبيرة من أي نوع حيث يمكن للأفراد غير المعروفين نشر العدوى. سيكون هذا صعبًا بسبب الرغبة المكبوتة في العودة إلى الأحداث الرياضية والحفلات الموسيقية وما شابه ذلك ، ولكن يمكن أن يقلل من المرض والوفيات الزائدة مع الحفاظ على مكون كبير من الاقتصاد. على سبيل المثال ، يقدر الباحثون في جامعة كولومبيا أنه إذا كانت الولايات المتحدة قد بدأت في فرض إجراءات التباعد الاجتماعي قبل أسبوع واحد مما فعلت في مارس ، لنجى حوالي 36000 شخصًا لقوا حتفهم في تفشي الفيروس التاجي.

من وجهة نظر الصحة العامة ، تشكل الأحداث الكبيرة خطرًا كبيرًا. إذا كان الفرد الذي ينتشر العدوى بسرعة فائقة في مجموعة صغيرة ، يمكن الكشف عن الانتشار المبكر واحتواءه ، كما تم تحقيقه بنجاح في العديد من البلدان ، مثل ألمانيا. ونتيجة لذلك ، يتم تجنب الانتشار إلى المجتمع الأكبر. سيكون أمرًا رائعًا إذا حدث هذا في أمريكا.

السفر الجماعي

هناك حاجة إلى العديد من التغييرات المبتكرة ، مثل استخدام الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم عربات القطار الفارغة ، لجعل القطارات وعربات مترو الأنفاق والطائرات وغيرها من أشكال النقل الجماعي آمنة. تطلب الخطوط الجوية القطرية الآن من الطاقم على متن الطائرة ارتداء بدلات الخطر! ولكن في الوقت الحالي ، يجب على مرضى المايلوما الاستمرار في تجنب أي نوع من النقل الجماعي.

الأنشطة الرامية إلى تحسين وبقاء الأمن

بعض الأنشطة تنطوي على مخاطر ، ولكن لا يمكننا تجنبها تمامًا. يجب أن تستمر النظافة الجيدة وارتداء الأقنعة والتباعد الجسدي:

- تسوق البقالة: توفر إدارة الأغذية والأدوية FDA إرشادات للحفاظ على الأمان أثناء التسوق بحثاً عن الطعام أثناء تفشي COVID-19. على الرغم من وجود مخاطر مزمنة لموظفي متاجر البقالة ، إلا أن حالات قليلة انتشرت للعملاء ، وبالتأكيد ليس من الطعام مباشرة.
- المطاعم: لا يزال من الأفضل تجنب المطاعم على الرغم من وجود بعض الخيارات الأكثر أماناً مثل البارات الخارجية ، وزجاج شبكي وما شابه ذلك. يرجى ملاحظة: كان هناك انتشار مهم قدم من المطاعم والحانات.
- صالونات تصفيف الشعر: تفتح في بعض الولايات. كما النقل الجماعي ، يتم استكشاف حلول إبداعية هنا أيضاً ، بما في ذلك تقليل عدد العملاء ، وتحديد المواعيد وحتى إعطاء قصات الشعر في الحديقة. نحن بحاجة إلى مراقبة هذا التطور.
- الزيارة مع الأحفاد: هذه مسألة مهمة جداً بالنسبة للعديد من مرضى المايلوما. نشرت صحيفة نيويورك تايمز دليلاً للزيارات في مقال بعنوان "متى يمكنني رؤية أحفادي؟" يقترح المؤلف النظر في عدد جهات الاتصال التي أجرتها كل أسرة في الأسابيع السابقة عند تحديد ما إذا كانت الزيارة آمنة.

المجتمعات الضعيفة

- العديد من المجتمعات ليست معرضة للخطر بسبب القضايا الصحية فحسب ، ولكن أيضاً بسبب العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تجعل من المستحيل تحقيق مسافة جسدية أو صعوبة الحصول على الطعام ، أو تجنب النقل الجماعي أو الأماكن المجتمعية.
- تماماً كما أنه يجب أن يكون هناك التزام اجتماعي بعدم إصابة الآخرين (من خلال ارتداء الأقنعة واتخاذ الاحتياطات المعقولة) ، فمن المهم مساعدة الآخرين على تجاوز ذلك بأمان أيضاً. ونحن في هذا معا.
- إن شعب النافاجو الهندي تم تمزيقه بسبب وباء COVID-19. العزلة الذاتية غير ممكنة للعائلات التي تعيش في غرفة واحدة بدون كهرباء أو ماء. يذهب أفراد القبائل إلى المواقع المجتمعية لالتقاط المياه والأنشطة الأخرى.
- تأثر الأمريكيون الأفارقة سلبيًا في جميع أنحاء البلاد بأعداد متفاوتة. في لويزيانا ، لم يكن "ماردي غرا" حدثاً كبيراً فحسب ، ولكن لم تكن المجتمعات قادرة على التعامل مع إصابة المزيد من الأفراد المعرضين للخطر.

الأخبار الجيدة :

- الإبعاد الجسدي (المسافة الاجتماعية) ، الأقنعة ، وغسل اليدين بعناية وكثرة ، وكل التفاصيل التي أكدنا عليها تعمل على حمايتنا من الإصابة بهذا الفيروس المجنون COVID-19. ولكن يرجى توخي الحذر عندما نغامر بالعودة إلى أنشطتنا في العالم القديم. سيكون من الرائع أن نعيش في نيوزيلندا ، وأن العودة إلى بيئة المجتمع كانت أقل بكثير من التحدي والمخاطر. ولكن ما لم تكن مختبئاً في جزيرة في

مكان ما (كما هو الحال عند البعض) ، فنحن بحاجة إلى توخي الحذر الشديد حيث نواصل العيش في هذا الوضع غير الطبيعي الجديد.

• هناك أنباء واعدة بالنسبة للقاح ، وإن الوقت ما زال مبكراً جداً ، تم عرض أكثر من مئة نموذج للسلامة الجيدة و كذلك بعض المنافع المؤثرة أثناء الاختبارات هذا الأسبوع . نأمل أن ينجح واحد أو أكثر في الحصول على الجائزة و توفير فعالية و حماية مع ملف أمان متميز .

• لقد ذكرت التغييرات في المواد الغذائية المفضلة التي يقدمها البقالون لعملائهم في حالة الإغلاق. يقال أن عنصرًا آخر أصبح شائعًا (ليس المفضل لدي شخصياً) و هو الكوكتييلات المعلبة ، مما يجعل عملية الخلط خطوة واحدة. ولكن مرة أخرى ، ربما تفضل التمسك بعصير البرتقال! حتى تصبح الأمور أكثر أمانًا ، يُرجى الحفاظ على القدر الإمكان.