

Koronavirusas (Covid-19) ir mieloma

Data: 20.03.2020

Koronavirusai – tai didelė virusų šeima, kurios dalis gali sukelti panašius simptomus į gripo. Nauja paplitusi rūšis vadinama Koronaviruso liga (COVID-19), kuri gali paveikti plaučius ir kvėpavimo takus.

Nors daugeliui žmonių pasireiškia tik lengvi ar vidutinio sunkumo simptomai, pacientai, sergantys mieloma, turėtų būti ypač atsargūs dabartinio protrūkio metu. Taip yra todėl, kad mieloma ir jos gydymas gali susilpninti imuninės sistemos gebėjimą kovoti su infekcija, todėl pacientai yra labiau linkę užsikrėsti ir patirti komplikacijų.

Tai ypač aktualu pacientams, kuriems taikomas aktyvusis gydymas (pvz., šiuo metu skiriama chemoterapija ir (arba) imunoterapija), tačiau rizika tuo neapsiriboja: gydymo pasekmės gali tęstis daug ilgiau nei paskutinis gydymo kursas, o imunosupresinis gydymo poveikis gali būti ilgalaikis.

Šiuo precedento neturinčiu laikotarpiu svarbu napanikuoti, o vadovautis savo vyriausybės, sveikatos priežiūros specialistų (tokių kaip jūsų hematologas, mielomos gydytojas), sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų (tokių kaip sveikatos ministerija ar ligoninė) ir ekspertų (tokių kaip Pasaulio sveikatos organizacija ir Europos ligų kontrolės ir prevencijos centras) patarimais.

Myeloma Patients Europe (MPE) šiuo metu bendradarbiauja su mielomos klinikų gydytojais, kad sudarytų išsamius DUK mieloma ir AL amiloidoze sergantiems pacientams. Jei turite konkrečių klausimų, kuriuos norėtumėte užduoti, rašykite el. paštu: info@mpeurope.org

Tuo tarpu MPE parengė patarimų sąrašą mieloma sergantiems pacientams, kurių reikėtų laikytis šiuo laikotarpiu.

Laikykitės atstumo

Jei įmanoma, kuo rečiau eikite iš namų ir sumažinkite socialinius kontaktus. Jei turite galimybę, dirbkite iš namų. Atminkite, kad turite daugybę galimybių susisiekti su draugais, šeima, kolegomis ar klientais telefonu, elektroniniu paštu, socialiniais tinklais ar internetinėmis konferencijomis. Viešose vietose išlaikykite nuo vieno iki dviejų metrų (3–6 pėdų) atstumą, ypač nuo kosinčių ar čiaudinčių žmonių. Venkite renginių ar susitikimų viešose vietose bei kelionių autobusu, traukiniu, metro ir lėktuvu.

Dažniau plaukite rankas

Plaukite rankas muilu arba arba dezinfekciniu skysčiu alkoholio pagrindu bent dvidešimt sekundžių. Jais sunaikinami įvairūs virusai, galintys būti ant jūsų rankų. Dažnai valykite ir dezinfekuokite nuolat liečiamus daiktus ir paviršius muilu arba valikliu alkoholio pagrindu.

Kvėpavimo takų higiena

Įsitikinkite, kad jūs ir jus supantys žmonės laikosi kvėpavimo takų higienos. Kosint reikia prisidengti burną ir nosį sulenkta alkūne ar popierine servetėle. Panaudotą servetėlę nedelsiant išmeskite.

Veido kaukės sulaiko virusą skleidžiančius lašelius iš nosies ir burnos, tačiau nėra pakankamai įrodymų, kad kaukės visiškai užkirstų kelią galimybei užsikrėsti virusu, ypač vėžiu sergantiems pacientams. Jei pasirinkote dėvėti veido kaukę, nepamirškite ją kaip vienintelę prevencinę priemonę ir naudokite ją kartu su kitomis šiame dokumente aprašytomis prevencinėmis priemonėmis. Be to, jei naudojate kaukę, kartu naudokite ir dezinfekcinį rankų skystį alkoholio pagrindu arba dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Būtina žinoti, kaip teisingai naudotis kauke ir ją tinkamai išmesti.

Prieš naudodamiesi veido kauke, pasikonsultuokite su sveikatos priežiūros specialistu. Daugiau informacijos apie veido kaukių naudojimą galite rasti Pasaulio sveikatos organizacijos puslapyje:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Nelieskite akių, nosies ir burnos

Patekęs ant rankų virusas gali pereiti į akis, nosį ar burną. Iš ten viruso užkratas patenka į organizmą ir jame pasklinda.

Laikykitės sveikos gyvensenos

Kad palaikytumėte gerą savijautą, laikykitės įprasto sveikatos režimo, tačiau venkite lankytis viešose sporto salėse ir baseinuose. Gerai išsimiegokite – geriausia miegoti šešias, septynias ar aštuonias valandas per naktį. Mankštinkitės namuose ar lauke – pasivaikščiojimas ar bėgimas gryname ore yra puikus būdas išlikti sveikiems. Visavertiškai maitinkitės ir atkreipkite dėmesį į savo mitybą: stenkitės valgyti subalansuotą maistą, daug vaisių ir daržovių. Jei turite galimybę, pasinaudokite vietinio prekybos centro maisto pristatymo į namus paslauga arba paprašykite šeimos ir draugų pagalbos, kad nereiktų patiems vykti į parduotuvę.

Sekite naujienas

Sekite su koronavirusu susijusius naujausius įvykius. Laikykitės sveikatos priežiūros paslaugų teikėjo, sveikatos priežiūros specialisto, nacionalinių ir vietinių sveikatos institucijų ar darbdavio patarimų, kaip apsisaugoti nuo koronaviruso. Kilus klausimams, susisiekite su pirminės sveikatos priežiūros specialistu arba hematologu. Prieš vykdami į ligoninę, iš pradžių su jais susisiekti telefonu ar elektroniniu paštu.

Pasireiškus simptomams

MPe
Myeloma
Patients
Europe

MIELOMA, AMILOIDOZĖ IR KORONAVIRUSAS.

- 1 LAIKYKITĖS ATSTUMO**
Kaip galima nečiau eikite iš namų. Jei įmanoma, dirbkite iš namų. Venkite susitikimų ir įvykių viešose vietose bei kelionių autobusu, traukiniu, metro ar lėktuvu.
- 2 PLAUKITE RANKAS**
Dažniau plaukite rankas bent dvidešimt sekundžių muilu arba dezinfekuokite jas alkoholiu. Taip sumažinsite bet kokio viruso, galintis būti ant jūsų rankų, dažnai valykite ir dezinfekuokite nuolat liečiamus daiktus ir paviršius muilu arba valikliu alkoholio pagrindu.
- 3 Kvėpavimo takų higiena**
Išvirkinkite, ar jėta ir jėta supantys žmonis laikosi kvėpavimo takų higienos. Kosint reikia prisidengti burną ir nosį burnų ir nosį sulenkta alkūne ar popierine servetėle. Nedelsiant išmeskite panaudotą servetėlę.
- 4 NELIESKITE AKIŲ, NOSIES IR BURNOS**
Patekęs ant rankų virusas gali pereiti į akis, nosį ar burną. Iš ten viruso užkratas patenka į organizmą ir jame pasklinda.
- 5 LAIKYKITĖS SVEIKOS GYVENSENOS**
Laikykitės jėta įprastos sveikos gyvensenos. Mankštinkitės namuose ar lauke, pasivaikščiokite ar bėgiokite gryname ore padeda išlikti sveikiems.
- 6 PASIREIŠKUS SIMPTOMAMS**
Aukštesnė temperatūra, sausos ir gilios kosulys, nuovargis ir sunkus kvėpavimas yra pagrindiniai ligos simptomai. Jei pasireiškia kvėpavimo ir degties ir iš anksto suplanuokite vizitą į polikliniką.

@MyelomaEurope f @imperope www.mpeurope.org

Pagrindiniai koronaviruso simptomai pasireiškia kvėpavimo takų sutrikimais, aukšta temperatūra, kosuliu, dusuliu. Sunkesniais atvejais simptomais gali tapti pneumonija, ūmus respiracinis sindromas ir inkstų nepakankamumas.

Jei jaučiate šiuos simptomus, svarbu likti namuose ir nedelsiant kreiptis į gydytoją, tačiau nesilankykite ligoninėje, nebent jums tai patarė (pvz., gydytojas, jūsų hematologas, sveikatos priežiūros paslaugų teikėjas ir pan.). Įsitikinkite, kad sveikatos priežiūros darbuotojai, su kuriais kalbatės, žino, kad esate mielomos pacientas. Vykdykite jų nurodymus ir patarimus.

Jei esate šiuo metu gydomas mielomos pacientas, svarbu ir toliau tęsti gydymą taip įprastu būdu, nebent jūsų hematologas nurodė kitaip.

Jei jaučiate sunkius simptomus ir jums reikia skubios medicininės pagalbos, nedelsdami skambinkite į sveikatos priežiūros paslaugų tiekėjo arba skubios pagalbos liniją. Jei įmanoma, susisiekite su savo hematologu ir jam praneškite apie savo būklę.

Papildoma literatūra

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas ir informaciją apie konkrečios šalies nuostatas galite rasti čia: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro rekomendacijas ir informaciją galite rasti čia: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>