

ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΕΥΘΕΙΑ Ο ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Η κούρσα εμβολίων ενάντια στην πανδημία

Συμβουλές επιστημόνων για να μείνουμε ασφαλείς μέχρι τον εμβολιασμό



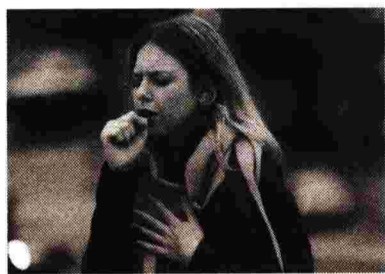
Σε μια από τις μεγαλύτερες επιτυχίες της επιστημονικής κοινότητας, τα εμβόλια ενάντια στην πανδημία του COVID-19 είναι σχεδόν έτοιμα να κυκλοφορήσουν στην αγορά τους επόμενους μήνες, βάζοντας φρένο σε μια από τις πιο απειλητικές υγειονομικές καταστάσεις των τελευταίων δεκαετιών. Όμως, αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να επαναπαντούμε στην ασφάλεια των εμβολίων, καθώς έρχονται μπροστά μας πολύ επικίνδυνοι μήνες και οι συμβουλές των επιστημόνων είναι πιο χρήσιμες από ποτέ. ΣΕΛ 7-10

Τα 7 βασικά συμπτώματα του κορωνοϊού

Οι ερευνητές έχουν πλέον εντοπίσει τους σημαντικότερους δείκτες

Μία ελαφριά φαγούρα στο λαιμό, βαρύ κεφάλι, ρινική καταρροή - τι γίνεται με τα συμπτώματα του κορωνοϊού; Πριν από ένα χρόνο τα συμπτώματα αυτά θα περνούσαν σχεδόν απαρατήρητα. Σήμερα τα πράγματα είναι βέβαια διαφορετικά. Ένα φτάρνισμα πανικοβάλλει τον περίγυρο και αμέσως αρχίζουν τα βασανιστικά ερωτήματα: «Πού ήμουν τις τελευταίες μέρες, πόσο κοντά πλησίασα ανθρώπους, τι άγγιξα; Μπορώ ακόμα να μυρίσω και να δοκιμάσω; Η αλήθεια είναι ότι έχω και λίγο δύσπνοια...»

Οι ερευνητές και οι γιατροί προσπαθούν ακόμη να κατατάξουν τα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσει η λοίμωξη με κορωνοϊό. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Ιατρικής της Βιέννης κατέγραψαν μια μακρά λίστα με τα συμπτώματα, εντοπίζοντας επτά διαφορετι-



κές ομάδες. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Allergy.

Ο πρωταρχικός σκοπός της έρευνας είναι να μάθουμε πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε την «καλή» ανοσία μετά από μια λοίμωξη με κορωνοϊό και πώς ακριβώς αυτή μπορεί να υπολογιστεί.

Για το σκοπό αυτό οι επιστήμονες με επικεφαλής τον λοιμωξιολόγο Βίνφρεντ Πικλ και τον αλλεργιολόγο Ρούντολφ Βαλέντα ήρθαν σε επαφή με 109 ασθενείς με κορωνοϊό - δηλαδή

άτομα που ξεπέρασαν τη λοίμωξη και βρίσκονται σε θεραπεία - και 98 υγιείς.

Επτά ομάδες συμπτωμάτων

Χρησιμοποιώντας αυτήν τη βάση δεδομένων, οι ερευνητές μπόρεσαν να δείξουν ότι διάφορα συμπτώματα του κορωνοϊού σχετίζονται και εμφανίζονται σε ομάδες. Αυτές τις προσδιόρισαν ως εξής:

Συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη (με πυρετό, ρίγη, κόπωση και βήχα)

Συμπτώματα ρινικής καταρροής (με καταρροή, φτέρνισμα, ξηρό λαιμό και ρινική συμφόρηση)

Πόνος στις αρθρώσεις και στους μύες

Φλεγμονή των ματιών και των βλεννογόνων

Προβλήματα στην αναπνοή (πνευμονία και δύσπνοια)

Γαστρεντερικά προβλήματα (συμπεριλαμβανομένης της διάρροιας, της ναυτίας και του πονοκέφαλου)

Απώλεια όσφρησης και γεύσης

«Στην τελευταία ομάδα, καταφέραμε επίσης να διαπιστώσουμε ότι κυρίως „νεαρά» ανοσοποιητικά συστήματα επηρεάζονται από την απώλεια όσφρησης και γεύσης», δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Βίνφρεντ Πικλ σε συνέντευξή του στην DW. Ένα νεαρό ανοσοποιητικό σύστημα δεν υπολογίζεται όμως βάσει της ηλικίας του ασθενούς, αλλά βάσει του αριθμού των ανοσοκυττάρων (Τ-λεμφοκυττάρων).

Ταυτόχρονα ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να υπάρξει συνύπαρξη μεταξύ των ομάδων συμπτωμάτων. Ωστόσο, υπήρχαν συνδέσεις μεταξύ των διαφόρων ομάδων και συγκεκριμένων ανοσολογικών παραμέτρων: Μια πορεία της ασθένειας με υψηλό πυρετό, για παράδειγμα, συσχετίζεται με την ανοσολογική μνήμη του σώματος και μπορεί να υποδηλώνει μια ανοσία σχετικά μακράς διάρκειας.

Το αποτύπωμα του κορωνοϊού στο αίμα

Ρινική καταρροή και απώλεια όσφρησης είναι δύο από τις κατηγορίες συμπτωμάτων

Χρησιμοποιώντας το αίμα, οι ερευνητές μπόρεσαν να εντοπίσουν ορισμένους σημαντικούς δείκτες COVID-19. Διαπίστωσαν ότι η νόσος COVID-19 αφήνει σαφείς αλλαγές στο ανοσοποιητικό σύστημα μετά από δέκα εβδομάδες - όπως ένα δακτυλικό αποτύπωμα στο αίμα του ασθενούς, για παράδειγμα.

Αυτό θα μπορούσε επίσης να είναι ο λόγος, για το οποίο πολλοί ασθενείς αισθάνονται αδρανείς για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μετά τη μόλυνση με COVID-19. Επιπλέον, όσο υψηλότερος ήταν ο πυρετός του ασθενή σε μια ήπια πορεία της νόσου, τόσο μεγαλύτερης διάρκειας φαίνεται να ήταν και η ανοσία του στον ιό.

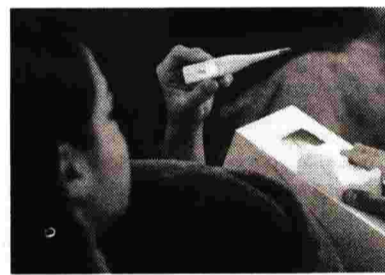
Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης, του κρυολογήματος και του κορωνοϊού

Και πως μπορούμε να τα ξεχωρίζουμε

Ο χειμώνας έχει έρθει και μαζί με το κρύο, εμφανίζονται η γρίπη και το κρυολόγημα, όπου έχουν συχνά κοινά συμπτώματα με τον κορωνοϊό. Η χώρα μπορεί να βρίσκεται σε lockdown μέχρι τουλάχιστον τις 7 Δεκεμβρίου και να έχει περιορισμούς στις μετακινήσεις, όμως πολλοί ανησυχούν όταν εμφανίζουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, μήπως έχουν κολλήσει τον ιό της πανδημίας.

Έτσι, το NHS (Εθνικό Σύστημα Υγείας της Αγγλίας) έχει δημοσιεύσει μια λίστα με τα συμπτώματα που εμφανίζονται όταν κάποιος νοσεί με γρίπη, κρυολόγημα ή κορωνοϊό.

Μπορεί λοιπόν, να έχουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους, όμως δια-



φέρουν στις λεπτομέρειες και είναι πιο εύκολο να αντιληφθεί κάποιος αν νοσεί με κορωνοϊό.

Ακολουθούν αναλυτικά τα συμπτώματα και πόσο συχνά ή σπάνια εμφανίζονται, για κάθε μία από τις τρεις περιπτώσεις.

Γρίπη

Συμπτώματα που εμφανίζονται συχνά
Πυρετός
Κούραση
Βήχας (ξηρός)
Μυϊκοί πόνοι
Πονοκέφαλος

Συμπτώματα που εμφανίζονται μερικές φορές
Καταρροή
Πονόλαιμος
Διάρροια (μερικές φορές στα παιδιά)
Κρυολόγημα

Συμπτώματα που εμφανίζονται συχνά
Φτέρνισμα
Μυϊκοί πόνοι
Καταρροή
Πονόλαιμος

Συμπτώματα που εμφανίζονται μερικές φορές
Κούραση
Ήπιος βήχας

Συμπτώματα που εμφανίζονται σπάνια
Πυρετός
Πονοκέφαλος

Κορωνοϊός

Συμπτώματα που εμφανίζονται συχνά
Πυρετός
Βήχας (ξηρός)

Συμπτώματα που εμφανίζονται μερικές φορές
Κούραση
Μυϊκοί πόνοι
Πονόλαιμος
Πονοκέφαλος
Δυσκολία στην αναπνοή

Συμπτώματα που εμφανίζονται σπάνια
Διάρροια
Καταρροή.

ΠΟΥ: Συνεχίστε να γυμνάζεστε κανονικά εν μέσω πανδημίας

Τουλάχιστον 150 λεπτά σωματικής άσκησης κάθε εβδομάδα

Όλοι οι ενήλικες θα πρέπει να κάνουν κάθε εβδομάδα 150 λεπτά έντονης άσκησης, η οποία είναι ακόμη πιο σημαντική για τη σωματική και ψυχική τους υγεία στη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού, προειδοποίησε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ανακοινώνοντας τις νέες οδηγίες του για τη σωματική άσκηση.

«Αν δεν παραμείνουμε ενεργοί, κινδυνεύουμε να δημιουργήσουμε μια άλλη πανδημία κακής υγείας, το αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής» τόνισε ο Ρούντιγκερ Κρεχ υπεύθυνος για την προώθηση της υγείας στον ΠΟΥ.

Η πανδημία και το lockdown περιορίσαν τις μετακινήσεις και ενθάρρυναν την καθιστική ζωή. Προς το παρόν δεν υπάρχουν αξιόπιστα στατιστικά στοιχεία, όμως το lockdown, οι περιορισμοί στις μετακινήσεις, το κλείσιμο γυμναστηρίων και χώρων άθλησης ώθησαν πολλούς αν-

θρώπους να παραμείνουν στα σπίτια τους και τους ανάγκασαν να διακόψουν τις τακτικές τους αθλητικές δραστηριότητες. Ακόμη και πριν την πανδημία covid-19 οι άνθρωποι δεν κινούνταν αρκετά, υπογράμμισε ο ΠΟΥ. «Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας όχι μόνο βοηθά στην πρόληψη και τη διαχείριση καρδιαγγειακών ασθενειών, του διαβήτη τύπου 2 και του καρκίνου, αλλά μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους, περιορίζει τη νοητική κατάπτωση -περιλαμβανομένου του Αλτσχάιμερ- και βελτιώνει τη μνήμη» τόνισε ο Κρεχ.

Οι συστάσεις ΠΟΥ

Ο ΠΟΥ συνέστησε όλα τα παιδιά και οι έφηβοι να έχουν κατά μέσο όρο καθημερινά μία ώρα σωματικής άσκησης και να περιορίσουν τις ώρες που περνούν μπροστά από τις οθόνες. Και οι άνθρωποι όλων των ηλικιών πρέπει να αναπλη-

ρώνουν την καθιστική ζωή με σωματική δραστηριότητα ώστε να αποφεύγουν τις ασθένειες και να προσθέσουν χρόνια στη ζωή τους, τόνισε ο ΠΟΥ εγκαινιάζοντας την εκστρατεία «Κάθε κίνηση μετρά» (Every move counts).

Ωστόσο ένας στους τέσσερις ενήλικες και τέσσερις στους πέντε εφήβους δεν έχουν επαρκή σωματική δραστηριότητα, κάτι που μπορεί να περιλαμβάνει περπάτημα, ποδηλασία, ενασχόληση με την κηπουρική, ή ακόμη και καθαρίσμα του σπιτιού, επεσήμανε ο ΠΟΥ. Τέσσερα με πέντε εκατομμύρια θάνατοι θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί κάθε χρόνο, αν οι άνθρωποι ήταν πιο δραστήριοι σωματικά, εξήγησε.

«Το να είμαστε ενεργητικοί καθημερινά είναι καλό όχι μόνο για το σώμα μας, αλλά και για την ψυχική μας υγεία», επεσήμανε η Φίονα Μπουλ επικεφαλής της υπηρεσίας σωματικής άσκησης του

ΠΟΥ. «Πάρτε τηλέφωνο έναν φίλο σας και κάντε διαδικτυακά μαθήματα μαζί, βοηθήστε τα μέλη της οικογένειάς σας, κάντε το μαζί σαν οικογένεια. Και όταν μπορείτε, βγείτε έξω» υπογράμμισε.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, οι ενήλικες θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον «150 με 300 λεπτά μέτριας αερόβιας άσκησης ή τουλάχιστον 75 με 150 λεπτά έντονης αερόβιας άσκησης ή έναν συνδυασμό των δύο κάθε εβδομάδα για να έχουν ουσιαστικά όφελος». Και κυρίως δεν θα πρέπει να ξεχνούν την ενδυνάμωση των μυών δύο φορές την εβδομάδα.

Για τα παιδιά και τους εφήβους συνιστά «τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως μέτριας άσκησης (...) όλη την εβδομάδα». Οι έγκυες γυναίκες και οι λεχώνες θα πρέπει να έχουν μέτρια ή έντονη σωματική δραστηριότητα για 150 με 300 λεπτά την εβδομάδα. Αυτό έχει όφελος τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί,



σύμφωνα με την Χουάνα Βίλουμσεν, αξιωματούχο του ΠΟΥ. «Για παράδειγμα μειώνονται κατά 30% οι πιθανότητες μία έγκυος να εμφανίσει διαβήτη, αν παραμείνει δραστήρια στη διάρκεια της εγκυμοσύνης», εξήγησε.

Οι ενήλικες άνω των 65 ετών θα πρέπει να ενισχύσουν το μυϊκό τους σύστημα και να επικεντρωθούν σε δραστηριότητες που βελτιώνουν τον συντονισμό και την ισορροπία τους ώστε να αποφεύγουν τις πτώσεις.

8 ΑΦΙΕΡΩΜΑ COVID-19

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΕΛΙΑΩΝ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΛΑΙΝΗΣ

Κορωνοϊός: Τα 3+1 εμβόλια ενάντια στη που προηγούνται στην κούρσα

Οι ελπίδες της επιστημονικής κοινότητας βασίζονται σε αυτές τις έρευνες

Με αγωνία η παγκόσμια κοινή γνώμη παρακολουθεί τις τελευταίες εξελίξεις για το εμβόλιο που θα σηματοδοτήσει την αρχή του τέλους για την επιδημική πανδημία του κορωνοϊού.

Κάνοντας «αγώνα δρόμου», φαρμακοποιοί και ερευνητικά κέντρα παγκοσμίως προσπαθούν να παραδώσουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό εμβόλιο για να «φρενάρουν» την πανδημία, η οποία έχει στοιχίσει τη ζωή περισσότερων από 1,3 εκατομμυρίων ανθρώπων ζωών μέχρι στιγμής, με το δεύτερο κύμα να αποδεικνύεται πιο φονικό από το πρώτο και τον αριθμό αυτό να αυξάνεται ραγδαία σε καθημερινή βάση.

Δύο εμβόλια Covid-19 που κερδίζουν την κούρσα έχουν αποδειχτεί ότι είναι πολύ αποτελεσματικά στις πρόσφατες δοκιμές τους, ενισχύοντας την αισιοδοξία σε μια εποχή που τα συστήματα υγείας στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ δοκιμάζονται για άλλη μια φορά μέσα στο 2020. Ωστόσο, παραμένουν αρκετές προκλήσεις προτού μπορέσει να διατεθεί και να κυκλοφορήσει στην αγορά ένα εμβόλιο.

Η παγκόσμια μάχη για την εξασφάλιση των προμηθειών τους έχει προκαλέσει ανησυχία για τη δίκαιη πρόσβαση στον εμβολιασμό, ενώ υπάρχουν κρίσιμα ερωτήματα σχετικά με την πληρότητά τους, τη διανομή και -ίσως το πιο σημαντικό- το κόστος.

Για παράδειγμα, οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα εξέφρασαν την ανησυχία τους για τις φαρμακευτικές εταιρείες που έχουν την εξουσία να αποφασίζουν ποιος θα έχει πρόσβαση σε ένα εμβόλιο, τότε και σε τι τιμή.

Το αμερικανικό δίκτυο CNBC παραθέτει εκτενή σύγκριση των τριών, για την ώρα, επικρατέστερων υποψηφίων εμβολίων για τον κορωνοϊό.

Pfizer - BioNTech

Η Pfizer και η BioNTech δήλωσαν την περασμένη εβδομάδα ότι μια πρώτη ανάληψη του υποψηφίου εμβολίου έδειξε ότι



ήταν πάνω από 90% αποτελεσματικό στην πρόληψη μολύνσεων από κορωνοϊό. Αποτελείται από δύο ενέσιμες δόσεις με διαφορά 21 ημερών.

Σε αντίθεση με το εμβόλιο της Moderna, αυτό της Pfizer και της BioNTech απαιτεί θερμοκρασία αποθήκευσης -70 βαθμούς Κελσίου και απαιτεί ειδικό εξοπλισμό αποθήκευσης και μεταφοράς. Αυτό θα μπορούσε να δυσκολέψει τη διανομή σε ορισμένες χώρες.

Το εμβόλιο μπορεί να διατηρηθεί σε κανονικό ψυγείο για πέντε ημέρες.

Σύμφωνα με πληροφορίες, οι εταιρείες χρεώνουν 20 δολάρια ανά δόση για το εμβόλιο, σημαντικά χαμηλότερο από το Moderna.

Η Pfizer και η BioNTech έχουν εξασφαλίσει συμφωνίες με διάφορες χώρες

σε όλο τον κόσμο. Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει παραγγείλει τα περισσότερα, με 300 εκατομμύρια δόσεις να επιβεβαιώνονται από τις 11 Νοεμβρίου, η Ιαπωνία συμφώνησε να προμηθεύσει 120 εκατομμύρια και οι ΗΠΑ αγόρασαν 100 εκατομμύρια.

Το Ηνωμένο Βασίλειο, ο Καναδάς, η Αυστραλία και η Χιλή αγόρασαν όλοι τουλάχιστον 10 εκατομμύρια δόσεις του εμβολίου Pfizer-BioNTech.

Moderna

Η αμερικανική εταιρεία βιοτεχνολογίας Moderna ανακοίνωσε ότι τα προκαταρκτικά δεδομένα κλινικών δοκιμών έδειξαν ότι το εμβόλιο ήταν περισσότερο από 94% αποτελεσματικό στην πρόληψη του Covid-19. Αποτελείται από δύο ενέσιμες δόσεις σε απόσταση τεσσάρων εβδομά-

δων μεταξύ τους.

Τα νέα ήρθαν μια εβδομάδα αργότερα η Pfizer και η BioNTech βρήκαν παρόμοιο επίπεδο αποτελεσματικότητας στο εμβόλιο τους. Και οι δύο βασίζονται στον αγγελιοφόρο RNA, μια νέα προσέγγιση που χρησιμοποιεί γενετικό υλικό για να προκαλέσει ανοσοαπόκριση.

Η Moderna ανακοίνωσε ότι το υποψήφιο εμβόλιο παραμένει σταθερό στους 2 με 8 βαθμούς Κελσίου έως και 30 ημέρες. Ακόμη, μπορεί να αποθηκευτεί σε θερμοκρασία έως και -20 βαθμών Κελσίου για έξι μήνες. Σημειώνεται πως, τον Αύγουστο, η Moderna είπε ότι χρεώνει μεταξύ 32 και 37 δολάρια ανά δόση για το εμβόλιο για ορισμένους πελάτες. Εκείνη την περίοδο, η εταιρεία είπε ότι βρισκόταν σε συζήτηση για μεγαλύτερη παραγωγή που

θα είχαν χαμηλότερη τιμή. Ωστόσο, οι αριθμοί είναι σημαντικά υψηλότεροι από το κόστος άλλων εμβολίων.

Η Moderna δήλωσε ότι αναμένει να έχει περίπου 20 εκατομμύρια δόσεις του εμβολίου έτοιμες να αποσταλούν στις ΗΠΑ μέχρι το τέλος του έτους και παραμένει σε καλό δρόμο για την παραγωγή μεταξύ 500 εκατομμυρίων έως 1 δισεκατομμυρίου δόσεων παγκοσμίως μέχρι το 2021.

Η εταιρεία, δε, έχει δεσμευτεί να παρέχει στις ΗΠΑ 100 εκατομμύρια δόσεις του εμβολίου της. Ο Καναδάς έχει παραγγείλει 56 εκατομμύρια δόσεις, το Ηνωμένο Βασίλειο αγόρασε 50 εκατομμύρια και η Ελβετία έχει αγοράσει 4,5 εκατομμύρια, σύμφωνα με στοιχεία που έχουν συγκεντρωθεί από ερευνητές στο Κέντρο Υγείας

Μόσιαλος: Πως φτάσαμε τόσο γρήγορα στην ανακάλυψη των εμβολίων

Απαντήσεις σε ένα πολύ συχνό ερώτημα των πολιτών

Αρκετοί είναι οι πολίτες που αναρωτιούνται πώς γίνεται να βρέθηκε σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα ένα αποτελεσματικό εμβόλιο για τον κορωνοϊό και κατά πόσο είναι αποτελεσματικό αυτό το εμβόλιο.

Ο καθηγητής της Πολιτικής της Υγείας του LSE, Ηλίας Μόσιαλος, απαντά με επιχειρήματα και δεδομένα στα ερωτηματικά που -ευλόγως- απασχολούν τους πολίτες, τονίζοντας ότι «κανένα εμβόλιο δεν θα εξασφαλίσει άδεια κυκλοφορίας, αν δεν είναι ασφαλές».

Απαντώντας σε ένα από τα πολλά «καυτά» ερωτήματα που έχει ο κόσμος

για το εμβόλιο, ο κ. Μόσιαλος σημειώνει πως η μεγάλη πλειοψηφία των παρενεργειών συμβαίνουν στην πρώτη εβδομάδα μετά τη λήψη του εμβολίου.

Καθησυχάζει, ακόμη, αναφέροντας πως μέχρι να έρθουν τα εμβόλια στην Ελλάδα θα έχουν περάσει 4-6 μήνες από την έναρξη των κλινικών δοκιμών και θα έχουμε περισσότερες πληροφορίες. Πιο αναλυτικά, αναφέρει:

«Πολλοί θα πουν πως έγινε και ανακαλύψαμε τα εμβόλια τόσο σύντομα; Μήπως κάτι περιεργο παίζει; Μήπως έγιναν εκπώσεις στις διαδικασίες ανακάλυψης και παραγωγής; Η πρωτοφανής ταχύτητα



της ανάπτυξης των εμβολίων δεν επιτεύχθηκε τυχαία ή με επιστημονικές εκπώσεις. Αντιθέτως, επιτεύχθηκε λόγω:

- της ταχύτατης αποκωδικοποίησης της γενετικής συστασης του ιού,
- της χρήσης των υπαρχουσών πλατφορμών για το σχεδιασμό και την παραγωγή των εμβολίων, και της πρωτοφανούς εκδήλωσης συμμετοχής -από τον γενικό και όχι μόνο πληθυσμό- στις κλινικές δοκιμές,
- των τεραστίων επενδύσεων για τις κλινικές δοκιμές,
- της έναρξης της παραγωγής των εμβολίων - πριν ακόμα δοθεί εγκριση αδει-



ν πανδημία

της Παγκόσμιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Duke.

AstraZeneca – Οξφόρδη

Το εμβόλιο κατά του κοροναϊού που ανέπτυξε η βρετανική AstraZeneca με το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης έχει αποτελεσματικότητα κατά μέσο όρο 70%, όπως ανακοίνωσε η φαρμακευτική εταιρεία.

Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου της AstraZeneca είναι σαφώς μικρότερη από το 95% των εμβολίων των εταιρειών Pfizer και Moderna. Ωστόσο, μπορεί να φθάσει το 90%, όταν η πρώτη του από τις δύο δόσεις χορηγηθεί στο ήμισυ. «Ο λόγος της μισής δόσης είναι μία ευτυχής συγκυρία» δήλωσε στο Reuters ο επικεφαλής έρευνας και ανάπτυξης της AstraZeneca, Μενέλαος Πάγκαλος.

Η τιμή του είναι κατά πολύ χαμηλότερη και είναι πολύ πιο εύκολο να αποθηκευτεί και να μεταφερθεί σε όλο τον κόσμο. Ειδικότερα, το εμβόλιο, το οποίο απαιτεί δύο δόσεις, κοστίζει περίπου 3 έως 4 δολάρια, σύμφωνα με τους Financial Times, αναφέροντας συμφωνίες προμήθειας που συμφωνήθηκαν έως τις 7 Οκτωβρίου.

Οι ΗΠΑ και η Ινδία συμφώνησαν και οι δύο να προμηθευτούν 500 εκατομμύρια δόσεις, ενώ η ΕΕ κατέληξε σε συμφωνία για την αγορά 400 εκατομμυρίων και η Covax έχει παραγγείλει 300 εκατομμύρια.

Το Ηνωμένο Βασίλειο, η Ιαπωνία, η Ινδονησία, η Βραζιλία και η Λατινική Αμερική εκτός από τη Βραζιλία έχουν επιβεβαιώσει όλες τις παραγγελίες τουλάχιστον 100 εκατομμυρίων δόσεων. Μάλιστα, η εταιρεία έχει πει ότι το εμβόλιο θα παραδοθεί σε τιμή χωρίς να βγάλει επιπρόσθετο κέρδος.

Το ρωσικό εμβόλιο Sputnik V

Μια δεύτερη ενδιάμεση ανάλυση δεδομένων από μια κλινική μελέτη του ρωσικού εμβολίου Sputnik V έδειξε αποτελεσματικότητα άνω του 95%, σύμφωνα με το ρωσικό πρακτορείο ειδήσεων RIA NOVOSTI.

Πρόκειται για τα προκαταρκτικά αποτελέσματα δοκιμών που έγιναν σε εθελον-

τές 42 ημέρες μετά την χορήγηση της πρώτης δόσης, αναφέρουν σε ανακοίνωσή τους το ερευνητικό κέντρο Gamaleya, το ρωσικό υπουργείο Υγείας και το Κρατικό Ρωσικό Ταμείο, που εμπλέκονται στην ανάπτυξη του εμβολίου αυτού.

Παράλληλα, την 28η ημέρα μετά την χορήγηση της πρώτης δόσης, η αποτελεσματικότητα ήταν στο 91,4%. Αυτοί δεν διευκρίνισαν ωστόσο προς τον παρόν τον αριθμό των περιπτώσεων που χρησιμοποιήθηκαν για τους υπολογισμούς.

«Η τιμή της μιας δόσης του εμβολίου Sputnik V για τη διεθνή αγορά θα είναι χαμηλότερη των 10 δολαρίων» (περίπου 8,42 ευρώ), αναφέρει σε ξεχωριστή του ανακοίνωση το Κρατικό Ρωσικό Ταμείο, διευκρινίζοντας ότι για τους Ρώσους πολίτες το εμβόλιο θα είναι δωρεάν.

Το ρωσικό αυτό εμβόλιο βρίσκεται σήμερα στην τρίτη φάση τυχοποιημένων, διπλά τυφλών, κλινικών δοκιμών —μια πειραματική προσέγγιση που χρησιμοποιείται σε διάφορους κλάδους— σε δείγμα 40.000 εθελοντών.

Μολονότι η Ρωσία έχει εμφανιστεί μέχρι σήμερα φειδωλή όσον αφορά την επιστημονική τεκμηρίωση του εμβολίου αυτού που έχει εγκωμιάσει ο Ρώσος πρόεδρος Βλαντίμιρ Πούτιν, οι δημιουργοί του Sputnik V επανέλαβαν σήμερα ότι η έρευνα θα δημοσιευτεί προσεχώς «σε μια από τις κύριες ιατρικές επιθεωρήσεις στον κόσμο και αξιολογημένη από ομοτίμους».

«Είναι πολύ σημαντικό ότι η δεύτερη ενδιάμεση ανάλυση της αποτελεσματικότητας του εμβολίου Sputnik V επιβεβαίωσε την αξιολόγηση που δόθηκε στο πρώτο στάδιο», δήλωσε ο διευθυντής του Ερευνητικού Κέντρου Gamaleya, Alexander Gunzburg.

Ο ίδιος έκανε γνωστό πως προγραμματίζεται και μία τρίτη ανάλυση των στοιχείων και εξέφρασε αισιοδοξία για τα αποτελέσματα. «Έχουμε κάθε λόγο να πιστεύουμε ότι το αποτέλεσμα θα υπερβεί τις αρχικές μας προσδοκίες. Η τελική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του φαρμάκου θα είναι διαθέσιμη στο τέλος των κλινικών δοκιμών φάσης III».

οδότησης (με μεγάλο οικονομικό ρίσκο για τις τις κυβερνήσεις που χρηματοδοτούν την παραγωγή και τις εταιρείες).

Κανένα εμβόλιο δεν θα πάρει άδεια κυκλοφορίας αν δεν είναι ασφαλές. Τα εμβόλια δοκιμάζονται σε περισσότερους από 20.000 εθελοντές.

Η μεγάλη πλειοψηφία των παρενεργειών συμβαίνουν στην πρώτη εβδομάδα μετά τη λήψη του εμβολίου. Μπορεί να έχουμε παρενέργειες αργότερα; Ναι, μπορεί, αλλά η πιθανότητα είναι πολύ μικρή. Και μέχρι να έρθουν τα εμβόλια στην Ελλάδα θα έχουν περάσει 4-6 μήνες από την έναρξη των κλινικών

δοκιμών και θα έχουμε περισσότερες πληροφορίες.

Κανένα εμβόλιο δεν θα εγκριθεί χωρίς να υπάρχουν στοιχεία 2 τουλάχιστον μηνών για την ασφάλεια του.

Όσον αφορά τις παρενέργειες των φαρμάκων, ως δόμη την παρακαταμολή. Αν διαβάσετε τις σπάνιες ή ανεπιθύμητες ενέργειες που γράφει το χαρτάκι στη συσκευασία, θα δείτε πως είναι σπάνιες μεν, αλλά η πιθανότητα να υπάρξουν. Αλλά παρ' όλα αυτά παίρνουμε παρακαταμολή, σωστά; Γιατί; Γιατί την έχουμε συνηθίσει και ξέρουμε ότι οι παρενέργειες είναι μικρές και σπάνιες».

Πως ξέρουμε ότι τα εμβόλια είναι ασφαλή;

Ερωτήσεις και απαντήσεις σε πολύ συχνά ερωτήματα για την πανδημία



Το τελευταίο διάστημα είναι πολλά τα εμβόλια που μετά τη φάση 3 των κλινικών δοκιμών εμφάνισαν αποτελεσματικότητα πάνω από 90% στην καταπολέμηση του κοροναϊού και ακόμη περισσότερα εκείνα που βρίσκονται ακόμη σε ανάπτυξη.

Εκατομμύρια άνθρωποι περιμένουν τα εμβόλια όσο το δυνατόν το συντομότερο, ενώ κάποιοι είναι πιο διστακτικοί.

Πώς ξέρουμε ότι ένα εμβόλιο είναι ασφαλές;

Αυτή είναι η πρώτη και πιο σημαντική ερώτηση που κάνουν οι επιστήμονες όταν αρχίζουν να σχεδιάζουν και να δοκιμάζουν ένα νέο εμβόλιο ή θεραπεία.

Οι δοκιμές ασφαλείας ξεκινούν στο εργαστήριο, με δοκιμές και έρευνα σε κύτταρα και ζώα, προτού προχωρήσουν σε μελέτες σε ανθρώπους. Σύμφωνα με το πρωτόκολλο η έρευνα ξεκινάει με μικρά βήματα και σταδιακά, ώστε να διαπιστωθούν εγκαίρως τυχόν προβλήματα ασφαλείας.

Ποιος ο ρόλος των κλινικών δοκιμών;

Εφόσον τα δεδομένα ασφαλείας από τα εργαστήρια είναι καλά, οι επιστήμονες μπορούν να ελέγξουν ότι το εμβόλιο ή η θεραπεία είναι επίσης αποτελεσματικά. Αυτό περιλαμβάνει δοκιμές σε μεγάλο αριθμό εθελοντών. Οι μισοί λαμβάνουν το εμβόλιο και οι άλλοι μισοί ψεύτικο ή εικονικό φάρμακο (placebo). Οι ερευνητές και οι συμμετέχοντες δεν ενημερώνονται σε ποια ομάδα είναι ποιο μέχρι την ανάλυση των αποτελεσμάτων, για να αποφευχθεί η προκατάληψη. Όλες οι μελέτες και τα ευρήματα ελέγχονται και επαληθεύονται ανεξάρτητα. Οι δοκιμές εμβολίων Covid έχουν αναπτυχθεί αρκετά γρήγορα, πράγμα που ανησυχεί πολλούς, ωστόσο δεν έχουν παραλείψει κανένα από αυτά τα βήματα.

Η δοκιμή εμβολίων της Οξφόρδης, AstraZeneca, τέθηκε εθελοντικά σε

αναμονή σε ένα στάδιο για να διερευνηθεί γιατί ένας συμμετέχων - από τις πολλές χιλιάδες - είχε πεθάνει. Επανεκκινήθηκε μόλις κατέστη σαφές ότι δεν σχετίζεται με το εμβόλιο.

Ποιος εγκρίνει εμβόλια ή θεραπείες;

Η έγκριση θα δοθεί για ένα εμβόλιο μόνο εάν ο κυβερνητικός ρυθμιστής (η Ρυθμιστική Υπηρεσία φαρμάκων και υγειονομικής περιθαλψής ή MHRA) είναι σίγουρος ότι είναι και ασφαλές και αποτελεσματικό.

Μετά την έγκριση, οι έλεγχοι συνεχίζουν να διασφαλίζουν ότι δεν υπάρχουν περαιτέρω παρενέργειες ή μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι. Εάν κάποιος υποψιάζεται ότι έχει παρενέργειες από τον εμβολιασμό, μπορεί να το αναφέρει στο MHRA.

Τι περιέχουν τα εμβόλια Covid;

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά εμβόλια Covid σε εξέλιξη. Ορισμένα περιέχουν τον ίδιο τον πανδημικό ιό σε εξασθενημένη μορφή.

Το εμβόλιο της AstraZeneca χρησιμοποιεί έναν μεταλλαγμένο ιό που μοιάζει αρκετά με τον Sars-CoV-2, τον ιό που προκαλεί την Covid-19.

Τα εμβόλια των Pfizer - BioNTech και Moderna χρησιμοποιούν κομμάτια γενετικού κώδικα για να προκαλέσουν ανοσοαπόκριση και ονομάζονται εμβόλια mRNA.

Αυτά δεν μεταβάλλουν τα ανθρώπινα κύτταρα. Παρουσιάζουν μόνο στο σώμα οδηγίες για την ανοσία στον Covid. Ορισμένα εμβόλια Covid περιέχουν πρωτεΐνες από τον κοροναϊό. Τα εμβόλια περιέχουν μερικές φορές άλλα συστατικά, όπως το αλουμίνιο, που καθιστούν το εμβόλιο σταθερό ή πιο αποτελεσματικό.

Θα με κάνει ένα εμβόλιο άρρωστο;

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι οποιοδήποτε από αυτά τα συστατικά προκαλεί βλάβη όταν χρησιμοποιείται σε

τόσο μικρές ποσότητες.

Τα εμβόλια δεν σας μεταφέρουν την ασθένεια. Αντ' αυτού, προετοιμάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματός σας ώστε να αναγνωρίζει και να καταπολεμά τη μόλυνση.

Μερικοί άνθρωποι υποφέρουν από ήπια συμπτώματα, όπως μυϊκοί πόνοι ή λίγο θερμοκρασία, μετά τον εμβολιασμό. Αυτή δεν είναι η ίδια η ασθένεια, αλλά η αντίδραση του σώματος στο εμβόλιο. Οι αλλεργικές αντιδράσεις στα εμβόλια είναι σπάνιες. Σε οποιοδήποτε εγκεκριμένο εμβόλιο, αναφέρονται τα συστατικά.

Να γνωρίζετε ότι ιστορίες κατά των εμβολίων που διαδίδονται στο διαδίκτυο μέσω των κοινωνικών μέσων, κατά πάσα πιθανότητα δεν βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία.

Είναι ασφαλές για κάποιον που είχε νοσήσει από κοροναϊό να κάνει το εμβόλιο;

Εάν εγκριθεί ένα εμβόλιο Covid, είναι πιθανό στους ανθρώπους που είχαν νοσήσει να χορηγηθεί το εμβόλιο. Αυτό συμβαίνει επειδή η φυσική ανοσία μπορεί να μην είναι μακροχρόνια και η ανοσοποίηση θα μπορούσε να προσφέρει περισσότερη προστασία. Εάν εμβολιαστούν όλοι οι άλλοι, χρειάζεται να εμβολιαστούν και εγώ;

Υπάρχουν συντριπτικά επιστημονικά στοιχεία ότι ο εμβολιασμός είναι η καλύτερη άμυνα κατά των σοβαρών λοιμώξεων. Τα εμβόλια Covid φαίνεται να προστατεύουν τους ανθρώπους από το να αρρωσταίνουν σοβαρά. Οι πρώτες δόσεις που θα είναι διαθέσιμες πιθανότατα θα χορηγηθούν σε άτομα με υψηλότερη ανάγκη, όπως οι ηλικιωμένοι και οι ευπαθείς, που θα μπορούσαν να νοσήσουν σοβαρότερα.

Δεν είναι ακόμη σαφές πόσα εμβόλια θα μπορούσαν να χρειαστούν ώστε να διακοπεί τελείως η διάδοση του Covid από άτομο σε άτομο.

Ο εμβολιασμός αρκετών ατόμων θα μπορούσε, όμως, να εξουδετερώσει την ασθένεια.



10 ΑΦΙΕΡΩΜΑ COVID-19

Κορωνοϊός: Πιο δύσκολα κολλούν όσοι έχουν ομάδα αίματος 0

Όπως και όσοι έχουν αρνητική ομάδα αίματος

Οι άνθρωποι με ομάδα αίματος 0 έχουν -κατά μέσο όρο- 12% μικρότερη πιθανότητα να μολυνθούν από κοροναϊό, σε σχέση με τις άλλες ομάδες αίματος. Επίσης, όσοι έχουν αρνητική ομάδα αίματος (O-, A-, B- ή AB-), έχουν 21% μικρότερο κίνδυνο να κολλήσουν τον κοροναϊό, σε σχέση με όσους έχουν θετική ομάδα, σύμφωνα με μία νέα канаδική επιστημονική μελέτη. Ακόμη, τα άτομα με ομάδα αίματος 0 έχουν 13% και 19% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν αντίστοιχα σοβαρά συμπτώματα της Covid-19 ή να πεθάνουν εξαιτίας της νόσου. Συνεπώς, όσοι έχουν αρνητική ομάδα αίματος O-, φαίνεται να έχουν τον μικρότερο κίνδυνο από όλους.

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας, η πιο συχνή ομάδα αίματος στην Ελλάδα είναι η O+ και η σπανιότερη η AB-. Εκτιμάται ότι στη χώρα μας, σύμφωνα με τη Wikipedia, η κατανομή των ανθρώπων σε ομάδες αίματος είναι περίπου η εξής: O+ 37%, A+ 33%, B+ 11%, O- 7%, A- 5%, AB+ 4%, B- 2% και AB- 1%. Συνεπώς, αυτοί που έχουν αρνητική ομάδα αίματος αποτελούν, συνολικά, περίπου το 15%, ενώ όσοι έχουν ομάδα O το 44%.

Η канаδική μελέτη δείχνει, επίσης, ότι ο κίνδυνος λοίμωξης από τον ιό SARS-CoV-2 είναι 15% μεγαλύτερος για την ομάδα AB σε σχέση με την ομάδα A και 5% μικρότερος για την



ομάδα O σε σχέση με την A, ποσοστό που αυξάνει στο 12% κατά μέσο όρο σε σχέση με τις άλλες τρεις ομάδες συνολικά. Όσοι έχουν ομάδα B, αντιμετωπίζουν 21% μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρή Covid-19 έναντι εκείνων με ομάδα A.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Τζόελ Ρέι του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου και του Νοσοκομείου Σεντ Μάικλ του Τορόντο, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση

στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «Annals of Internal Medicine», ανέλυσαν στοιχεία εξετάσεων αίματος από 225.556 ανθρώπους με μέση ηλικία 54 ετών, καθώς επίσης δειγμάτων τεστ για κορονοϊό. Εξ αυτών, το 44% είχαν ομάδα O, το 36% ομάδα A, το 15% B και το 5% AB.

Τα ευρήματα της канаδικής μελέτης, σε γενικές γραμμές, συνάδουν με εκείνα μίας παλαιότερης κινεζικής, η οποία είχε βρει πρώτη ότι δεν έχουν

όλες οι ομάδες αίματος τον ίδιο κίνδυνο λοίμωξης από τον κοροναϊό.

Η κινεζική έρευνα σε 2.173 ασθενείς με Covid-19, σε τρία νοσοκομεία της Γουχάν και της γύρω περιοχής Χουμπέι, διαπίστωσε ότι το ποσοστό θανάτων από Covid-19 ήταν μεγαλύτερο στην ομάδα αίματος A (41% των συνολικών θανάτων), ενώ η αναλογία των ανθρώπων με την ίδια ομάδα αίματος στον πληθυσμό της Γουχάν δεν ξεπερνούσε το 34%. Από την άλλη πλευρά,

το ποσοστό θανάτων ατόμων με Covid-19 στην ομάδα O ήταν χαμηλότερο (25%) έναντι του ποσοστού της ομάδας O στον γενικό πληθυσμό (32%).

Κάθε άνθρωπος ανήκει σε μία από τις οκτώ ομάδες αίματος. Αυτές οι ομάδες αποτελούν υποκατηγορίες των τεσσάρων κύριων ομάδων του συστήματος ABO (A, B, AB ή O). Το σύστημα ρέζους (Rh) διαχωρίζει περαιτέρω αυτές τις τέσσερις ομάδες σε Rh θετικό (+) ή Rh αρνητικό (-), δημιουργώντας οκτώ βασικούς τύπους ή ομάδες αίματος: O-, O+, B-, B+, A-, A+, AB- ή AB+.

Το σύστημα Rhesus ανακαλύφθηκε το 1939 και βασίζεται στην παρουσία αντιγόνων, κυρίως του D αντιγόνου. Τα αντιγόνα είναι μόρια που συνδέονται σε ένα αντίσωμα. Ένας άνθρωπος μπορεί να έχει ή να μην έχει τον παράγοντα Rh (D αντιγόνο) στην επιφάνεια των ερυθρών αιμοσφαιρίων του, οπότε χαρακτηρίζεται ως ρέζους θετικός (Rh+) ή αρνητικός (Rh-).

Δεν είναι όλες οι ομάδες αίματος συμβατές μεταξύ τους. Αυτό οφείλεται στα διαφορετικά αντισώματα που έχει κάθε άνθρωπος ανάλογα με την ομάδα αίματός του. Όσοι έχουν ομάδα αίματος O θεωρούνται ως «πανδότες» και το αίμα τους μπορεί να δοθεί σε οποιονδήποτε ασθενή ανεξαρτήτως της ομάδας του. Αντίθετα, όσοι έχουν ομάδα αίματος AB+, είναι «πανδέκτες», οπότε μπορούν να πάρουν αίμα από όλες τις ομάδες.

Πώς να αποφύγετε τα προβλήματα ύπνου στην πανδημία

Συμβουλές για έναν πολύ χρήσιμο βραδινό ύπνο

Ένας καλός βραδινός ύπνος μπορεί να είναι δυσεπίτευκτος ακόμα και υπό φυσιολογικές συνθήκες. Ειδικότερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας κορονοϊού. Στις μέρες μας είναι ακόμη πιο δύσκολο, όπως επισημαίνει σε άρθρο της η διακεκριμένη επιστήμονας Dr Chandra Jackson, που μελετά τον ύπνο. Τα σημαντικότερα σημεία συνοψίζουν οι γιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Παναγιώτης Μαλανδράκης, Ιωάννης Ντάνας και Θάνος Δημόπουλος (πρώτανης ΕΚΠΑ).

Ο ύπνος στον κορονοϊό

Πολλοί άνθρωποι αυτήν την περίοδο κοιμούνται είτε λιγότερο είτε περισσότερο από ό,τι πρέπει. Σε κάθε περίπτωση, ο φυσιολογικός και υγιής ύπνος βοηθάει τη σωματική ενέργεια, την ψυχική υγεία, το ανοσοποιητικό σύστημα και τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Ακόμα και πριν την πανδημία COVID-19, περίπου 1 στους 3 ανθρώπους δεν είχε τον συνιστώμενο ποιοτικό ύπνο



διάρκειας 7 ωρών χωρίς διακοπή. Το αυξημένο άγχος των τελευταίων μηνών, η πιθανή απομόνωση ή κατάθλιψη, και η οικονομική και επαγγελματι-

κή ανασφάλεια έχει επιδεινώσει αυτήν την κατάσταση. Η διαταραχή της καθημερινότητας δυσχεραίνει την αίσθηση του χρόνου. Η παρατεταμένη παρα-

μονή στην οικία οδηγεί σε λιγότερη έκθεση στο φυσικό φως, διαταράσσοντας τον κερκάρδιο ρυθμό που ρυθμίζει τον ύπνο. Η διακεκριμένη επιστήμο-

νας, σε οδηγίες που έδωσε για τη ρύθμιση του ύπνου, αναφέρει:

-Να εκτίθενται τα άτομα σε έντονο φως το πρωί και να αποφεύγουν κατά το δυνατό το μπλε φως το βράδυ, που μπορεί να καταστείλει την έκκριση της μελατονίνης, η οποία είναι ορμόνη ρύθμισης του ύπνου.

-Τη σημασία της ηρεμίας τις ώρες πριν τον ύπνο, μέσω ενός χαλαρωτικού μπάνιου, τη χαλαρωτική μουσική ή τον διαλογισμό.

-Να διατηρείται το περιβάλλον σε σωστή θερμοκρασία και να χρησιμοποιούνται κουρτίνες που περιορίζουν το φως ή/και ωτοασπίδες για την προστασία από τους θορύβους.

-Πριν τον ύπνο συνιστάται να αποφεύγονται η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και η κατανάλωση υπερβολικού φαγητού ή υγρών, καφεΐνης, νικωτίνης ή αλκοόλ.

-Να αποφεύγεται ο ύπνος μεγάλης διάρκειας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

-Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, τότε συνιστάται η επίσκεψη σε ειδικό γιατρό.