

## 合理防治SARS-CoV-2感染的思考

钟册俊<sup>1</sup> 叶慧<sup>1</sup> 刘焱斌<sup>1</sup> 宗志勇<sup>1,2</sup> 吕晓菊<sup>1,\*</sup>

(1 四川大学华西医院感染性疾病中心, 成都 610041;

2 四川大学华西医院医院感染管理部, 成都 610041)

**摘要:** 每一次传染病的流行和病原体的广泛传播, 危及社会与个人。通过系列措施, 合理防治包括传染病在内的感染性疾病(感染病)是所有国家安定与繁荣的最基本需求。国家防病体系的完整与有效、个人防病知识与能力的强化、患者救治的规范与合理对于防治感染病都极其关键, 应该不断得到提升。期盼我国经过SARS-CoV-2感染病的历练, 能够让传染病与感染病的防治水平得到整体提升。

**关键词:** 传染病; 感染病; COVID-19; 预防; 治疗; 合理

**中图分类号:** R978, R373 **文献标志码:** A

## Thoughts from the rational prevention and treatment of SARS-CoV-2 infections

Zhong Ce-jun<sup>1</sup>, Ye Hui<sup>1</sup>, Liu Yan-bin<sup>1</sup>, Zong Zhi-yong<sup>1,2</sup> and Lü Xiao-ju<sup>1</sup>

(1 Centre of Infectious Diseases, West China Hospital of Sichuan University, Chengdu 610041;

2 Department of Hospital Infection Control, West China Hospital of Sichuan University, Chengdu 610041)

**Abstract** Every epidemic of communicable diseases (CD) or spreading of pathogens can lead great threats to individuals and societies. Rational prevention and treatment of infectious diseases (ID) including CD through series strategies are the baselines for stability and prosperity of all countries. The essentials should be strengthened on intactness and high efficiency of national system of prevention and treatment of ID, credible personal knowledges and skills of ID prophylaxis, and reasonable treatment of patients. National promotion of prevention and treatment of ID worth to be expected during and after the ravages of COVID-19.

**Key words** Communicable disease; Infectious disease; COVID-19; Prevention; Treatment; Rationality

传染病(communicable diseases, CD)是感染病(infectious diseases, ID)的重要组成部分, 因其传染性强, 波及面大而备受世界关注。近年来多重耐药细菌甚至真菌引起的感染病也备受国际关注。2019年12月, 中国武汉出现不明原因肺炎, 病原体为一种与其他已知冠状病毒不同的新种, 被命名为2019年新型冠状病毒(2019 novel coronavirus, 2019-

nCoV), 2020年2月11日被国际病毒分类委员会(ICTV)命名为严重急性呼吸综合征冠状病毒-2(severe acute respiratory syndrome corona virus 2, SARS-CoV-2)。该病毒所致感染最初被称为新型冠状病毒感染的肺炎, 2020年2月11日被WHO命名为2019冠状病毒病(corona virus disease 2019, COVID-19)。不幸的是, 疫情很快蔓延至全国各地, 且极易并发或

收稿日期: 2020-02-23

作者简介: 钟册俊, 女, 生于1980年, 硕士, 主治医师, 从事细菌真菌感染性疾病的诊治, E-mail: barryzcj@163.com

\*通讯作者, E-mail: lvxj3369@163.com

继发细菌或真菌感染,治疗要求高。2020年1月20日,我国宣布,此类感染被紧急定为国家法定乙类传染病,按照甲类传染病管理。2003年SARS的悲剧在17年后在华夏大地重演,危急关头,值得所有人深刻反思与考量,国人当何去何从?如何推行大健康?怎样实现健康中国梦?崇尚健康理念,每一个中国人都必须是积极的参与者与践行者。

## 1 传染病防控应警钟长鸣

### 1.1 永远警觉

据此次新冠疫情防控经验,今后如果发现一种新型病原体感染疾病,必须高度重视。在未了解此病原体致病及流行病学特征之前,作为甲类传染病对待,启动相应公共卫生应急方案。而不是等待传播趋势明显后,才采取预防措施,这样有可能错失最佳防控时机,给人民生命及财产造成损失。

### 1.2 守护诚信

临床一线医护工作者,对新发现传染性疾病的亲身经历和敏感,我们应重视一线医护工作者的报告。首先对报告的疾病进行防护,然后实地走访调查。不受非医学科学的外界影响,快速、公正、透明得出结论。据实调查后,对及时上报传染病信息的人员进行奖励。鼓励一线医护工作者对新型传染病敢报敢说敢防。

### 1.3 勇于担当

传染病(感染病)医生在传染性疾病预防中应发挥主导作用,非专业人员在疾病治疗、防护中应对医护人员给予积极支持,避免由于非专业判断和行为对传染性疾病的防控造成影响和延误。

### 1.4 防病意识

我国应该从幼儿园开始,就像针对防范火灾和地震等灾害一样,不断教育国民如何防范包括传染病在内的感染病,如何做到正确洗手,如何做到必要时正确戴口罩,知晓隔离的步骤及重要性,动画演示视屏结合实际操练。希望国人从小就普遍树立强有力的传染病预防意识,好习惯需从小抓起,未雨绸缪,一旦传染病流行时能沉着应对。

### 1.5 卫生防疫

教育与健康是国民基本需求,也是提高国民素养的重要领域,应以国家投入为主,市场运行为

辅。推动医疗回归本位、以人为本已经刻不容缓,而不能完全以市场经济为目标。应该投入更多的人力、物力资源在传染病的早期发现、早期控制,这样可以避免传染病大规模扩散后,消耗更多的资源用于治疗、防控。

### 1.6 教育至上

推动教育回归本位同样刻不容缓,不应在市场化的道路上越走越远。培养人才的领域,不应该有意或无意催生一切向钱看的观念与倾向。教育承载着民族振兴、国家兴亡之责,从幼儿园教师至大学教师都应该是民族精英人群,国家应着力扭转各种有违教师基本职业操守的现象,让教师居安思危、潜心教育而不用他顾。让更多有志青年义无反顾、积极投身教育与医学事业,这是值得全民族思量与推崇的百年大计。

## 2 感染病预防应贯穿始终

### 2.1 内心宁静

信奉与保持宁静,有助于保护身体的免疫功能。

(1)心静则宁 处于传染病流行的战时,大家不要惊慌恐惧,而应冷静的遵照相关预防措施,正确地进行预防;处于非传染病流行的平时,大家应学习与践行普通感染的预防,不要漠然视之而导致普通细菌真菌或耐药菌的感染,平时的防病努力能为战时的急需构筑坚实防线。

(2)泰然处之 若已经感染了感染病,也应泰然面对,既来之,则安之,而不是焦躁无比、影响精神、睡眠及食欲而让免疫系统无法正常休息与修复,难以抗击病毒、细菌、真菌、寄生虫的攻击而使病情加重。

(3)宁静致远 平时生活中,奉行平和心态,避免情绪大起大落,让免疫系统宁静,也有助于保持心情平和,防御疾病。

### 2.2 注重礼节

(1)尊重他人 发扬礼仪之邦的优良传统,将守礼合法始终贯穿于平常生活,养成好习惯,非常有利于预防各类病原体感染,可有效预防感染病。

(2)拱手致礼 奉行礼仪敬人,遇见亲朋好友,在全国范围乃至世界范围内宣传取消握手,养成不握手的好习惯。积极推行中华民族老祖宗提倡的拱

手礼,有利于个人卫生与社会的公共健康安全。

(3)保持距离 说话离人1米之遥,尽量不要交头接耳,吃饭期间不说话或少说话,不仅能防病,而且也能大大减少吞咽呛咳所致误吸甚或引发吸入性肺炎,或者鱼刺伤身乃至死亡的风险。

(4)咳嗽讲礼仪 咳嗽与喷嚏用前臂臂弯或用纸巾遮挡;不要随地吐痰,请随身携带纸巾,咯痰或喷嚏时用纸巾包住丢入不可回收垃圾桶。

(5)笑对坎坷 若遇委屈,一笑而过,遭遇不平之事保持心平气和,避免发生情绪失控,甚至出现攻击行为而自伤或伤人。

(6)规避伤害 若遇人身攻击,尽快离开或迂回避之,否则可能遭遇外伤与传染病(如血液喷溅导致HIV、HBV、HCV等感染)或其他感染病(如外伤后伤口感染或者引发败血症)双重打击。

## 2.3 洁身自好

(1)双手洁净 从小学会正确洗手,推行勤洗手,提倡正确与有效的手卫生,遵从7步洗手法(内、外、夹、弓、大、立、腕,同时也能按摩手部很多穴位,有助于健康),用干燥肥皂、香皂或洗手液和流动水洗手或者用含酒精手消毒液进行手消毒。

(2)双足洁净 国人在家每天晚上临睡前用热水洗脚泡脚,在外洗脚修脚应小心慎重,避免外伤与各种感染。

(3)全身洁净 洗澡地方应洁净安全,最好在家洗澡,不提倡在环境卫生不佳的澡堂洗澡;泡温泉,如果温泉未进行恰当充分的处理,也存在发生感染的风险,尤其是女性应慎重对待泡温泉,以免生殖道感染。若澡堂有无症状感染者,也存在传播的风险。

(4)内心洁净 提倡健康性行为,积极推行遵从传统性取向,避免性乱带来艾滋病、梅毒、淋病等性传播疾病,增强家庭责任感,预防感染病能为家庭与社会大大减负。

## 2.4 穿戴适宜

(1)穿防护装备 传染病流行期间并非所有人都需要穿防护服,只有在医疗、卫生、防疫机构及研究烈性传染病病原体的机构的工作人员,需要接触传染病患者、接触具有传染性医疗废物与垃圾、接触

患有烈性病原体场所时需要按照不同防护级别正确地穿个人脱防护装备(personal prophylactic equipment, PPE),污染后规范正确地脱PPE,脱PPE安全性远比穿的时候重要。

(2)戴口罩 戴口罩必须方法正确,戴口罩时必须分清内外、金属硬条贴鼻梁、软条贴下巴,口罩必须与鼻梁紧贴,罩住鼻子与下巴,吹气时周边不漏气,连续使用者,根据暴露可能性大小适时更换。乘坐公交、地铁、飞机和轮船等公共交通工具,以及到电影院等公共娱乐场所这些人群密集处时,提倡戴口罩;国家层面应要求出现呼吸道感染者,必须在家或外出戴口罩,避免传染他人。

(3)戴手套 接触传染患者或污染物时需要规范穿脱戴手套,避免手被污染。尤其需避免已被污染的手套再造成对他人或环境的污染。

(4)戴首饰 不提倡医务人员在工作时戴戒指与手环,在临床工作中容易被污染,难清洁。日常生活中也不提倡戴戒指与首饰,容易藏污纳垢而难以清洗。

(5)戴避孕套 作为育龄期的成年人,健康的性生活有益于身心健康及家庭幸福。国人在性生活中,无论是否安置避孕环,都提倡积极佩戴避孕套,既可避孕,更重要的是可预防艾滋病、病毒性肝炎、梅毒与淋病等各种性传播疾病,有利于双方的身体健康,尤其有利于保护生殖系统健康。

## 2.5 居家有范

(1)居家隔离 若为传染病或感染病轻症患者或可能病原体携带者,建议按照专业人员推荐,居家正确规范合理地进行隔离,避免传播给家人与他人。但是如果居家隔离不规范,可能成为家庭中的传染源,导致家庭成员聚集性感染与发病。

(2)居家防病 家庭是每个人歇息身心、抚慰心灵的港湾,经常居家,少在外聚会或就餐,可助家庭和睦、父母开心、孩子快乐、夫妻恩爱,更有利于预防感染病。

## 3 健康生活常抓不懈

我们国家目前的疾病诊治现状是重诊治,轻预防。2003非典悲剧就是疫情之初关注SARS患者救治,预防传染病置后。17年过去了,悲剧重演。治



疗疾病确实重要,但中华民族老祖宗认为预防疾病是治未病,远比治疗疾病重要。

扁鹊言:上医治未病(防生病),中医治已病(防加重),下医治重病(防病亡)。我国长期的现状是本末倒置,尽管医护人员拼命努力工作,但临床上各专科室的患者有增无减,传染病暴发流行更是雪上加霜。

悲剧重演,何去何从?值得大家深刻反思,积极推行以下生活中都应该有的健康理念与行为。

### 3.1 适宜餐

应积极推行品种简单而营养丰富的饮食结构,严令禁止食用野生动物、国家保护动物等,避免食用高脂肪、高盐、超高蛋白、过于麻辣的食物,勿饮用过于浓烈的茶水,为机体器官减轻消化吸收与代谢的负担,爱惜身体每一个器官与组织就是爱惜自己。

### 3.2 分餐制

建议提倡居家及在外就餐实行分餐制,减少粪-口传播传染病、幽门螺杆菌(*Helicobacter pylori*, HP)等的感染与传播。经常有一家几口都感染HBV、HP的家庭聚集病例,今年SARS-CoV-2感染存在粪-口途径的传播风险。分餐制不仅防病而且非常节约食物。

### 3.3 安全筷

推行使用达标不锈钢筷子,减少一次性筷子的使用,节约、健康、环保。

### 3.4 限酒令

推行戒酒,若不能全国戒酒,也应严格推行成年人饮酒限量,18岁以下禁酒,减少饮酒所带来的众多附加损害,减少酒精对人体免疫系统的损害,减少酒精所致不良反应。

### 3.5 戒烟令

更加严格执行戒烟令,减少或者考虑不生产香烟,公民健康利益远远大于销售香烟的利润。减少烟草对人体免疫系统的损害,减少烟草带来的对空气质量、对肺、心血管、前列腺、生殖健康等的危害。

### 3.6 健康社区

提倡居民小区健康宣传站,各种健康宣传形式并举,提升居民防病与健康意识,倡导建设智慧健康社区。

### 3.7 夜生活适度

有些城市推行过度夜生活,提升城市夜经济,有违健康规律,不应提倡无节制、影响机体免疫修复的夜生活,应倡导早睡早起。

### 3.8 会议从简

为社会人群,尤其是为医护减负行为之一,是规范学术培训。在继续教育学分要求下,在学术机构硬性任务推动下,国内的学会、协会、基金会及其下属的各级学会、协会、基金会乃至学组多如牛毛,医务工作者都要去应对,不仅浪费人力物力、继续教育效果欠佳,而且使医务人员在繁忙工作之余无法得到适当休息,有损医务人员的身心健康,建议从整合、精简学术机构,专业的学会协会联合一年举行一次有学术价值、有代表性和影响力的大会,推行其他会议线上进行,精简会海,埋头从业。

### 3.9 不忘运动

适当的运动是身体健康的重要保证。选择力所能及、力度适当的运动项目,持之以恒,配以经常饮用温白开水或矿泉水,更利于身体无恙。

### 3.10 高度重视体检

提倡国民每年体检,有助于发现潜在患病风险,更有助于及早发现没有临床表现的疾病,将防病与治疗前移,提升国民生活质量,减少卧床不起者,减少全民医疗负担,省钱在于防病,更在于防小病转为慢病或重病。重病与绝症治疗适度,避免过度医疗。

## 4 合理用药与临床试验

### 4.1 用药合理

临床感染患者的用药应力争合理,讲求实事求是,科学规范。无论抗病毒药、抗菌药与抗寄生虫药,都应基于患者临床表现、实验室功能检查、炎症标志物、影像学结果、病理学和/或病原学检查结果综合评判,应尽量杜绝大而全的抗感染用药。药品选择与推荐应该具有足够的研究证据。临床药师应发挥重要的用药选择、处方点评与药物不良反应监测等作用。对于病毒性感染,没有特效药物治疗时,可酌情在个体化辨证施治基础上,尝试基于疾病不同阶段的、由具有经验的中医医师开具中药汤剂治疗。

### 4.2 临床试验

任何一个药物上市使用前,都必须经历科学规

范的临床前实验与临床试验研究,需获得论证可靠的安全性及有效性客观证据。国家应建立特殊药品临床试验应急机制,突发传染病应急情况下,临床试验应基于国家层面,由国家药品监督管理局统一组织进行,科学规划,认真论证,集中全国患者资源统一进行,研究成果应全国参与者共享,而不应你争我抢,各自为政,分散资源,不仅论证强度弱,而且最终所获结论不一致、甚或相悖,乃至无法得出科学可靠的结论。

## 5 感染病防治结合

国家的学科设置需充分考虑感染病学科的特殊使命,应将其设置为国家的二级学科,再此基础上,构建完整的国家公共卫生感染病防控体系,两者不可分割。国家应出台相关政策,积极弘扬防疫为公的精神,促进青年学子义无反顾地择业感染病专业或者所有临床医护必须具有感染病防控资质。

### 5.1 防病队伍建设

国家应积极推动国家疾病控制中心队伍的分层建设,包括疫情监控队伍、流行病学调查队伍、计划免疫的主动防病队伍、基础研究的科研队伍。而医疗机构应积极促进预防疾病的医院感染管理临床医生队伍建设,必须经常在医院内的感染病科室历

练,既懂得临床诊治,又懂得疾病防御。在疫情流行时防传染病播散,是抗疫战士,在和平时期是临床防治医生,参与医院感染防控,社会人群的防病教育与践行,发挥平战结合的优势作用。

### 5.2 治病队伍建设

感染病涉及人体各个组织与器官,故治疗感染病需要有整体意识,而不是头痛医头,脚痛医脚,贻误患者病情。感染病病情也有轻中重危,所以,治疗队伍建设应该包括常规治疗与重症监护治疗,治病的同时,严防疾病的扩散与传播。在治疗患者过程中,临床药师的药学服务必不可少,可以帮助患者合理用药与正确给药,及时规避或发现药物相关不良反应,促进用药安全。

## 6 结语

简单生活就是福。勤劳持家、勤俭节约、洁身自好、淡薄名利、宠辱不惊、宁静致远。在生活中,高度认识防病分两层,第一,无病防患病;第二,有病防加重与慢性化。所以,建议国家层面重视建立防病的医生队伍,这类医生应由具临床诊治经验者承担,国家保障其薪酬,从而推动全民防病意识,并充分保证国民在实际生活中长期践行,实现健康中国梦,一定是防病在先,治病紧随。