

• 专家论坛 •

如何在朝夕相处中与新型冠状病毒和平共处

武秀昆

平顶山市急救指挥中心, 河南平顶山 467000

通信作者: 武秀昆, Email: pdsjjwxk@163.com

【摘要】 地球不仅是人类,也是包括病毒在内万物的家园。在新型冠状病毒肺炎疫情全球化的当下,此消彼长使得疫情防控工作常态化,肇事的始作俑者新型冠状病毒将与人类社会长期共存,朝夕相处,形影不离。我们如何在这种状态下与其和平共处值得思考研究。

【关键词】 新型冠状病毒; 朝夕相处; 和平共处

DOI: 10.3760/cma.j.cn121430-20210202-00187

How to coexist peacefully with 2019 novel coronavirus in daily life

Wu Xiukun

Pingdingshan City Emergency Command Centre, Pingdingshan 467000, Henan, China

Corresponding author: Wu Xiukun, Email: pdsjjwxk@163.com

【Abstract】 Earth is home not only to humans, but also to everything, including viruses. In the current globalization of coronavirus disease 2019 epidemic, the fluctuations of novel coronavirus makes epidemic prevention and control work normal, and the initiator of the accident, 2019 novel coronavirus, will coexist with human society for a long time. How we can coexist peacefully with them in this state is worth to thinking and studying.

【Key words】 2019 Novel coronavirus; Get along day and night; Peaceful coexistence

DOI: 10.3760/cma.j.cn121430-20210202-00187

纵观世界,席卷全球的新型冠状病毒肺炎(新冠肺炎)疫情仍在肆虐,何时能够终结似乎遥遥无期。虽然正在开展的大范围全人群的疫苗接种计划有可能遏制或缓解疫情的发展蔓延,但从近期国内此起彼伏的散发性、聚集性疫情可以看出,新型冠状病毒(2019 novel coronavirus, 2019-nCoV)恐怕将与人类社会长期朝夕相处,形影不离,挥之不去,躲之不及,已悄无声息融入了人们的日常生活……如何在这种势态下与之尽可能地和平共处值得我们深思反思和认真对待。

在世俗和常理中,病毒和人类无疑是你死我活、不共戴天的敌我关系。且不说千百年来形形色色、各种各样的病毒夺去了不知多少人的生命,就此次波及全球的新冠肺炎就已让 200 多万人命送黄泉,而且死亡的人数还在与日俱增。可以想象,随着时间的推移,分分秒秒都有鲜活的生命因染病而逝去,2019-nCoV 难道不是人类不共戴天的仇敌、死敌吗?毫无疑问,人们恨不得把包括 2019-nCoV 在内的所有病原微生物一扫而光,杀得一千二净,使得整个世界都是一片净土。所以,无数的科研人员都在想方设法,夜以继日,无时无刻不苦思冥想,刻苦攻关,以期把 2019-nCoV 尽早就地正法,斩草除根,杀个片甲不留(事实上这是做不到的,也没必要。因

为病毒的存在对生态平衡和人类生活等还有许多益处)。换位思考,求同存异,除了打打杀杀,世代为敌,人类与病毒之间还有什么更好的办法和平共处呢?

首先,对病毒的本性机能能有正确的认知。病毒是由一个核酸分子 DNA 或 RNA 与蛋白质构成的非细胞形态,靠寄生介于生命体与非生命体之间的有机物种。借助感染,病毒可利用宿主的细胞系统进行自我复制,但它无法独立生长和复制。病毒可以感染几乎所有具有细胞结构的生命体,完全依赖宿主细胞的能量和代谢系统获取生命活动所需的物质及能量,它离开宿主细胞则为一个非生命体,遇到宿主细胞会通过复制释放子代病毒而显示生命体特征,所以病毒是介于生物与非生物的一种原始的生命体。

无论在宇宙空间还是地球家园,病毒是由来已久的一员,是地地道道的“原著民”。自 1892 年发现病毒并命名以来^[1],迄今已有超过 5 000 种类型的病毒得到鉴定,而冠状病毒自 1968 年被冠名以来就屡屡惹是生非^[2],其家族中的 2019-nCoV 因此次引发新冠肺炎而闻名天下。病毒体积非常小,结构也极其简单,是最小的微生物,大部分要用电子显微镜放大几万倍甚至几十万倍才能观察到,体量与毒力不成正比。实事求是地讲,病毒与人类并没有

与生俱来的深仇大恨,之所以致病并非有意与人为敌,而是处于自身生存复制繁衍的需要所致,是在繁衍生息中不知不觉伤害了包括人类在内的所寄生的宿主。因此,与病毒和平共处首先要知己知彼,对它的来龙去脉和伤害因素有基本的了解,以便科学应对。

其次,倡导并坚持健康文明的生活方式。俗话说得好,“苍蝇不叮无缝的蛋”。世上没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨。虽然同在一片蓝天下甚至同一屋檐下,面对无处不有、无孔不入的病毒侵袭,为什么有的人安然无恙,有的人病入膏肓,还有的人奄奄一息甚至失去了宝贵的生命呢?毋庸置疑,任何病理因素作用于人体,是否染病发病乃至病重死亡很大程度与自身的抵抗力密切相关。营养不良、睡眠不足、极度疲劳、吸烟酗酒、接触阳光较少或缺乏户外有氧运动等都有可能抵抗下降,随之而来的就是疾病伴随。如何避免这些不良行为,要做到心中有数,好自为之。

尽管病毒遍及天下,但并非都是以人为宿主存活于世,通常都寄生在家禽家畜或飞禽走兽,主要是野生动物体内。事实已经证明并将继续证明,这些寄生在非人类生物体内的病毒由于私屠滥宰和非法盗猎等原因而导致密切接触者成为新的宿主,致人染病并在更大范围扩散蔓延。所以,洁身自爱,严于律己,不食任何野味,少养慎养宠物,善待家禽家畜,与动物友好相处,是把自然宿主身上的病毒拒之门外,防范病毒侵袭人体最有效的手段。

再次,要采取积极有效的科学防护手段。在庞大的病原微生物种群中,虽然病毒体积最微小,结构也最简单,但所引起的疾病却占致病微生物引发疾病的 75%^[1]₂₄₀₋₂₅₂。更可怕的是,病毒不仅传染性强,而且在药物治疗上远没有抗菌药物对细菌感染那样的疗效,也就是说没有什么特效药。据世界卫生组织(World Health Organization, WHO)新冠肺炎疫情数据系统显示,2021 年 1 月 28 日全球确诊病例累计总数已经过亿,死亡超过 200 万,且呈加速度增长趋势,几乎半个月就增加 1 000 万,尚未看到拐点的出现^[3]。而能够增强人体免疫力的疫苗是目前唯一实现“全民免疫”,继而阻断疫情“多米诺骨牌”效应的最后希望。

需要强调的是,按照“物竞天择,适者生存”的法则,病毒在转换宿主的过程中不断地发生变异,而

这种变异特别是无休止的变异将会给防控工作带来很大的不确定性。但万变不离其宗,WHO 公共卫生防控准则要求包括针对新冠肺炎疫情在内的呼吸道传染病需要坚持佩戴口罩、保持社交距离,人物同防、测温扫码,勤洗手、勤通风、不聚集、不聚餐等全面系统的组合措施和规定动作必须令行禁止,不折不扣地长期坚持,持之以恒!特别强调,防控措施的宣传要家喻户晓,尽人皆知,全民遵守,固化定型。要让所有人都意识到,只有万众一心,同仇敌忾,步调一致,严防死守,一人为大家,大家为一人,才有可能做好常态化的疫情防控工作。

综上所述,做好常态化的疫情防控工作必须“尊重科学,乐观向上;崇尚文明,健康生活;强身健体,起居有常;有病早治,没病早防”。凡事知易行难,道理平凡简单,没有科学的认知和良好的素质一切都无从谈起。重申并强调,常态化的防控措施要全面到位,非常态化的防控措施要严格有力,科学化、规范化、精准化和人性化要有机结合,相得益彰,才能有效管控传染源,阻断传播途径,保护易感人群,从而防范病毒滋事,遏制疫情蔓延^[4]。

地球人,地球村,地球是我们人类在宇宙空间的唯一家园。这场突如其来,由 2019-nCoV 引发的浩劫在人类发展史上留下了深深的难以磨灭的印记!其最终结局还不得而知,很有可能发展成为史无前例、前所未有的程度。疫情之所以甚嚣尘上,到如今如此无以复加的地步,原因众所周知。前车之鉴,亡羊补牢,秉持多边主义,团结一致,众志成城,齐心协力,共同抗疫,是构建人类万物共同体唯一正确的选择。作为地球的主宰者,我们更要意识到绿水青山,万物共存对人类命运共同体和人类健康共同体的现实意义及深远影响。而广大医务工作者使命在肩,责无旁贷,更应率先垂范,走在世人的前面。

利益冲突 作者声明不存在利益冲突

参考文献

- [1] 陆德源. 医学微生物学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2001.
Lu DY. Medical microbiology [M]. Beijing: People's Medical Publishing House, 2001.
- [2] 陈灏珠. 实用内科学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2001: 308-310.
Chen HZ. Practical medicine [M]. Beijing: People's Medical Publishing House, 2001: 308-310.
- [3] World Health Organization. WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard [EB/OL]. [2021-01-29]. <https://covid19.who.int/>.
- [4] 彭文伟. 传染病学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2001: 1-15.
Peng WW. Epidemiology [M]. Beijing: People's Medical Publishing House, 2001: 1-15.

(收稿日期: 2021-02-02)