

## 最好的“治疗”就是预防

2020/03/17

MBMC/IBTN/Can-Change 关于新冠病毒的联合声明

由：

金·拉沃伊博士<sup>1, 2</sup> 和西蒙·培根博士<sup>2, 3</sup>

共同董事,蒙特利尔行为医学中心 (MBMC)

副主管, 国际行为试验网络 (IBTN)

创始成员, 加拿大健康行为改变和促进网络 (CAN-Change)

翻译: 丁洁萍, 康考迪亚大学数学和统计系。

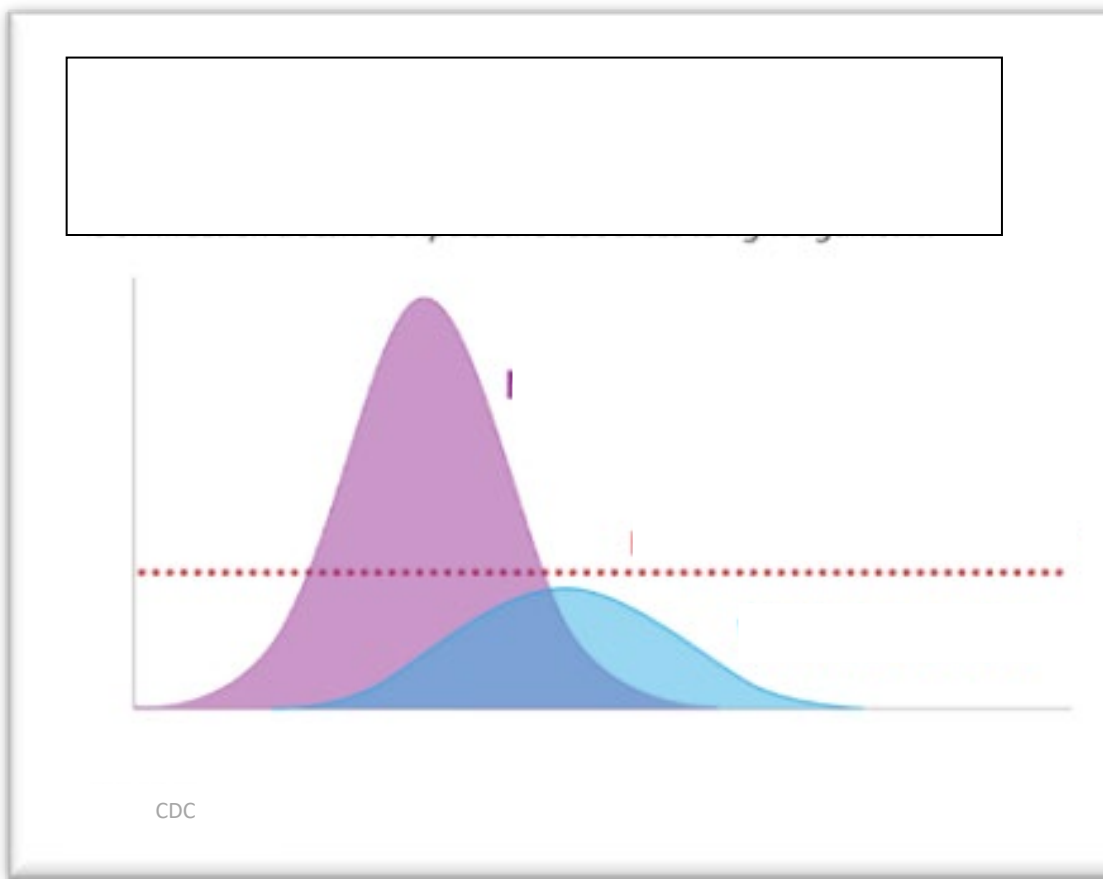
新冠病毒大流行可能是现代历史上最重要的卫生危机 (由于其全球规模)。我们今天醒来的世界与几周前我们醒来的世界不同。突然感觉世界小得多——这场危机并没有在全球一些外来地区发生, 它就在我们自己的后院发生。它发生在我们所有人身上 (而不是“他们”)。因此, 我们现在比以往任何时候都更必须团结起来一道战胜这一全球危机。目标是保护生命、生活方式和生活质量。问题是: 怎么办?

也许这次卫生危机最引人注目的方面是, 这个问题不能通过传统的生物医学方法来解决, 比如当我们生病时, 我们依赖的这些药物和手术。全球世界卫生组织一致认为: 这种病毒的唯一“治疗”根本不是治疗, 而是预防, 更具体地说: 在全球范围内使用循证行为方法。这些行为方法是一种称为“行为医学”的应用学科的基础, 该学科使用行为干预来预防、治疗和管理慢性病。行为医学方法对疾病预防和管理的相关性和重要性从未超过任何

以下是行为医学是解决新冠病毒方案的核心位置:

关于新冠病毒的主要问题是关于传播速度 (因为没有疫苗) 和它的主要辨别症状: 呼吸困难。这种特殊的病毒攻击肺部。那些出现严重呼吸道并发症的感染者不太可能死

亡，因为我们拥有优良的医疗保健系统和医疗设备（如呼吸器）。问题是，如果病毒传播过快，太多高危患者（老年人、患有心脏病、肺病、糖尿病、癌症等其他健康疾病的占人口的近 40% 的患者），可能需要这种护理和呼吸器，但是没有足够的去应付。这就是为什么重点是“扁平化曲线”（见图），这有效地减缓了病毒的传播速度，这样我们就不会有大量感染者，他们可能需要在短时间内住院治疗，从而压垮医疗保健系统。



这就是为什么强调预防，而不是治疗/治愈。不幸的是，由于没有疫苗，迅速传播的风险非常高（并且这种流行病温和地提醒人们接种疫苗的重要性和价值——包括流感等疾病，每年（在美国）导致 140 000 至 810 000 人住院，每年（在加拿大）有 12 000 人住院——因为许多人拒绝接种疫苗，使这些人面临严重并发症的高风险）。

我们的问题是，我们变得如此严重依赖我们的医疗系统，在我们生病时“修复我们”，以至于我们失去了个人和社会责任意识，来采取健康的生活方式，并实践良好的健康行为，例如保持社交距离，洗手，咳嗽用肘部遮挡，生病时呆在家里，和接种疫苗（当其中一个可用时）。新冠病毒提醒我们，在传染病传播的背景下，养成良好健康行为的重要性，但非传染性慢性疾病（NCD）的预防和管理方面同样重要，因为非传染性疾病，例如心血管疾病和慢性肺病、癌症和糖尿病，占全球疾病的大多数，并且占全球 70% 以上的死亡率。好消息是，与药物，手术，看医生和住院相比，采取良好的健康行为是免费或者廉价的。您还可以控制自己的健康行为，“处方”通常可以归结为常识和采取合理的预防措施，并将良好的健康习惯作为日常生活方式的一部分。

所以不要惊慌。从加拿大公共卫生署，疾病控制中心和世界卫生组织等知名来源获取您的新冠病毒信息，采取大量的“行为医学”：

1. 保持社交距离。这意味着要避免发生可能与他人近距离（1 米）交流或接触感染者触

碰过的表面等的情况和活动。包括：

- 工作，学校/大学
- 公共交通（公交车，的士，Uber，火车）
- 医疗保健设施
- 信仰活动（教堂，犹太教堂，清真寺）
- 商店，购物中心（最好是能送货到家）
- 所有社交活动（体育，节日，会议，音乐会等）
- 个人聚会（晚宴，派对，约会）
- 所有不必要的飞机旅行（随时了解每天更新的旅行警报；如果您已经在旅行，

请随时为边境关闭做好准备）

2. 出门前后和接触公共表面之后，请用肥皂和水洗手至少 20 秒（如果无法清洗，请使用

至少 60% 酒精的消毒剂，并避免接触公共表面）

3. 避免用你的手接触脸

4. 咳嗽和打喷嚏用手臂或肘部遮挡
5. 如果您被感染或出现任何感冒/流感样症状（尤其是发烧和呼吸急促），请与他人隔离（包括与住在家里的亲人），并致电当地卫生部门以获取指导
6. 注意您对健康指引和风险信息的态度，从而保护您的心理健康。避免过度恐慌，创造性的发现方法来利用一些时间远离它：阅读，看最喜欢的节目/电影，做饭，冥想，锻炼，开始你的春季大扫除，联系一个朋友或爱人，去散步/徒步旅行，享受与孩子相处的快乐时间或者囤积任何东西（加拿大或美国的商品供应链绝对没有风险），并且口罩不能有效地保护您，它们只在保护可能暴露/感染的人如医务人员和预防病人传播方面有效。

我们的首要任务是降低传播速度，保护医疗系统（以及我们宝贵的提供商）来治疗所有高风险病例的能力，同时还要照顾系统中的所有其他患者。

因此，请采取良好，明智的健康行为，不仅要预防新冠病毒，还要预防其他主要的慢性疾病（如心脏和肺部疾病，癌症和糖尿病），一旦健康危机平息，它们仍将是世界上最大的死亡原因。

#### 参考文献:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

1- 蒙特利尔魁北克大学心理学系 (UQAM)

2- 蒙特利尔行为医学中心 (MBMC)，蒙特利尔 圣心医院 CIUSSS-NIM

3- 康考迪亚大学健康、运动学和应用生理学系