

# 中醫防疫 新流感

文 / 陳建仲  
臺中慈濟醫院中醫部主任

新型流感病毒H1N1是透過咳嗽、打噴嚏飛沫傳染以及接觸傳染，在發病前一天到發病後七天都具有傳染力；這意味著，在罹患H1N1新型流行性感冒之前或發病時，就有可能會傳遞流感給別人。

旁人可能在無症狀下遭到感染，流感病毒主要是透過面對面的咳嗽或打噴嚏才會傳播流感，有人會碰觸到有流感病毒的物品且又觸碰到自己的嘴或鼻子而被傳染。H1N1新流感與一般流感症狀有些不同，有些症狀難以分辨，但兩者都有發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛等症狀，H1N1新型流感的消化道症狀會比較明顯，嚴重有腹瀉症狀。另外，某些報告則指出腹瀉、嘔吐與新流感相關。在過去，新流感曾導致病人出現肺炎和嚴重的呼吸問題，甚至導致死亡。

## 中醫防治H1N1

從這次新流感所出現的症狀，是屬於中醫「溫病」學中「風溫」中的濕熱病。包括發燒、咳嗽、喉嚨痛等「風熱」症狀，以及身體疼痛、頭疼、冷顫和疲勞之「外濕」，以及腹瀉、嘔吐的「內濕」症

型。

防疫流感的第一道防線就是要有預防醫學的觀念，尤其是維護自我的身體健康，免疫力提升，避免罹患感冒，中醫「治未病」的觀念在此時就成了許多人關心的話題。

中醫強調未病先防，預防重點在於：「正氣存內、邪不可干」、「陰平陽秘，精神乃治」。在預防H1N1病毒感染方面，最重要的是讓自己的正氣能提升，這也就是提升免疫力。

而在不幸感染後，則必須以祛邪為主的治療方來抑制病毒，且不可以再補氣，也避免因免疫力的提升而造成免疫風暴，讓病情反而惡化。

## 提升正氣

### ——節飲食、慎起居、適寒溫

一、節飲食。此波H1N1疫情，從發病症狀屬於「濕熱」的病情，因此少吃些高梁厚味，忌烤、炸、辣的烹調，保持大便暢通，減輕腸胃負擔。此外，如果患者出現拉肚子的症狀，就中醫觀點屬於「溼邪」，也必須避免一般生冷瓜果和冰品。

二、慎起居。注意勞逸適度，勿使正氣耗傷太多。除了少進出公共場所外，適當的運動及養成早睡早起的習慣是必備的，夜遊則是萬萬不可，中醫認為熬夜往往耗氣傷陰，對身體元氣損傷極大。

三、適寒溫。注意天氣變化，隨時增減衣服，保持房間空氣流通，不要過於悶熱。適寒溫為養生防病的一大重點，中國人養生強調「應四時」、「適寒溫」，因應季節性的變化好好保養身體。

四、養生保健茶飲：依「正氣內存，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛」的預防醫觀念，以扶正氣來提升免疫抗病能力，因此以黃耆、防風、黨參處理。並以防風、蒼朮、藿香、紫蘇葉等一方面可以有抗病毒的效果，而且同時可以調整腸胃的

經常洗手將幫助您免於病菌侵害。洗滌時用肥皂和水，或用含酒精成分的潔手液。洗手時，建議用肥皂和水搓洗三十秒。當沒有肥皂和水時，可用含酒精成分的乾性潔手液或凝膠清潔劑。

中藥來做預防保健。此外，在實證醫學的研究方面，八角茴香、板藍根、甘草甜素等，都具有抗病毒的效果，也可依體質來選用，兼具預防和治療的目的。

### 有沒有治療新流感的西藥？

有。美國國家衛生總署疾病管制局推薦oseltamivir(即Tamiflu，克流感)或



勤洗手與戴口罩是防止流感疫情的基本動作。



■ 中藥材人蔘、黃耆、紫蘇葉、藿香、防風、蒼朮可以有抗病毒的效果，同時可以調整腸胃。

zanamivir(即Relenza，瑞樂沙)作為預防新流感病毒的藥物。如果您已發病，這兩種抗病毒藥物可能會使病症溫和些，且會讓您覺得好的很快，也很可能防止嚴重的流感併發症。為了治療，抗病毒藥物發揮最佳功能的時間點是在發病前使用(在兩天內有症狀時)，時間越快越好。

### 一口二公三手 以行動避免流感

在預防上，建議採「一口二公三手」，也就是：一人一口罩，兩公尺距離保安全，常洗手、多拱手、少握手。

最重要的是：清洗您的手。設法保持在健康狀態—得到足夠的睡眠、多運動、處理您的壓力，多喝液體、吃營養的食物、避免碰觸可能沾染流感病毒的表面，避免與病人近距離接觸。

只要有症狀且持續七天，就有可能傳染新流感病毒。孩子，特別是幼兒，也許可能傳染期較長。

有些病毒和細菌能居住在像是自助餐桌、門把和書桌表面上超過兩小時。頻繁洗手將幫助您減少從這些常見物品感染的機會。每日採用下列這些步驟將保護您的健康：

1. 咳嗽或打噴嚏時，用衛生紙蓋著您的鼻子和嘴，且在您使用之後，投擲衛生紙於垃圾筒中。
2. 特別是在您咳嗽或打噴嚏之後，要用肥皂和水清洗您的手。含酒精成分的拭手紙也是同樣有效。
3. 避免碰觸您的眼睛、鼻子或嘴，病菌會因此而傳染。

