

# 疫起守護 · 齊心抗疫





# 面對新冠病毒無常變異 如何打造堅固免疫防護網守護健康

諮詢／梁熾龍博士（陽明大學微生物暨免疫所）文／梁雲芳

新冠病毒（COVID-19）從2019年底疫情爆發以來，截至2022年5月底截止，已經發生無數次變異，至今變異持續進行中。新冠病毒變異本質與無常觀相近，生命本質就是緣起緣滅，有生有滅，有聚有散。

## 新冠病毒為什麼不斷變異？ 為求生存的必然宿命

新冠病毒原始株是武漢病毒株，目前病毒已變異好幾波，最強勢的變異株有英國發現的Alpha變異株、印度發現的Delta變異株，再到2022年南非發現的Omicron變異株病毒株，在Delta變異株蔚為高峰期時，武漢病毒株已經消失不見，至於Omicron變異株之後，相繼會出現哪些強勢變異株，全球研究人員都在密切追蹤中。

陽明大學微生物暨免疫所梁熾龍

博士解釋，變異是病毒為求生存的基本能力。病毒是微生物，必須依附生物體，利用宿主細胞內的物質製造繁衍自己的後代。從病毒角度，如果病毒量太高，毒性太強，可能會造成宿主死亡，阻斷病毒繼續傳染，反而不易生存。為求生存，病毒必須不斷變異，未來Omicron新冠病毒變異株勢必會走向「與宿主共存」，病毒毒性減弱，數量愈來愈低，相對的傳播力會增加，染疫人數自然會增高。

梁熾龍博士補充說明，人類與病毒征戰是宿命，細數漫長生物歷史河流，已經發生多次橫掃全球的戰疫，深深影響人類歷史發展，像是天花、麻疹、小兒麻痺病毒就奪走了不少人的生命，後經疫苗發明及普遍接種後，疫情獲得控制。不過雙方戰爭至今從未停止，新冠病毒全球大流行，再一次證明病毒與人

48 deaths  
France France  
31 deaths  
Washington US  
22 deaths  
Henan China

Italy  
Hunan China  
Anhui China  
Jiangxi China

類的征戰是宿命，這場戰疫沒有贏輸，需要持續學習尋求共存之道。

## 免疫力是與生俱來的 善用天然好醫師

新冠病毒為了好好活著而不斷變異，我們人類也需要善用與生俱來的免疫力打造堅固防護網，不讓病毒越雷池一步。梁熾龍博士提到，免疫力是身體防禦系統，角色如同保衛國土的駐軍，專門負責抵抗外來病原體（病毒、細菌、黴菌等）的侵害。身體從外到內的組織、器官，都有層層精密免疫系統（見18頁表）。免疫力有分先天與後天兩種，前者包含天然物理屏障、干擾素及自然殺手細胞和巨噬細胞，採取聯合對抗病原體，將病原體擊敗及瓦解，有效保護身體。後者是透過T細胞和B細胞，針對進入身體的病原體特性，產生抗體（武器），採取殲滅痛擊，目前疫苗的接種，就是屬於後天免疫力。



## ◎免疫系統防護網簡表

層層防線	作用	組織名稱
第一道	是由各種與人體免疫相關的細胞扮演，像是皮膚、鼻子、眼睛、咽喉等功能，進行物理性防禦，將病毒、細菌阻絕在人體之外	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 皮膚有皮脂、汗腺，會分泌殺菌物質殺菌</li> <li>• 鼻子有鼻毛，有阻擋病原體入侵作用，鼻涕有黏住病毒、細菌，通過打噴嚏，排除病原體作用</li> <li>• 眼睛的淚液有沖刷異物效果</li> <li>• 咽喉、呼吸道會分泌黏液，將病原體包裹住，最後以咳嗽方式咳出來</li> </ul>
第二道	病毒衝破第一道防線，細胞遭到病毒感染，人體免疫相關部位（皮膚、鼻子、眼睛、咽喉等）的上皮細胞會製造干擾素抵抗病毒進行複製，並警告鄰近正常細胞，提高警覺；干擾素是重要的抗病毒物質，就像巡邏士兵，具有偵測、攻擊病原體作用	鼻腔、咽喉、氣管、支氣管、肺部等部位皆有上皮細胞，部分上皮細胞遭受感染後，就會產生干擾素
第三道	病原體進入身體後，精銳免疫系統就會進行抵禦，如同精銳軍隊展開征戰，先期會派出先天免疫系統，類似「先遣打擊部隊」展開攻擊	先天免疫系統有顆粒細胞（如嗜酸性白血球）、自然殺手細胞、單核細胞（巨噬細胞）等，如同士兵、消毒員、消防員、特種兵、防暴警察等
第四道	後天免疫系統是針對某種病原體進行殲滅，具有專一性。類似「特種部隊」，會針對特定病原體進行殲滅。	後天免疫系統有淋巴細胞（T細胞、B細胞），如同特種部隊

面對Omicron變異株無常變化，該如何打造堅固免疫防護網？現今有不少醫學專業人士、自然醫學醫師、整合醫師都有透過社群媒體、頻道媒體提供各種有效作法，以下是匯集相關資料提供讀者參閱，可以依據個人體質做好周全防禦。

**1 從阻斷途徑做起：**梁熾龍博士表示，Omicron病毒的傳染途徑已經從飛沫傳染變異成空氣傳染，呼吸之間就有可能遭到感染，阻斷途徑有降低病毒感染機率，可以透過養成良好衛生習慣阻斷，例如：戴口罩、勤洗手、做好環境消毒及殺菌，減少群聚、少進出醫療院所、減少餐廳用餐等。

**2 經常鍛鍊：**染疫高峰期，多數人被要求待在家裡，但是鍛鍊身心健康仍然不能停歇，呂紹達內科醫學診所院長是毛巾操名醫，持續呼籲大家要鍛鍊身體，一條毛巾，每天做10至20分鐘，可以提升免疫力。

**3 經常漱口：**根據美國研究，含有氯己定漱口水確實能降低特定環境內的病毒量，有些品牌的漱口水能在幾分鐘內殺菌、滅除口腔唾液內病毒，所以經常漱口可以降低病原體入侵體內，不過不代表漱口水能預防感染(註1)，骨科名醫

蔡凱宙在《聚焦2.0》中提供「鹽巴漱口」做法，先將150g鹽加入400c.c熱水，溶解以後，再舀6c.c湯匙飽和鹽水，加入200c.c的水，會製成0.9%生理食鹽水，可以做為漱口之用(註2)。

**4 曬太陽：**皮膚在足夠陽光及中波紫外線暴露後，可以合成維生素D，敏盛綜合醫院研究副院長江坤俊在《江P醫件事》提及，美國網路雜誌所公布的一項結果，體內維生素D濃度足夠的人，相較於缺乏的人，有降低得到新冠肺炎機會。維生素D可以抑制發炎反應，有效調節身體免疫力(註3)。維生素D也可以從食物中取得，藻類、曬乾香菇等都有豐富足夠的維生素D，可以適當補充。

**5 足量攝取纖維食物：**腸道是人體最大免疫器官，腸道保持健康，就能維持良好的菌叢生態，免疫系統也會跟著變好。只要腸道健康、免疫系統也會變好。蔬果中含有多種抗氧化物質，膳食纖維也是益生菌的食物，足量攝取能助提升免疫力。

---

參考資料

註1.康健 <https://www.commonhealth.com.tw/article/84372>

註2. yahoo新聞 <https://tw.news.yahoo.com/%E5%8A%A0%E5%B7%E8%87%AA%E8%BA%AB%E9%98%B2%>

註3.健康2.0 <https://health.tvbs.com.tw/medical/327173>