

## 認識篇：

### 流行性感冒、禽流感有何不同？

#### ◆流行性感冒

病徵：發燒、頭痛、肌肉疼痛、鼻塞、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽及身體疲倦等。症狀較一般感冒嚴重，俗稱重感冒。

傳播途徑：流感病毒（influenza virus）經空氣、飛沫或直接接觸病者的分泌物，透過呼吸道傳染。

潛伏期及傳染期：潛伏 1 至 3 天，快痊癒前傳染力高。

容易感染者：2 歲以下幼兒、65 歲以上老人、免疫力低者、醫護人員。

#### ◆禽流感：

病徵：初期為發燒、頭痛、咳嗽、疲倦、無力，類似流行感冒現象。後期可能高燒、肺炎、呼吸衰竭、多重器官衰竭及死亡。

傳播途徑：由主要感染鳥類的許多不同種的流感病毒（統稱禽流感病毒）所傳染。

潛伏期及傳染期：潛伏期 7 至 10 天，此時不一定發燒但已具有感染力。

容易感染者：2 歲以下幼兒、65 歲以上老人，飼養禽鳥及屠宰業者。

### 禽流感病毒特性

1.耐冷怕高熱，在攝氏三十七度下可活六天，低溫下能活超過 30 天，冷藏及冷凍都不能有效減低肉中病毒含量，只有烹煮加熱至攝氏七十度以上才能消滅病毒。

2.被禽流感病毒侵襲的禽鳥，全身都有病毒存在，包括雞蛋表面和雞蛋。由於糞便等有機物有保護病毒的作用，因此即使病毒離開染病禽鳥，仍可在糞便、水中長時期存活。

### 何謂流感大流行

謂大流行是指一種疾病爆發造成全球性流行，以目前全球所關注的禽流感為例，當禽流感病毒經基因突變，造成禽傳人、人傳人，導致全球性、致命性的人類流感大爆發時，即為流感大流行，又稱「殺手流感」或「超級流感」。過去 100 年中，全球已發生三次流感大流行，分別在西元 1918（參見第 28 頁陳乾原醫師之「流感大流行因應之道」）、1957 及 1968 年。禽流感病毒種類很多，以 H5N1 的可能性最大。

## 藥理篇：

#### ◆克流感(osetamivir,商品名:Tamiflu)

最近媒體報導克流感對流行感冒病毒有治療、預防效果，民眾紛紛向各醫院要求開立自費克流感處方，殊不知此舉反將造成醫療資源濫用。

以下提供克流感之相關訊息供參考，希望能使大家對克流感有正確認知：

醫界用於流感的藥物屬於抗病毒藥，目前有二個。一為克流感，一為瑞樂莎(zanamivir；商品名 relenza，它是吸入型給藥方式，一般投予不方便，也就不受垂青)這兩者都是屬於 neuroaminidase inhibitor(即神經氨酉每抑制劑)。

接下來我們來看克流感。這個藥真正使用於臨床才一年多，然而即使用於 48 小時內非 H5N1 病毒所引起的流行性感冒，其臨床上只是改善某些症狀而已。目前各國相繼發現病毒基因突變種。在越南所爆發之禽流感疫情，其中五人投予克流感，死亡率卻高達百分之八十。學者對此藥之臨床療效更持保留態度。許多類似病毒已經對克流感產生抗藥性(高達百分之六十)，它是口服劑型，屬於醫師處方用藥(即須要醫師開立處方始可調配，一般藥局不可私自販售)。

## ◆ 吃藥另一章

坊間流傳的吃中藥八角來治療或預防禽流感是無效的。克流感這個藥的主要成分來自中藥八角、茴香中的莽草酸，其中八角是從種子中提煉而來。但是想用吃八角、茴香來預防禽流感，效果一定奇差無比，請勿相信坊間謠傳。這情況就好比我們聽人家說多吃紅蘿蔔會使眼睛好。實則上，有利於眼睛的維生素 A 是一種脂溶性維他命，而紅蘿蔔中含有的貝胡蘿蔔素( $\beta$ -carotene)須要經過身體轉化始能成為可被吸收運用的維他命 A。

所以，一般建議真正須要服用維他命 A 者，應與含有油脂食物併用以利其吸收。

而八角是用來對付鼻塞、頭痛等症狀，對禽流感無效，吃多了反而會上火。至於有人謠傳黑豆及甘草有解禽流感病毒功能，也尚未證實。甚而有傳說泡菜、乳酸菌也能抗禽流感，事實上沒有醫學根據。

註:一般所稱的維他命(Vitamin)即是維生素，只是翻譯語音上的差異而已。

## 防禦篇：

- 1.加強個人衛生，勤洗手。
- 2.自家飼養禽鳥(例如八哥、鸚鵡、鴿子等)不任其遊飛在外。若野飛在外，須注意是否與其他禽鳥接觸。
- 3.避免接觸、餵食一般禽鳥或候鳥，特別是那些不明來歷的鳥類。
- 4.不到禽流感流行地區，或參觀禽鳥養殖展示區，不要接觸禽鳥排泄物，不私自攜帶禽鳥入境。從國外禽流感地區入境後要自主健康管理十天左右，觀察是否有上述症狀出現。若有應立即就醫。

5.不要生食禽鳥、蛋類等食品。

6.克流感藥物作用機轉是抑制病毒從宿主細胞釋出，進而抑制病毒大量擴增。不要過於依賴克流感。況且 WHO(世界衛生組織)並未證實克流感能徹底殺死禽流感病毒。

7.目前並無疫苗可真正有效對付禽流感，因為病毒植株一直有變異種出現。克流感藥物只能減輕受染者的症狀。所以增強個人免疫抵抗力，採取正確防禦機制才是真正預防之道。

8.一旦有類似感冒症狀出現時，請即戴口罩就醫，並告知醫師旅遊史及接觸史。

## 我國因應流感大流行作法

### ◆ 三大策略

#### 策略一：傳染阻絕手段

儲備安全優良的防護設備，提供給第一線防治人員，並規劃大型隔離場所儲備相關設施及流程，因應發生大流行疫情時，出現的大量病患。

#### 策略二：流感抗病毒藥劑

抗病毒藥劑可有效避免後續之細菌感染帶來嚴重後遺症或死亡，降低疾病嚴重度及死亡率。以儲備全人口之 10%為目標，規劃研發製造技術，儲備製造能量。另已著手開發國內自行製造克流感的能力。

#### 策略三：新型流感疫苗

新型流感之疫苗在國際間已在研發之列，一旦完成研發、量產上市，理當視同防疫物資，有效進行儲備，以提供高危險群、維持社會運作者優先施打。

### ◆ 四道防線

#### 防線一：阻絕境外

積極參與國際合作防治計畫及加強與我國友邦之雙邊合作。如，越南之疫情擴大，我們捐贈越南六十萬劑克流感(六萬人份)，協助控制疫情，將疫情防堵於國外，是助人而自利利他的事。

#### 防線二：邊境檢疫

加強空港、海港之發燒篩檢及檢疫工作，對來自疫區之本國及外籍旅客之健康監測。

#### 防線三：社區防治

強化民眾社區防疫之配合度如居家隔離或自主健康管理，及家禽業者之管理。

#### 防線四：醫療體系之保全

已建置全國感染症醫療網，各縣市都有一家責任醫院，並由醫學中心支援。全國性流感病毒之檢驗網絡建立，於第一時間找出病患，避免院內感染。強化各醫療院所之感染控制能量。

## 蓮友分享篇：

- 1.茹素不殺生外，護生活動的鳥類放生活動應暫停舉辦。
- 2.冬季舉辦佛七、禪七、法會等活動時，注意空氣流通。生病者切勿參加。
- 3.使用口罩需每天更換，準備適量即可，勿囤積，放在乾燥處保存。
- 4.注意營養均衡。
- 5.僧團可呼籲大眾做好預防工作，發揮穩定人心的力量。
- 6.佛法談因果、依報(器世間物，指山河大地);正報(報體，指吾人的色身)共業相復依存，所謂四大不調必然有疾。

長久以來人類的殺戮之力，對自然環境及生物的殘害，最後大地反撲。天災、疾病油然而生。我們當反求諸己，捫心自問，從二十世紀的黑死病(AIDS)、腸病毒、SARS，到目前的禽流感。我們不知在這地球未毀滅之前仍將有多少災害疾病發生？此時想想能夠作一個真正素食者實在幸福。

(感謝道含法師及衛生署疾病管制局副局長施文儀提供資料)