武漢肺炎 STOP！
疫情擴大時如何保護自己？

本文節自《停泊棧雜誌》2020.02
第 95 期 文：趙鴻丞　P38~39

2019 年 12 月，大陸武漢地區陸續傳出群聚感染肺炎的病例，後來衛生專家們將這次引起嚴重特殊傳染性肺炎的病原體找出來了，並且命名為「新型冠狀病毒」(2019-nCoV)，媒體上多稱之為「武漢肺炎病毒」。冠狀病毒是常見的感冒病毒，但某些冠狀病毒的變種卻會造成嚴重的傳染疾病，例如：SARS（嚴重急性呼吸道症候群）與 MERS（中東呼吸道症候群呼吸道感染症）。這次新型冠狀病毒感染後的症狀，從輕微的感冒症狀到重症都有可能，其中以年紀大的感染者比較容易變成重症。最常見的症狀有：發燒、乾咳、肌肉酸痛、肌肉無力。偶爾會有頭痛、腹瀉、咳痰、咳血等症狀。若是進展到重症者，會出現肺炎、呼吸困難而需要插管治療，有可能會變成敗血性休克，甚至死亡。武漢肺炎的整體死亡率大概是 2%左右，若進展到重症則死亡率即提高。

你可能會有疑問，同樣是感染新型冠狀病毒，為什麼有些人就像輕微感冒一樣，有些人卻變成重症呢？這其實與接觸的病毒量及每個人的免疫力有關。接觸的病毒量越多，病毒在體內增生的速度越快，就可能在身體還沒產生抗體之前引起嚴重的免疫反應。而過度的免疫反應會破壞身體的器官，像是肺部與心臟，造成心肺損傷而導致呼吸困難與氧氣不足。

新型冠狀病毒主要是靠飛沫傳染，因此我們要盡可能避免一次接觸到大量病毒。沒事不要到人多的地方，盡量待在家裡是最好的。如果一定要到人多的地方或是公共密閉空間，戴口罩與護目鏡可以保護身體黏膜直接接觸到病人的飛沫，沒有護目鏡至少戴大鏡片的眼鏡。手也不要亂摸東西，避免間接感染。此外要多洗手，用肥皂清洗 20 秒以上，指縫處也都要徹底清洗。回到家之後趕緊換洗衣服，馬上洗手、洗澡，最好也用溫鹽水沖洗鼻腔，減少病毒附著在皮膚與黏膜上。以上是減少病毒進入體內的量。只要一次性進入體內的病毒量不要太多，我們的免疫系統就能有充裕的時間產生抗體，將病毒數量壓制下來，避免產生重症肺炎。

另一方面，就是健全我們自身的免疫力。新型冠狀病毒造成的肺炎，其實是我們自身的免疫系統為了要消滅病毒而波及到無辜的器官。因此免疫系統要能夠精確的調控，就好像汽車要有油門、也要有剎車。如果免疫系統失調，沒有剎車的話，就會造成過敏、自體免疫疾病，也更容易造成嚴重呼吸道症狀。

健全免疫力有哪些方法呢？首先是懂得紓解壓力，透過適當的運動、瑜珈、肌肉拉伸運動，可以降低體內的壓力賀爾蒙。其次，養成規律的生活作息，不要熬夜、抽菸、過量飲酒。另外，人體的免疫系統有很大的因素是跟腸道內的菌叢多樣性有關，透過飲食可以改善腸道菌叢，進而健全人體免疫力。健全腸道菌叢須注意以下事項：一、多樣性飲食來源，多吃高纖食物與有機蔬果，少吃人工食品與加工食品。二、避免濫用抗生素，抗生素除了殺死壞菌之外，也可能會殺死有益菌。三、避免久坐，要多走路。如此可以促進腹部與骨盆腔的血液淋巴循環。四、多接觸自然，自然環境中有多種有益菌。缺乏某些營養素可能會造成免疫力失調，特定的族群可以適當的補充。例如：常常應酬喝酒與吃加工食品的族群，容易缺乏 B 群；辦公室白領一整天都待在室內，沒有曬到太陽，容易缺乏維生素 D3，這也會造成免疫失調，可以適度補充。

在未來，新型冠狀病毒可能會像流感病毒一樣，開發出疫苗來。對於免疫力比較差的老人家來說就可以先打疫苗，產生抗體。但是在疫苗被開發出來之前，大家還是要靠自身的免疫力，而且未來新型病毒也會不斷地突變，做好壓力、飲食、運動、生活作息的控管，還是最重要的。