

2020秋冬流感的防治 自然醫學篇

Oct 14, 2020 S.U.C.C.E.S.S. Webinar

郭宏肇醫師, ND, Dr.TCM

列治文自然健康醫務所

Richmond Alternative Medical Clinic Inc.

www.drmartinkwok.com Tel: 604-207-0167

講座內容

- 簡單介紹流感病毒的基本知識
 - 傳染途徑, 症狀, 高危族群, 併發症等
 - 一般西醫觀點/治療
- 上呼吸道感染自我保護的方法與措施
 - 基本保護做法
 - 流感疫苗的相關疑問解答
 - 如何加強流感疫苗的有效率
- 新冠疫情回顧與疫情走勢
- 自然醫學治療感冒/流感的基本建議

流感（流行性感冒）

- 由『**流行性感冒病毒**』，一種RNA病毒引起的疾病
- 依內部核蛋白抗原可分為A, B, C三型
 - A型流感：感染人、豬、馬、禽鳥、鯨會造成大流行，症狀較嚴重
 - B型流感：只感染人症狀與A型流感類似，但較輕微
 - C型流感：感染人、豬，輕微感染
- **A型流感**與**B型流感**會發生突變，所以常常引起大流行。C型病毒則一般不會突變，也不會引起流行。

感冒常見的病毒

病毒	血清型種類	估計所佔比率
鼻病毒 (rhinovirus)	≥100	30~50%
冠狀病毒 (coronavirus)	≥3	10~15%
流感病毒 (influenza virus)	3	5~15%
呼吸道融合病毒 (RSV)	2	5%
副流感病毒 (parainfluenza virus)	4	5%
腺病毒 (adenovirus)	47	<5%
腸病毒 (enterovirus)	67	<5%
人類副肺病毒 (human metapneumovirus)		Unknown
不明		20~30%

流感的傳染途徑，潛伏期與 可傳染期

- 流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫將病毒傳播給周圍的人，亦可能經由接觸到污染物體表面上的流感病毒，再觸摸自己的口、鼻而傳染，因此個人衛生及洗手是防範傳染的重要事項。被感染至發病（症狀出現），即所謂的潛伏期，約1-3天，罹患流感的人，在發病前1-2天至症狀出現後的3-7天都可能會傳染給別人。

流感的流行期

- 一年四季均可能發生流感，但仍以秋冬天冷時較容易發生流行，疫情多自10月下旬開始升溫，於年底至翌年年初達到高峰，一般持續至農曆春節，於2、3月後趨於平緩。

今年的流感會很嚴重嗎？

今年(2020-2021)的流感預期

Graphic detail

Sep 12th 2020 edition

Cold case

The southern hemisphere skipped flu season in 2020

Efforts to stop covid-19 have had at least one
welcome side-effect

2020阿根廷, 澳大利亞流感數字

Argentina

Deaths per 100,000 people

Covid-19 2020



Flu average 2015-19



Australia

3.1

2.2

新冠 vs 流感死亡率/每十萬人

900 weekly flu cases*

每周流感確診人數

900

Flu season

2015-19

2015-19

600

600

300

300

2020

2020

0

0

J F M A M J J A S O N D

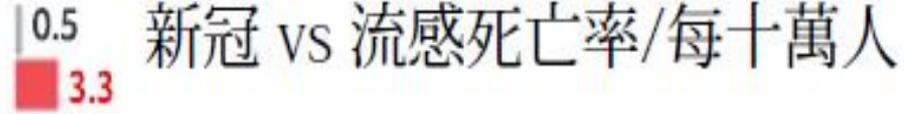
J F M A M J J A S O N D

2020智利, 紐西蘭流感數字

Chile



New Zealand

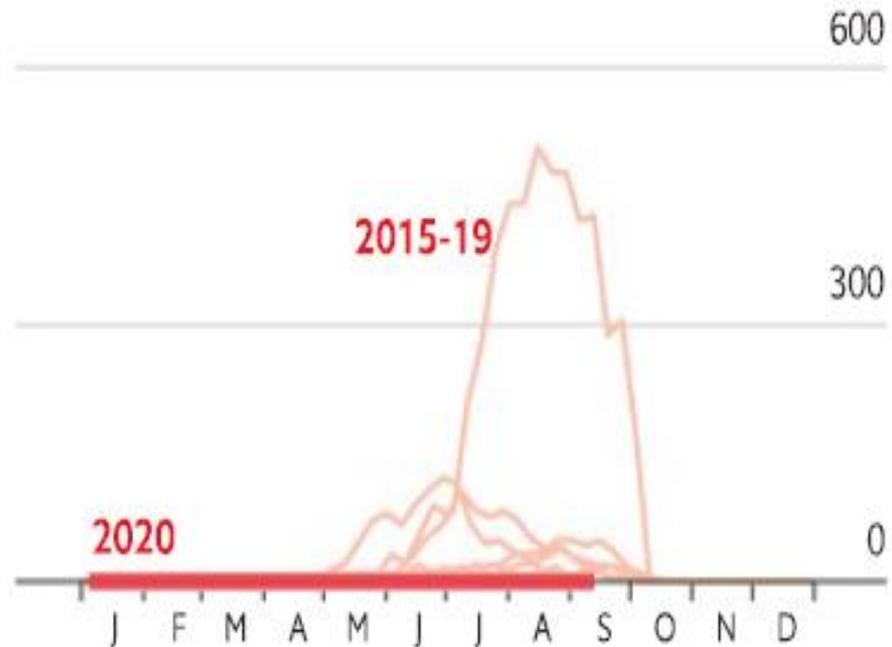
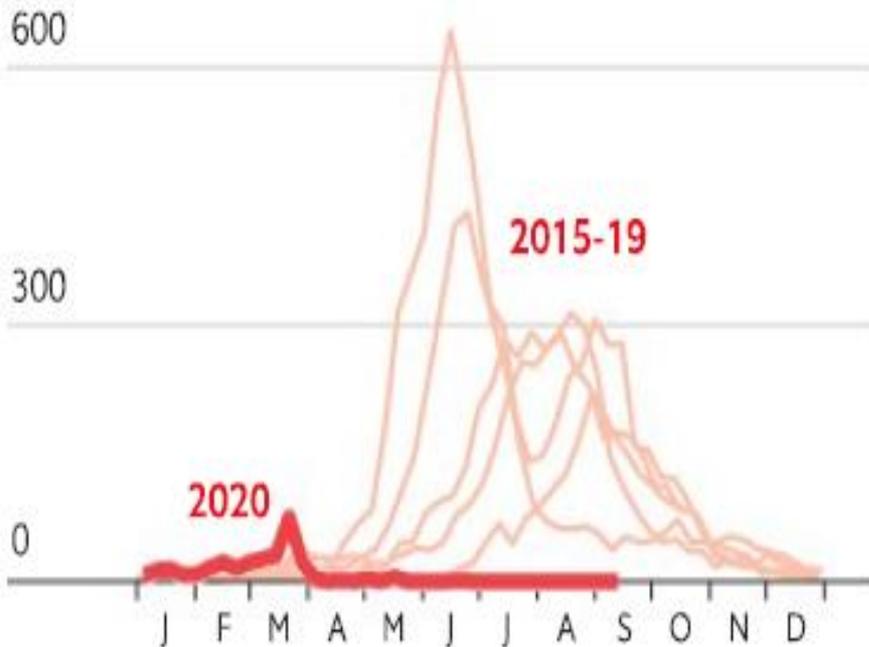


新冠 vs 流感死亡率/每十萬人

900 weekly flu cases*

每周流感確診人數

900



南半球”輕微”流感季節的解讀

- 對於新冠的防護措施，一併降低了流感的傳播，故流感患者少了
- 2020上半年新冠疫情較嚴重的地區，下半年流感的死亡率可能也會比過去幾年要低得多 – 高危人群(年紀大，多重慢性病)大多已經在第一波死亡了

****當然，以上皆為揣測****

流感對那一些人的健康
影響最大？

併發症之高危險族群

- 季節性流感併發症的高危險族群包括：
 - ◆ 5歲以下的兒童與65歲或以上的老人
 - ◆ 孕婦
 - ◆ 有慢性肺、心血管、肝、腎、血液、神經、肌肉、或代謝疾病的成人和兒童(包括氣喘、鐮刀型貧血症、糖尿病等)
 - ◆ 免疫系統低下(包括因藥物或愛滋病毒感染造成的免疫抑制的成人和兒童；
 - ◆ 護理之家和其他慢性照護機構住民。

- 重症病患死亡率可高達39%。

流感（流行性感冒）

- 併發症

- 肺炎、繼發性細菌肺炎、中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎等

- 多發生在老人與有慢性心肺疾病的患者

- 死亡率

- 季節性流感： $<0.1\%$

- 大流感： $0.4\sim 1.6\%$

流感危險徵狀為何？

(與新冠病毒感染類似)

- 大部分感染流感者，症狀多為**輕微**，且一週內會痊癒，即使不需特殊特殊治療亦可康復，故大多數人可以在家裡休養。
- 惟仍有極少數人感染後病情迅速轉為重症
- 危險徵兆如下：**呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紫或變藍、血痰、胸痛、意識不清、高燒3天、低血壓**。
- 兒童危險徵兆包括**呼吸急促或困難、嗜睡、精神不濟及玩耍意願降低**等。

一般流行性感冒治療建議

- 由於感冒是由病毒引起，所以服用抗生素是沒有療效的，除非出現細菌感染，否則無需服食抗生素。一般流感病毒感染會自然痊癒，因此只要在發病期間注意家居護理和症狀治療便可。
- 一般西藥多為症狀緩解治療：鎮痛、退燒藥，鼻塞藥，流鼻水藥、打噴嚏藥，鎮咳藥，化痰藥等 – 並非治療感冒



治療方式

■ 流感抗病毒藥劑

– M2 protein抑制劑

- Amantadine 等
- 抗藥性問題嚴重，已不建議用來治療流感

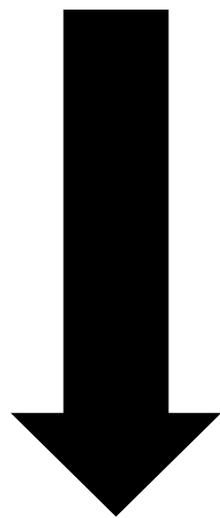
– 神經胺酸酶抑制劑(neuraminidase inhibitor)

- 口服式之 Oseltamivir (Tamiflu 克流感)
- 吸入式之 Zanamivir (Relenza 瑞樂沙)
- 靜脈注射之 Peramivir (Rapiacta)

■ 支持療法-醫師評估投以症狀緩解藥物

****** 抗病毒藥只是縮短病程24小時左右，並不能降低併發症的機率。必須在病發48小時內服用

那要如何積極的預防流感呢？



1. 良好的習慣與健康的免疫系統

基本的自我保護與免疫維持

1. 行為上的自我保護:

- 保持社交距離 (2公尺)
- 避免觸碰自己的面部
- 適當清潔居家環境
- 勤洗手(非常重要)
- 適時戴口罩

2. 生活上的自我保健:

- 良好的睡眠
- 適度運動
- 維持情緒健康
- 減低壓力
- 健康的飲食
- 適量的營養補充

以上這些是最基本的, 但也最重要

最需要洗手的6個時機 When To Wash Your Hands



吃東西前
Before Eating



擤鼻涕後
After Blowing Nose



照顧小孩前
Before Picking Up A Baby



看病前後
Before And After
Visit to Doctor's

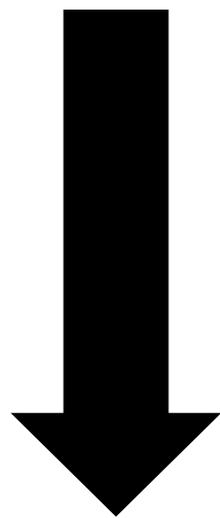


上完廁所後
After Going to Washroom



外出回家後
After Returning Home

那要如何積極的預防流感呢？



2. 政府建議每年接種流感疫苗

一般流感疫苗免費接種對象:

1. 滿6個月以上至5歲前幼兒。
2. 住在長期照護機構的人
3. 六十五歲以上成人。
4. 具有潛在疾病者{包括高風險慢性病患, BMI \geq 30,罕見疾病患者及重大傷病患者}。
5. 孕婦。
6. 醫事及衛生防疫相關人員。
7. 禽畜業及動物防疫相關人員.
8. 原住民

*BC省居民可以撥打8-1-1詢問. 打通後說”Mandarin”就有中文服務

流感疫苗接種的禁忌

1. 已知對蛋的蛋白質或疫苗其他成份嚴重過敏者，不予接種。
2. 年齡六個月以下者，不予接種。
3. 過去注射曾經發生不良反應者。
4. 發燒或急性疾病，宜予延後接種。
5. 懷孕者是否接種由醫師評估。
6. 其他經醫師評估不適合接種者，不予接種。

流感疫苗的安全性及副作用

- 流感疫苗是由死病毒製成的不活化疫苗，因此不會因為接種流感疫苗而得到流感。接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人會有全身性的輕微反應，如發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹或紅疹等，一般會在發生後1至2天內自然恢復。
- 接種疫苗之後的 24 小時以內，有 **10 到 35%** 的孩童（尤其在兩歲以下）可能會出現發燒的情況。而有 **64%** 的成人接種流感疫苗後會有施打部位酸痛的症狀。這些狀況通常會自行緩解

流感疫苗的安全性及副作用cont'd

- 但流感疫苗也有可能造成嚴重的副作用，如立即型過敏反應，甚至過敏性休克等不適情況（臨床表現包括呼吸困難、聲音沙啞、氣喘、眼睛或嘴唇腫脹、頭昏、心跳加速等），若不幸發生，通常於接種後幾分鐘至幾小時內即出現症狀。
- 現有研究結果與世界衛生組織報告均顯示，孕婦接種不活化流感疫苗，並未增加妊娠及胎兒不良事件之風險。

為何有些人接種了流感疫苗， 但還是得到了流感？

- 接種流感疫苗，並不代表一定不會得到流感，而是大幅的降低得到流感的機率。每一個流感流行季節皆有多種型別的流感病毒或其他感冒病毒同時流行。當疫苗株吻合時保護力約為40-70%，疫苗株不吻合時平均估計保護力約為30-50%。因此，即使流感疫苗株與流行型別不吻合，接種流感疫苗仍能提供一定程度的保護力
- 個別免疫的變化：生活，飲食，壓力，外界接觸等因素

我想等到流感流行時才打疫苗， 可以嗎？

- 流行性感感冒疫苗在接種後約2至3週才會產生足夠的抗體來抵抗病毒感染，所以流行性感感冒已在流行時才來接種疫苗有可能會緩不濟急。所以最好的接種時機是每年10月到12月。

流感疫苗的保護效果如何？ (一般官方的說法)

- 流感疫苗之保護力因年齡或身體狀況不同而異，平均約可達30~80%，對健康的成年人有70%~90%的保護效果，對老年人則可減少50%~60%罹患流感之嚴重性及其併發症等之住院，並可減少80%之死亡率。
(雖然沒錯,但並非數據的全部.有助政府政策的執行)
- 流感疫苗有效期為3-6個月左右

流感疫苗的保護效果如何？ (實際的科學數據)

Cochrane Database of Systematic Reviews

Vaccines for preventing influenza in healthy adults

Cochrane Systematic Review - Intervention | Version published: 01 February 2018

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD001269.pub6>

- **Cochrane Database of Systemic Reviews**
是醫學界最具公信力的獨立機構
- 納入四十年(1969-2009)隨機對照16-65歲成人的研究，比較流感疫苗與安慰劑或無干預的效果

流感疫苗的保護效果如何？ (實際的科學數據) cont'd

- “...probably reduce influenza in healthy adults from 2.3% without vaccination to 0.9% (risk ratio (RR) 0.41, 95% confidence interval (CI) 0.36 to 0.47...)”
有可能把健康成人罹患流感的機率(絕對風險)從2.3%降到0.9%，也就是把流感的(相對)風險降低了59%
- “...they probably reduce ILI from 21.5% to 18.1% (RR 0.84, 95% CI 0.75 to 0.95...)”
有可能把罹患類流感疾病的機率(絕對風險)從21.5%降到18.1%，也就是把流感的(相對)風險降低了16%

流感疫苗的保護效果如何？ (實際的科學數據) cont'd

- “Vaccination may lead to a small reduction in the risk of hospitalisation in healthy adults, from 14.7% to 14.1%, but the CI is wide and does not rule out a large benefit (RR 0.96, 95% CI 0.85 to 1.08...)”

疫苗可能小幅降低住院的機率(絕對風險)從14.7%降到14.1%，也就是把流感的(相對)風險降低了4%。但是置信區間相當寬，不排除有較大的保護作用(也有可能較小)

流感疫苗的保護效果如何？ (實際的科學數據) cont'd

- “Vaccines may lead to little or no small reduction in days off work (-0.04 days, 95% CI -0.14 days to 0.06...)”
疫苗可能使得曠工天數稍稍降低,或沒有降低.從-0.14天到0.06天.
- “Inactivated vaccines cause an increase in fever from 1.5% to 2.3%”
滅活疫苗使提高發燒的機率從1.5%增加到2.3%。(提高53.3%的相對風險)

流感疫苗的保護效果如何？ (實際的科學數據) cont'd

- “...effectiveness of influenza vaccines against ILI in pregnant women to be 24% (95% CI 11% to 36%, NNV 94), and against influenza in newborns from vaccinated women to be 41% (95% CI 6% to 63%, NNV 27)”
(觀察性研究)證據表明流感疫苗在孕婦中預防類流感疾病的有效性是24%。接種過疫苗的孕婦所生新生兒預防流感的有效性是41%。

如果我決定要接種流感疫苗，
是否有方法可以提高疫苗的
有效率？

如何加強流感疫苗的功效？

1. 健康的飲食

- “*nutritional parameters such as hemoglobin, hematocrit, total protein, iron and vitamin E levels, as well as the DHEA level and the cellular immune response were significantly lower in the nonresponsive group.*” J Gerontol A Biol Sci Med Sci 1999 Feb; 54(2):M59-64.
- “*a complete liquid nutrition supplement including enhanced levels of antioxidants may have a beneficial effect on antibody response to influenza vaccination in the elderly population*” J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2002 Sep;57(9):M563-6.

如何加強流感疫苗的功效? Cont'd

2. 運動

- *“anti-influenza IgG and IgM were greater in active as compared with moderately active or sedentary participants.”*

J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2002 Sep;57(9):M557-62.

3. 益生菌(probiotics), 益生元 (prebiotics)

--每天喝兩瓶酸奶可提高抗體的產生

Vaccine 2009 Sep 18;27(41):5677-84.

Drug Des Devel Ther 2018 Jan 25;12:217-230.

Nutrients 2017 Nov; 9(11): 1175.

如何加強流感疫苗的功效? Cont'd

4. 維生素 D3, 一般劑量為每天1,000-4,000iu

- 有些研究說有幫助, 有些說沒有差別
- 對於血液中維生素D<25 nmol/L的人較有幫助
- 在目前新冠疫情下, **高度建議補充**

BMJ 2017;356:i6583

PloS One 2014 Jan 10;9(1):e83553.

Viruses 2019 Sep 30;11(10):907.

Nutrients 2018 Apr; 10(4): 409.

5. 鋅(Zinc) 每天20mg+硒 (Selenium)每天100ug

- 對住在長期照護機構的老年人有幫助
- 也有研究表示補充鋅沒有幫助

Arch Intern Med. 1999;159(7):748–754.

Nutr Res 1988 Jan;8:99-104.

Age Ageing 1998 Nov;27(6):715-22.

如何加強流感疫苗的功效? Cont'd

6. 醫用菌類

--舞茸(Maitake)每天6.825公克

--活性己糖相關化合物(AHCC) 每天3公克

Functional Foods in Health and Disease 2017; 7(7):462-482

Nutr Res 2013 Jan;33(1):12-7.

7. 海藻提取物

-- 綠藻(chlorella) 每天400mg對50-55歲的成人有幫助

--岩藻依聚醣 (Fucoidan)每天300mg對60歲以上的成人有幫助

CMAJ 2003 Jul 22;169(2):111-7.

J Nutr 2013 Nov; 143(11): 1794–1798.



新冠疫情影响回顾与最近走势

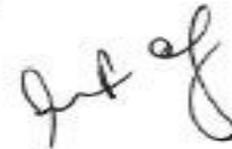
PHYSICIAN TO THE PRESIDENT
THE WHITE HOUSE

October 02, 2020

MEMORANDUM FOR: KAYLEIGH MCENANY
ASSISTANT TO THE PRESIDENT AND
WHITE HOUSE PRESS SECRETARY

FROM: SEAN P. CONLEY, DO, FACEP
PHYSICIAN TO THE PRESIDENT
COMMANDER, U.S. NAVY

SUBJECT: Health Update on President Donald J. Trump



I release the following information with the permission of President Donald J. Trump.

Following PCR-confirmation of the President's diagnosis, as a precautionary measure he received a single 8 gram dose of Regeneron's polyclonal antibody cocktail. He completed the infusion without incident. In addition to the polyclonal antibodies, the President has been taking zinc, vitamin D, famotidine, melatonin and a daily aspirin.

As of this afternoon the President remains fatigued but in good spirits. He's being evaluated by a team of experts, and together we'll be making recommendations to the President and First Lady in regards to next best steps.

First Lady Melania Trump remains well with only a mild cough and headache, and the remainder of the First Family are well and tested negative for SARS-CoV-2 today.

新冠病毒感染的症狀

- 初期以發燒,肌肉痠痛,疲倦和乾咳為主要表現(有些會喪失味嗅覺),鼻塞、流鼻涕等症狀少見. COVID Toes?
- 約半數患者一週後出現呼吸困難,嚴重者快速進展成急性呼吸窘迫症候群 (Acute Respiratory Distress Syndrome, ARDS)
- 重症、危重症患者病程中可為輕微發燒,甚至無明顯發燒。多數患者症狀輕微,也無發燒,多在 1 週後恢復.少數患者病情危重,甚至死亡。

防疫系列

當大家發燒、咳嗽就好驚！
感冒、流感和新冠肺炎症狀
有些不同，和大家科普一下

感冒 流感

新冠肺炎

症狀 對比

感冒

多種，常見為
鼻病毒和腺病
毒等

近距離飛沫
傳播，接觸
傳染

1-3天

咳嗽、流鼻水、
鼻塞、喉嚨痛

流感

流感病毒

近距離飛沫
傳播，接觸
傳染

1-4天

高燒、咳嗽、
流鼻水、肌肉
痛，全身症狀

新冠 肺炎

新型冠狀
病毒

飛沫傳播，接
觸傳播，可能
存在氣溶膠傳
播和糞口傳播

3-7日，一般
不超過14日

發燒、咳嗽、
呼吸急促、
四肢無力，
也可以有腹瀉
和嘔嘔

致病源

傳染
途徑

潛伏期

症狀

內容經諮詢澳門衛生局



新聞局
Gabinete de
Comunicação Social

COVID-19 Symptoms in Comparison to the Flu and the Common Cold

症狀 Symptoms	Coronavirus 新冠 Symptoms range from mild to severe	Cold 感冒 Gradual onset of symptoms	Flu 流感 Abrupt onset of symptoms
 Fever 發燒	Common 常見	Rare 少見	Common 常見
 Fatigue 疲倦	Sometimes 偶爾	Sometimes 偶爾	Common 常見
 Cough 咳嗽	Common 常見 (usually dry)	Mild 輕微	Common 常見 (usually dry)
 Sneezing 打噴嚏	No 無	Common 常見	No 無
 Aches and Pains 身體痠痛	Sometimes 偶爾	Common 常見	Common 常見
 Runny or Stuffy Nose 鼻塞,流鼻水	Rare 少見	Common 常見	Sometimes 偶爾
 Sore Throat 喉痛	Sometimes 偶爾	Common 常見	Sometimes 偶爾
 Diarrhea 腹瀉	Rare 少見	No 無	Sometimes 兒童 for Children 偶爾
 Headaches 頭痛	Sometimes 偶爾	Rare 少見	Common 常見
 Shortness of Breath 氣短, 氣促	Sometimes 偶爾	No 無	No 無
 Loss of Taste/Smell 喪失味/嗅覺	Common 常見	Sometimes 偶爾	Sometimes 偶爾

新冠肺炎死亡的危險因子

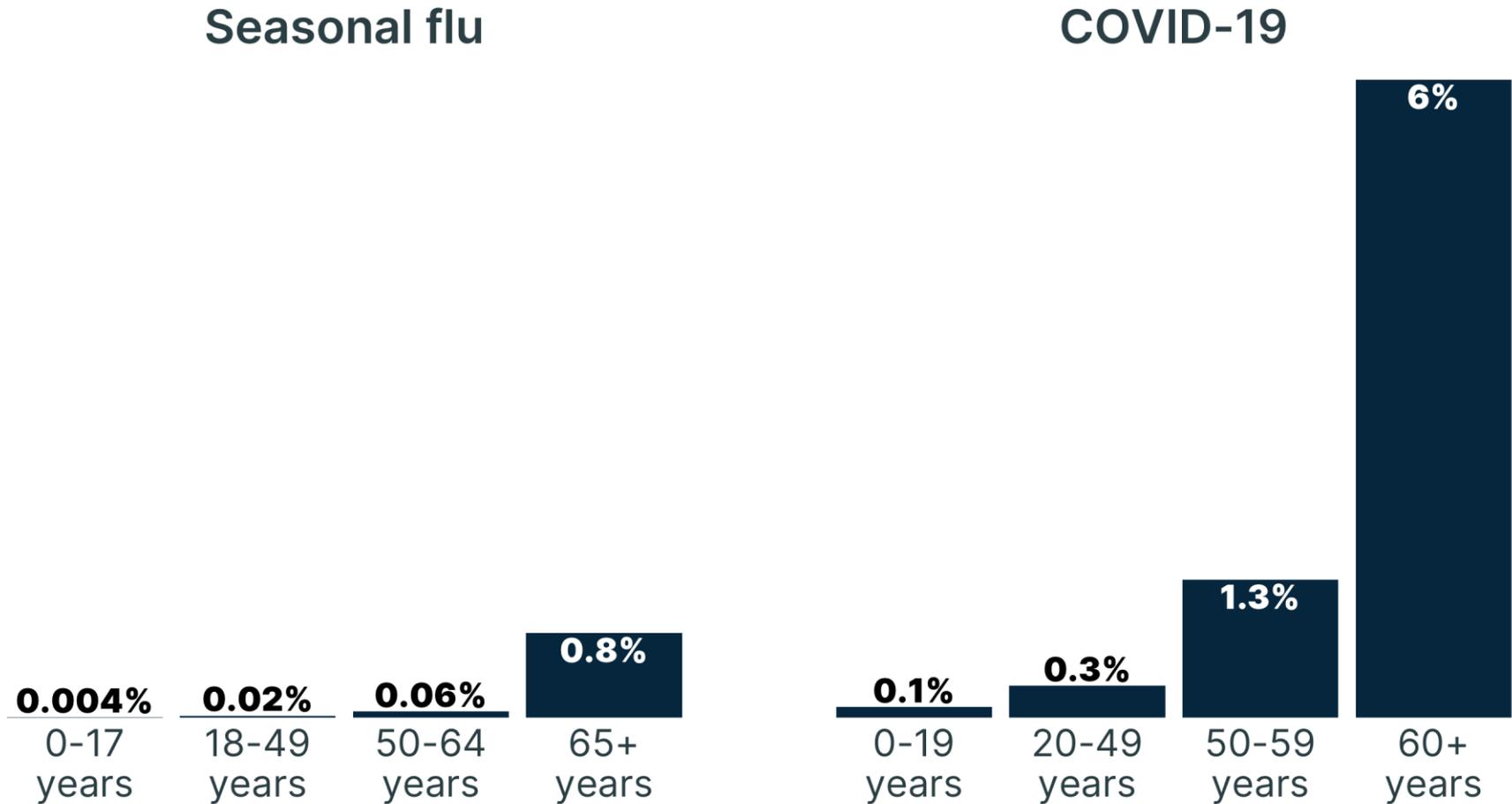
- 高危險族群:50歲以上並患有糖尿病, 心血管疾病等慢性疾病
- 中國武漢的數據顯示
 - 小於10歲: 0死亡率
 - 10-39歲: 0.2%死亡率
 - 60-69歲: 3.6%死亡率
 - 70-79歲: 8%死亡率 (92% 存活率)
 - 大於80歲: 14.8% 死亡率 (85.2%存活率)

紐約新冠肺炎感染與死亡的危險因子

- 常見的合併症: 高血壓56.6%, 肥胖41.7%, 糖尿病33.8%, 心血管疾病11.1%, 哮喘9%, 心衰6.9%.
- 88%有一種以上的合併症, 其中的1/2有4種以上的合併症
- 紐約醫院5700住院患者的數據
 - 小於18歲: 0死亡率
 - 18-65歲: 4.36%死亡率 (95.64% 存活率)
 - 大於65歲: 16.2%死亡率 (83.8% 存活率)
 - 需要插管/人工呼吸機: 88.1%死亡率

Deadliness of COVID-19 vs. the seasonal flu

Chart compares COVID-19 mortality rate from China with seasonal flu mortality in the United States by age group.



Source: Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team, "Viral surveillances: the epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19)— China, 2020," China CDC Weekly; U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Via Our World in Data.

Graphic by David H. Montgomery | MPR News

各國壓平曲線的作法與數字

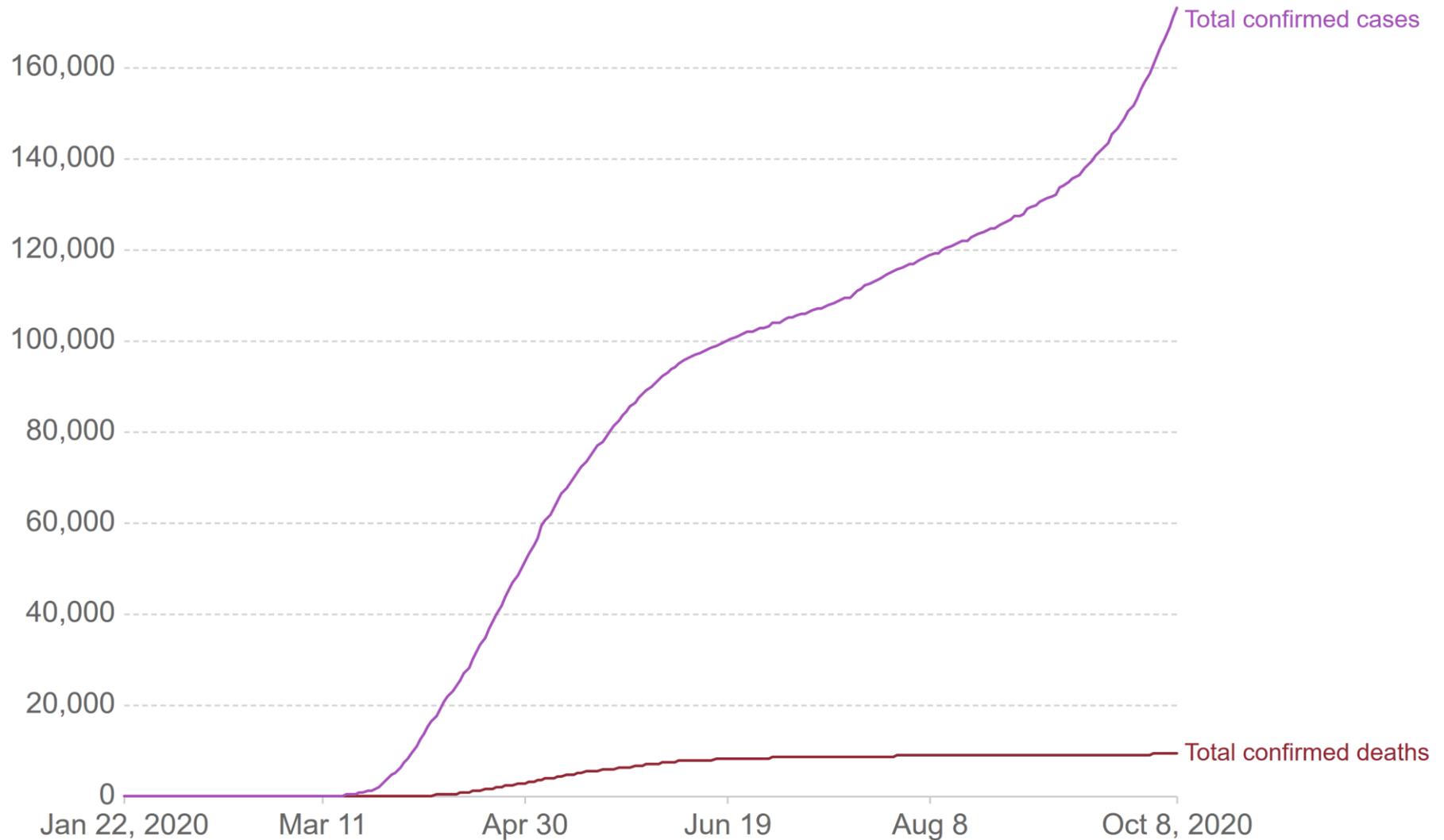
國家	封鎖防疫	新冠肺炎死亡人數	死亡/確診人數比例	每百萬人口死亡人數
Sweden 瑞典	NO	2,194	11.8%	215.5
Mexico 墨西哥	NO	1,351	9.2%	10.7
Japan 日本	NO	372	2.8%	2.9
Taiwan 台灣	NO	6	1.4%	0.3
South Korea 南韓	NO	243	2.3%	4.7
Canada 加拿大	YES	2,661	5.6%	71.8
UK 英國	YES	20,794	13.5%	312.7
France 法國	YES	22,890	14.1%	341.7
Germany 德國	YES	5,976	3.8%	72.1
Spain 西班牙	YES	23,190	10.2%	496.3
Italy 義大利	YES	26,644	13.5%	440.9
Belgium 比利時	YES	7,094	15.4%	621.1
USA 美國	YES	54,881	5.7%	167.7
Finland 芬蘭	YES	190	4.2%	34.4
Poland 波蘭	YES	535	4.6%	14.1

各國壓平曲線的作法與數字

國家	封鎖防疫	總新冠肺炎死亡人數	死亡 / 確診人數比例	每百萬人口死亡人數
Sweden 瑞典	NO	5,894	6.0%	578.8
Mexico 墨西哥	NO	83,781	10.2%	663.9
Japan 日本	NO	1,628	1.8%	12.9
Taiwan 台灣	NO	7	1.3%	0.3
South Korea 南韓	NO	433	1.8%	8.4
Canada 加拿大	YES	9,666	5.2%	260.8
UK 英國	YES	42,915	7.1%	645.5
France 法國	YES	32,601	4.5%	486.7
Germany 德國	YES	9,626	2.9%	116.1
Spain 西班牙	YES	32,929	3.8%	704.8
Italy 義大利	YES	36,166	10.2%	598.5
Belgium 比利時	YES	10,191	6.3%	892.2
USA 美國	YES	214,768	2.8%	656.4
Finland 芬蘭	YES	346	2.9%	62.7
Poland 波蘭	YES	3,004	2.4%	79.1

Total confirmed COVID-19 deaths and cases, Canada

The confirmed counts shown here are lower than the total counts. The main reason for this is limited testing and challenges in the attribution of the cause of death.





**如果不幸罹患了流感
發燒了，那該怎麼辦？**

為甚麼會發燒？

重要觀點：

- 發燒是個症狀，是身體對疾病的反應
- 發燒 \neq 疾病本身
- 發燒是身體免疫系統的重要一環：刺激白血球增生，活化白血球(活動性, 吞噬性, 抗體製造), 體溫上升不利於細菌與病毒的繁殖

有關發燒的誤解

- 發燒超過40°C會"燒壞腦子" -- **X**
- 小孩熱性痙攣(高熱驚厥)有後遺症 -- **X**
- 退燒藥可以降低小孩熱性痙攣的機率 -- **X**
- 退燒藥可以降低熱性痙攣的復發(大部分研究說無效, 2018年一個日本的研究說有幫助) -- **X**
- 服用退燒藥病情會好的比較快 -- **X**

為何不該抑制發燒的觀點

- 受感染的動物(蜥蜴, 金魚, 老鼠, 兔子, 狗), 如果抑制發燒則死亡率上升
- 兒童發燒的溫度跟大便中驗出沙門氏菌有負相關係 --發燒超過40°C, 大便驗出細菌的時間最短
- 服用退燒藥的患者, 流感恢復平均延遲了3.5天
- 服用aspirin或acetaminophen患者的鼻塞症狀較嚴重, 而且抗體的產生較弱($P < 0.05$), 病毒脫落的時間較長($P > 0.05$). Ibuprofen 的影響不達統計意義.

為何不該抑制發燒的觀點

- 患水痘的小孩, 服用acetaminophen延遲結痂的時間 (6.7日 Vs 5.6日), 第四天皮膚癢的症狀也比較嚴重. 其他參數沒有統計學意義.
- 研究指出抑制發燒會提高流感病毒脫落的量(viral shedding)並延長病毒脫落的時間
- 加拿大學者推演, 如果大多數人服用退燒藥, 會提高流感的傳染率與死亡率: 延長患者傳染期, 提高患者與其他人接觸的機會

為甚麼要抑制發燒的觀點

- 降燒會讓患者感覺比較舒服
- 降燒會降低新陳代謝率, 減少能量的消耗
- Do something Vs. Do nothing
- 電視廣告 -- 服用退燒藥就可以正常工作/生活
- "我朋友都是這樣子做"
- 研究顯示,服用退燒藥並不會讓病情惡化.

****注意: 兒童不應該服用阿斯匹靈退燒** (Reye's Syndrome)**

- Kluger M. Fever in Ectotherms: Evolutionary Implications. *American Zoologist*. 1979, 19(1): 295–304.
- el-Radhi AS, et al. Association of high fever and short bacterial excretion after salmonellosis. *Archives of Disease in Childhood* 1992;**67**:531-532.
- Plaisance KI, et al. Effect of antipyretic therapy on the duration of illness in experimental influenza A, *Shigella sonnei*, and *Rickettsia rickettsii* infections. [Pharmacotherapy](#). 2000 Dec;20(12):1417-22.
- Graham NM, et al. Adverse effects of aspirin, acetaminophen, and ibuprofen on immune function, viral shedding, and clinical status in rhinovirus-infected volunteers. [J Infect Dis](#). 1990 Dec;162(6):1277-82.
- Hussein RH, et al. Elevation of nasal viral levels by suppression of fever in ferrets infected with influenza viruses of differing virulence. *J. Infect. Dis.* 1982; 145: 520–524.
- Earn DJ, et al. Population-level effects of suppressing fever. [Proc Biol Sci](#). 2014 Mar 7; 281(1778): 20132570.

- Evers S, et al. The effect on mortality of antipyretics in the treatment of influenza infection: systematic review and meta-analysis. [J R Soc Med](#). 2010 Oct 1; 103(10): 403–411.
- Paul A. Offit, MD. The Case for Letting Fevers Run Their Course. Daily Beast, Oct 15, 2017. (A Professor of pediatrics and director of the Vaccine Education Center at the Children’s Hospital of Philadelphia). <https://www.thedailybeast.com/let-it-burn-why-you-should-let-fevers-run-their-course>
- El-Radhi AS, Barry W. Do antipyretics prevent febrile convulsions? *Arch Dis Child* 2003; 88: 641-642
- Rosenbloom E, et al. Do antipyretics prevent the recurrence of febrile seizures in children? A systematic review of randomized controlled trials and meta-analysis. [Eur J Paediatr Neurol](#). 2013 Nov;17(6):585-8.
- Murata S, et al. Acetaminophen and Febrile Seizure Recurrences During the Same Fever Episode. [Pediatrics](#). 2018 Nov;142(5).

那發燒到底該怎麼辦？

傳統建議：

- 適當補充水分，少進食(容易消化的食物)，多休息
- 發汗(例如Sauna). 需要補充水分/電解質
- 冷毛巾擦拭身體 (高燒 $>40-42^{\circ}\text{C}$)

何時用退燒藥：

- 諮詢過自己的醫生後 (2歲以下發燒 $>38.9^{\circ}\text{C}$ 都應該諮詢醫生)
- 連續高燒(成人 $>39^{\circ}\text{C}$ ，小孩 $>40^{\circ}\text{C}$)超過2-3天，且虛弱無法補充水分 (整體狀況比體溫重要)
- 18歲以下不建議用Aspirin
- 目的是讓患者舒適，不是把體溫控制在正常範圍



有可以加強自身免疫力的 保健品嗎？

以下的資訊只用於參考用途。
在服用任何保健產品之前，
請諮詢自己的醫師

一般保健 --(無症狀)

- 基本的防護措施: 勤洗手, 適時帶口罩, 少摸臉
- 基本的免疫維護: 睡眠, 運動, 情緒, 健康飲食
- 飲食中可多使用/攝取: 生薑, 蒜頭, 洋蔥, 咖哩, 各種菇類, 蠔, 南瓜子
- 營養保健品: 維他命B, C, D. 少吃蔬菜水果的人可添加Zinc
- 草本保健品: 紫錐花(Echinacea)或是接骨木莓(Elderberry)
 - 身體一般健康的人: 每個月服用一星期, 停三星期
 - 經常感冒的人: 每個月服用三星期, 停一星期

*mg per 100g

VITAMIN C

F R U I T
V E G E T A B L E S

GUAVA



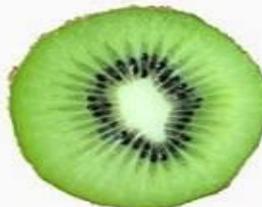
228 mg

BLACKCURRENTS



181 mg

KIWI



93 mg

LEMON



77 mg

PERSIMMON



66 mg

STRAWBERRIES



60 mg

ORANGE



53 mg

MANGO



36 mg

PASSION FRUIT



30 mg

BLACKBERRIES



21 mg

GREEN CHILLI



242 mg

PARSLEY



150 mg

RED PEPPER



142 mg

BROCCOLI



90 mg

GREEN PEPPER



80 mg

CAULIFLOWER



46 mg

CABBAGE



44 mg

POTATO



20 mg

SWEET POTATO



2 mg

healthgenie

自我強化免疫 --(有發燒症狀)

- 自我隔離. 體溫過高且非常不舒服時, 可用退燒藥
- 適當補充水分, 少量進食(容易消化的食物), 多休息
- 自我監測: 呼吸狀況, 血氧飽和度, 整體狀況
- 主要保健品:
 - Vit C--每小時服用1000mg或達到大便稀軟的劑量
 - Vit D--每天5,000iu, 一次過
 - 紫錐花或是接骨木莓--高劑量, 次數也較多
 - NAC—每次1,000mg, 一天2次 (有痰的人)



自然醫學有更積極 治療流感的方法嗎？

- 可能會建議其他天然藥品或草本藥物
- 可能會建議順勢療法藥物(Homeopathy)
- 或者會建議較侵入性的治療, 如吊點滴(如高單位維他命C等)
- 如果需要, 自然醫學醫師也可以開抗生素處方藥

附註:**中藥對流感的治療是相當有效的**

總結

- 預防勝於治療 (勤洗手, 避免人多的地方, 適當防範等等)
- 考慮接種流感疫苗
- 做好心理調適, 不要過度擔憂 (睡眠, 運動, 保持與自己泡泡圈內親人好友的聯繫等)
- 假如有類似流感的症狀, 無論是否是流感或是新冠病毒感染, 都該積極做好自我的照顧, 來幫助自身的免疫力(適度的補充營養, 遠端醫療等)
- 適當的監測自己的形況. 假如症狀惡化, 儘早諮詢自己的醫師. 也別忌諱去醫院的急診室



提問時間

講座資料在10月16日後可到郭醫師網頁下載：
www.DrMartinKwok.com

溫馨提醒：別忘了花2分鐘填寫講座評分調查



<https://bit.ly/2RW3yF0>