療養保健

北京驚現致命「肺鼠疫」及時瞭解預防要點

編寫｜林孟欣

中共內蒙古衛健委官網在11月27日晚間證實，有4人經診斷為「肺鼠疫」確診病例，患者已在北京市朝陽區相關醫療機構救治。

整版圖片：ADOBE STOCK

鼠疫有發病急、病程短、死亡率高、傳染性強、傳播迅速的特徵，曾在中世紀引發大規模死亡，即著名的「黑死病」。儘管媒體引述朝陽醫院相關負責人稱，「沒有必要恐慌，一切盡在掌控中」，仍然有不少民眾感到憂慮——疫情是否有被隱瞞，重演SRAS失控的歷史。

歷史上的3次大流行

鼠疫傳染病從來沒有絕跡，在歷史上有過多次鼠疫嚴重流行的記載，其中包括3次大流行，而根據世界衛生組織報告，全世界每年仍有1000～3000個病例。

首次大流行發生於6世紀，起源於埃及的西奈半島，進而波及歐洲國家，近1億人死亡。

第二次大流行發生於14世紀，起源於美索布達米亞，由於十字軍遠征，波及了歐亞及非洲的北海岸，單是歐洲死亡人數就高達2500萬人，即史上著名的「黑死病」。

在中國，明代萬曆和崇禎年間的瘟疫，被認為是全球第二次大流行的一部分。據估計，華北三省人口死亡總數，至少達1000萬人以上。在《明史紀事本末》卷78中，記載著當時的慘況：「上天降災，瘟疫流行，自八月至今（九月十五日），傳染至盛。有一、二日亡者，有朝染夕亡者，日每不下數百人，甚有全家全亡不留一人者，排門逐戶，無一保全。……一人染疫，傳及闔家，兩月喪亡，至今轉熾，城外遍地皆然，而城中尤甚，以致棺蒿充途，哀號滿路。」

第三次大流行發生於19世紀末至20世紀初，死亡人數約1200萬人。

三次大流行致死人數雖然逐漸下降，仍然可以看出其傳染的迅速和奇高的死亡率。

鼠疫按照症狀分3類

人類感染鼠疫是嚴重疾病，致病原為鼠疫桿菌（Yersinia pestis），被攜帶病菌的跳蚤叮咬後，就會感染鼠疫。鼠疫感染按照症狀，主要又可分為以下3種：

驅蟲劑

① 腺鼠疫

由被感染跳蚤叮咬，吸取人類血液，或是人類處理被感染動物或鼠疫感染者屍體的組織時，不慎接觸膿液而感染，主要感染部位為淋巴結。腺鼠疫常見症狀為淋巴結腫脹、疼痛，位置多在腹股溝處。

② 肺鼠疫

肺鼠疫又可分為原發性肺鼠疫及次發性肺鼠疫。原發性肺鼠疫即吸入其他肺鼠疫病患的痰與飛沫感染疾病，或不慎接觸膿液、餐具、口罩、唾液飛沫而感染；次發性肺鼠疫即先得腺鼠疫，經血行蔓延至肺部，造成肺炎或引起胸膜滲液。肺鼠疫症狀與腺鼠疫相同，但有較嚴重的病徵，同時伴隨與普通呼吸道疾病相似的症狀，如：咳嗽、呼吸短促、深呼吸時胸部疼痛等，後期還會惡化為咽炎和頸部淋巴腺炎。

③ 敗血性鼠疫

鼠疫桿菌經由血液感染全身，出現發高燒、腹痛、腹瀉及噁心等腸胃症狀，皮膚則會出現血斑或臉部腫脹，最後全身布滿黑斑，這也是鼠疫被稱為「黑死病」的原因。

鼠疫的感染症狀類別中，肺鼠疫可藉由飛沫傳播，造成人群中傳播的風險增加，此次北京朝陽醫院確診的兩例，正是肺鼠疫。

鼠疫的治療方法

鼠疫患者在出現症狀後，若立即治療，則治癒率高。治療方式以抗生素治療為主，並且需要適當隔離，一般療程為10天，或持續治療至病患退燒後2天。

鼠疫的主要症狀

由於未經治療的鼠疫患者死亡率極高，及時診斷和治療相當重要，如曾經前往疫區，或與病患、動物、病媒接觸過，出現發燒、寒顫、頭痛、疲倦症狀時，應及早就醫診治，並告知醫護人員去疫區的旅遊史。鼠疫的主要症狀如下：

1. 高燒。
2. 發癢性淋巴結炎。
3. 出血性化膿性炎症。
4. 肺炎及漿液性血痰。

預防鼠疫感染的方法

我們不可能滅絕世界上的老鼠，只能從生活環境與習慣中著手預防鼠疫感染，預防方法如下：

❶ 避免前往鼠疫疫區

避免前往有肺鼠疫病人活動地區；如在疫區活動，可以戴口罩來自我保護。

❷ 預防被跳蚤叮咬

預防感染最主要為避免被跳蚤叮咬，因此到戶外、野外或老鼠較多的地方時，應穿著長袖衣褲，並在外露的皮膚及衣服上，噴灑含有DEET的驅蟲劑，來防跳蚤叮咬。

❸ 清除鼠類及蚤類

老鼠死亡時，其寄生之跳蚤有可能跳到新的宿主身上，繼續吸血，因此滅蚤須在滅鼠之前，或同時進行。居家環境周圍應清除老鼠可能藏匿之處，保持地方清潔，特別是垃圾存放處，以及樓梯清潔，避免堆積雜物。另外，應妥善儲存食物和寵物的糧食，以免成為老鼠的食物。

❹ 不接觸可能感染的動物

勿直接接觸及處理可能因感染而生病或死亡的動物，以避免與病菌接觸。

❺ 接種死菌疫苗

鼠疫死菌疫苗可提供數月防護力，但疫苗須連續接種2～3劑，且保護期約半年而已，一般不建議注射。疫苗較適用於高發病率地區的民眾、旅客及防疫人員，同時仍須做好其他鼠疫防護方法。

如要到鼠疫流行地區旅行或活動，應採取適當的保護措施，防止被跳蚤叮咬，遠離老鼠出沒的地方，並且切勿接觸齧齒動物。

（資料來源：CDC、Wiki、臺灣疾病管制署）

▲堅果是癌症的剋星。

民間妙方

生活養生小妙招

文｜小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

飲食護肺小妙招

想要擁有一個超人般的肺，就學學巴西人——多吃堅果。堅果富含硒元素，是癌症的剋星，而且從胡桃、核桃或芝麻種子中獲取的1微克（百萬分之一克）維生素E，就能抑制致病因數，所以只需要一天吃3顆，就夠了。

豆芽菜是常見的平價蔬菜，可別小看它，根據美國的研究指出，豆芽菜富含植物性硫配醣體（Glucosinolate），能防止煙霧和空氣中的其他汙染物引發的肺癌。

每天服用120毫克的維生素C，或吃一個獼猴桃，也可以把空氣汙染對肺造成的損傷，降低一半。

感冒患者多喝薑茶、檸檬水

檸檬富含維生素C，有抗氧化性，能促進免疫系統健康，緩解發燒時的肌肉酸痛症狀；生薑是天然解毒劑和鎮痛劑，有抗感染、消滅流感病毒的作用；溫熱開水能讓毛孔打開、發汗。感冒後，多喝薑茶、檸檬水等，有助於感冒症狀的緩解。

▲感冒患者多喝薑茶或檸檬水。

防流感上身 重溫余師愚「清瘟敗毒飲」

醫師講堂

文｜鄧正梁
（正梁中醫診所院長）

流感時不時的在各地爆發，死亡人數又不時出現，讓人不禁有自危之感，紛紛把口罩戴起來。

1918年的西班牙流感，讓五千萬以上的人喪生。歷史上不論在哪個地方，翻開一頁頁的抗瘟疫血淚，無不令人辛酸。中國歷史上有不少抗瘟疫的醫家，如：清朝的吳又可，一生從事中醫傳染病學研究，著有《瘟疫論》一書，給後人研究瘟疫的治療方法，留下許多蛛絲馬跡。

每次疫病的特點都不同

余師愚，清代乾隆年間醫家，中年時，父親感染時疫，被人誤診而亡，乃歸里奔喪，檢視父親所使用過藥方，令其重新思考疫病治療的方向，同時也參考了《瘟疫論》的學說。隨後京城大疫，四門不時有死人抬出，余師愚勇敢地前往京城觀察，發現病人皆出現表裡俱盛的火熱實證，如：高熱汗出、大渴飲冷、口乾咽痛、頭痛如劈、乾嘔狂躁、神昏譫語、吐衄發斑、四肢抽搐或厥逆、舌絳唇焦等。

當時，許多大夫仍是遵從張仲景傷寒方治，所用藥不夠全備或溫燥，不知變通。余師愚觀後多有感慨，回家思考後，創立了歷史上極為特殊的名方——「清瘟敗毒飲」，此方所用藥物有：生石膏、生地、犀角、川連、梔子、桔梗、黃芩、知母、赤芍、玄參、連翹、竹葉、牡丹皮、甘草等，略懂中醫藥之人皆可知，此方是集寒涼之大全。分析一下，有《傷寒論》白虎湯、《外台秘要》引《小品方》之芍藥地黃湯、《外台秘要》引《崔氏方》之黃連解毒湯，三方合而為一，並把這次疫病的特點用「燥疫」來形容，非重用清熱解毒不為功。他大大推廣了這個方子，救人無數，這令人不可思議的超級寒涼的藥方，瞬間就這樣傳播開來了。

余師愚所創立的「清瘟敗毒飲」，用藥劑量很重，還分成大劑、中劑、小劑。大劑單位藥都是好幾兩，如：石膏重至八兩，聞之令人咋舌，但偏偏在病人身上就是能救活，一般人卻別去嘗試，試了就完蛋。疫病本來就是極重病，重病不用重劑，如隔靴搔癢、羽毛搧涼，不起作用。但是每次疫病的特點都不同，例如：近代醫家蒲輔周就用簡單的白虎蒼朮湯（知母、石膏、蒼朮、甘草），治好當時所謂的「溼瘟」，可說是救人無數。

上蒼警世人類

當瘟疫來時，不管是甚麼身分地位、家財萬貫，又如何的健康保養自身，都不是護身符，該得的還是會得，瘟疫自己會找上門。但是有些人就偏偏可以躲過劫難，沒受閻羅王的召喚。

人類近代的劫數可說是越來越多，剛過了一個，又來一個，每次的瘟疫要折騰多久，沒有人知道。或許災難就是上蒼在警世人類，要好好的自我反省——哪裡做錯了。具有良善心腸的人，或能得到上蒼的眷顧，說不定比較能逃過劫難，因為惡有惡報，不是不報，這是天理啊！