中醫如何治療腸病毒？

文/中西整合醫療科 黃義鈞 主治醫師

以往每年四至九月天氣濕熱，是台灣腸病毒的好發時間，因全球氣候變遷，2019年初極地渦旋往南移動到北美洲，出現了零下40-50度的低溫，而位處東亞的台灣卻過了個暖冬。根據疾管署的資料顯示今年一月腸病毒的每週就診人次與去年一月相比增加了，因此**不能**依據印象認為腸病毒疫情從四月才進入高峰而輕忽傳染的風險。

腸病毒為一群病毒的總稱，「國際病毒分類委員會」將腸病毒分為人類腸病毒A、B、C、D四種，其中較易併發重症的71型被歸類成A型；在台灣為第三類傳染病，應一週內通報主管機關。

臨床腸病毒常見鑑別症狀：**手足口病**（手腳出現隆起的小紅疹、水泡）、**疱疹性咽峽炎**（Herpangina，口腔後部出現多處散發性潰瘍），其餘症狀視病毒種類不同，侵犯部位不定而出現無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群和急性出血性結膜炎。但大多數的病人只有發燒、類似一般感冒的症狀或沒有症狀，不須過於驚恐。

其中**腸病毒71型**感染後出現重症機率較大，常出現以下前兆：1.**發燒**常超過3天，可高燒至39°C以上。2.絕大多數有**手足口症狀**。3.出現中樞神經併發症，如不正常的**嗜睡、持續嘔吐、全身性無法控制的肢體抽動**、意識不清等。



目前腸病毒以**人傳人**的途徑傳播，主要經由**腸胃道**（排泄物、水或食物污染）或**呼吸道**（飛沫、咳嗽或噴嚏）傳染，還有病人手、足、口的水泡**破裂**而傳染。**新生兒**則可能透過胎盤、分娩或離開母體後與人接觸等途徑感染。發病一週內傳染力最強，有症狀前幾天喉嚨及糞便就具有傳染力，而容易輕忽的是症狀緩解後8-12週內，病人糞便仍具傳染力。

預防勝於治療，是老生常談也是對付腸病毒最有效的方法。

(1) 目前國內已經研發出腸病毒71型疫苗，但**尚未上市**提供接種。

(2) 減少出入公共場所時間與機會，不要與疑似病人接觸。

(3) 加強個人衛生，出外勤換口罩、常洗手，勤清洗幼兒玩具，不共用玩具。

(4) 加強居家環境衛生，可用500ppm漂白水消毒環境。

從中醫理論診腸病毒

大多數的病人症狀輕微或沒有症狀且於7-10天內自行痊癒，不須過於驚恐，感染腸病毒目前並沒有特效藥，主要採取支持療法，如退燒、止咳、止痛等症狀治療方式。若有重症三大前兆：持續昏睡、持續嘔吐、肌躍型抽搐，則應立即就醫。

中醫古籍內並沒有特定「腸病毒感染」的病名，依據中醫理論分析，疾病好發時間為暑、濕邪較盛的季節，具有強傳染性且發病迅速，主要症狀為小紅疹、水泡、後咽部潰瘍，咽部疼痛影響食慾，噁心嘔吐，屬「熱證」、「實證」、「表證」，常用方劑為銀翹散、新加香薷飲等。

轉變成重症出現持續高燒、影響意識、抽搐等「裡證」、「閉證」、「脫證」，常用方劑為犀角地黃湯(現用水牛角代替犀牛角)、增液湯、清瘟敗毒飲等方劑。

病位影響中醫理論之「肺」、「胃」、「脾」與「心」，類似溫病學說的「暑溫」、「溫疫」。目前已發現某些中藥方劑可抑制腸病毒71型的細胞毒性，但仍缺乏後續的臨床實驗。

門診常見問與答

1. 得到腸病毒喉嚨痛到吃不下怎麼辦?

A：**咽痛明顯**的病人，盡量食用軟質或流質食物，避免硬質食物咀嚼不完全後造成物理性刺激咽喉，也應避免吃辣，可短期使用銀花、連翹、板藍根等中藥製成細粉噴劑止痛再行進食，但不能直接向潰瘍的位置噴，宜噴在口腔前半，利用口水慢慢吞嚥將藥物帶至潰瘍處，市售之中藥喉噴劑多含有冰片，絕對避免直接噴向潰瘍處，容易造成過度刺激。

2. 小朋友感染腸病毒，多吃什麼比較好?

A：中醫理論來說，小兒脾、肺、陰常不足，體內水分因為高燒容易消耗，多汗、多腹瀉者應補充電解質及水。若非咽痛而是食慾減低吃不下，則避免甜食容易滋膩腸胃，造成偏食；避免過多冰冷飲食，少量可舒緩咽痛讓小朋友吃得下，**過量反而**降低脾胃消化功能，不利吸收食物營養。

