

從中醫角度談腸病毒的預防及治療

文／許毓芬 台北市立中醫醫院醫師

目前並無疫苗或有效的抗病毒藥物可防治腸病毒，而必須倚賴病人產生抗體以獲得痊癒，臨床多以舒緩症狀，多休息及補充水分和養分，以自我免疫力來痊癒。

炎炎夏日是各式細菌、病毒大展身手的季節，造成許多疾病：包括飲食衛生不慎引起的腸胃炎，家居環境衛生不良引起的登革熱。而喜歡在小兒間流行的腸病毒更是家長的夢魘，因為病兒常常是發高熱、無法進食，容易消瘦，也必須留待家中或醫院，以免擴散病毒給其他幼兒。

首先，要認識敵人——「腸病毒」，其實它是多種病毒的總稱，包括有五大次集病毒群：(一)脊髓灰白質炎病毒，(二)克沙奇病毒A型，(三)克沙奇病毒B型，(四)伊科病毒，(五)腸病毒：68~71型(72型即A型肝炎病毒)。由於這種流行病都是可經腸道引起感染(糞口感染途徑)，所以在學術上統稱腸病毒。

不同型的腸病毒引起的疾病種類也有些不同，引起的症狀千變萬化，其可能侵犯的系統及引起的症狀如下：包括手足口病、疱疹性咽峽炎、無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、肢體麻痺症候群、流行性結膜炎、心肌炎、泌尿道感染、肌肉痠疼、肌炎、關節炎等。

腸病毒主要侵襲以5歲以下嬰幼兒為主，尤其是3歲以下嬰幼兒更屬於高危險群，而如果青少年或大人若熬夜、睡眠不足、工作或精神壓力重，缺少運動及飲食不均衡，也會降低免疫力招致感染，但大人及青少年症狀較不嚴重。病情的輕重及潛伏期的長短，依年齡及免疫力的強弱度而有不同。目前並無疫苗或有效的抗病毒藥物可防治腸病毒，而必須倚賴病人產生抗體以獲得痊癒，臨床多以舒緩症狀，多休息及補充水分和養分，以自我免疫力來痊癒。

中醫辨證論治

中醫並無「腸病毒」之病名，但就其特性而

言，應屬中醫學的濕溫病、瘟疫範圍，臨床上可參考溫病及溫疫學說的治療原則予以處置。由於小兒臟腑嬌嫩，未臻成熟，因而容易受犯。本病多發於夏秋，此時濕熱當令，以病因病機而論，應屬內有濕熱蘊郁，外感時邪病毒所致，所以如脾胃功能薄弱，又當邪毒侵襲，使心、脾胃蘊積之熱毒上攻，而見口舌生瘡；脾主四肢，濕熱邪毒蘊於肌膚四末，濕熱鬱蒸于營血，故見手足口發斑、疱疹性咽炎，甚至潰瘍。

依據其病情變化及侵犯部位或病毒種類不同，加以辨證分型如下：

(一) 病情初起，多見手足病變及咽峽發炎，咳嗽等風熱及脾胃濕熱證候，臨床可以銀翹散與清熱瀉脾散加減。

(二) 熱毒熾盛：出現高熱，咽喉腫痛、唇舌腫，甚至頭痛頭昏，口渴等症，中藥予以清熱解毒藥物治療，如清瘟敗毒飲加減。如果溼熱顯著，除上述外，會出現較明顯胸悶、噁心嘔逆、腹脹、腹瀉等症狀，依濕熱症狀表現不同，予以清熱利濕，可以杏仁滑石湯、甘露消毒丹、加減正氣散等隨症加減。

(三) 熱入營分：出現身熱，夜間顯著，出現斑疹，神智不清等熱毒擾及心神症候，相近於併發腦膜炎、病毒性腦炎等症狀表現，臨床可予清營湯加減。

(四) 此外，前述方劑中包含數種具有抗病毒之中藥如：銀花、連翹、石膏、大青葉、板藍根。

(五) 本病後期多見津液虧損、氣陰兩虛、或是脾胃虛損等證候，可視狀況予以竹葉石膏湯、麥門冬湯、生脈飲、六君子湯或參苓白朮散等。

中醫藥膳方

(一) 緩解症狀

【清熱解毒飲】

材料：板藍根3錢、金銀花3錢，白茅根3錢，大棗1錢，生甘草2錢，薄荷5分。

作法：加水約1000cc，以大火煮沸後加冰糖適量轉小火，熬煮30分鐘，薄荷最後下。

劑量：3歲以下：10cc；3-5歲：15cc；5~6歲：20cc；6歲以上30cc，以此類推，每日服用3~4次。

作用：清熱解毒。適用於患病之初，減輕疱疹性咽喉炎及手足病變。

禁忌：若因體質敏感或喝後有腹瀉情況，可減少劑量。

【綠豆薏仁粥】

材料：綠豆5錢、小米3錢、薏仁3錢。

作法：綠豆、小米、薏仁洗淨後，浸泡2小時，綠豆及薏仁先煮軟再加入小米一起煮至稠粥狀，加入適量冰糖即可。

作用：清熱解暑。患兒常會食慾不佳，因此可用此粥品餵養，可以緩解咽喉不適及手足病變。

(二) 預防腸病毒及其癒後調理

預防腸病毒無非是勤洗手，注重個人衛生條件，當然食用一些具有抗病毒侵犯的藥膳食療，可以達事半功倍的效果；而經過腸病毒的肆虐，患兒經常腸胃功能不佳，疲倦乏力，此時運用調理脾胃功能的藥膳也能促進體能恢復及增加食

慾，回復健康。

【清暑烏梅湯】

材料：烏梅5錢、洛神花3錢、山楂5錢、甘草3錢、冰糖適量。

作法：將上述材料加水2000cc，大火煮沸，轉小火燉煮1小時，加入適量冰糖調味即可飲用。

功效：具有清熱消暑作用，既可促進食慾又可消除食物油膩感。方中烏梅具有殺菌止瀉作用。

【健脾益氣湯】

材料：西洋參3錢、黨參3錢、茯苓3錢、白朮2錢、甘草1錢、蓮子2兩、紅棗3錢。

作法：蓮子洗淨泡水待用；西洋參、黨參、茯苓、白朮、甘草、紅棗先以5碗水煎取3碗藥汁，將藥汁與蓮子一起燉煮（可酌加水量），再以冰糖調用。

功效：增進免疫力及加強使脾胃消化吸收功能。可用平時於未犯病時增強體力或該病初癒時，脾胃虛弱之治療。

【四神粥】

材料：蓮子5錢、芡實4錢、薏仁1兩、新鮮山藥1兩半、茯苓4錢。

作法：蓮子、芡實、薏仁水洗淨後浸泡2小時，茯苓搗碎磨成細粉狀，蓮子、芡實、薏仁可先以電鍋燉煮熟軟，加入切小塊之新鮮山藥及茯苓粉末，邊煮邊攪拌，待山藥熟軟即可。

作用：強健脾胃，促進食慾及增強免疫力，可當正餐主食，平日或患兒初癒時，腸胃功能較弱，亦可食用。

■

一本匯集了人類智慧與老祖先經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。

作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30.31.

