

季節性流感是由常見的流感病毒引致的呼吸道感染疾病，有關病毒主要分為甲型、乙型和丙型三類，它有着明顯的季節特點，通常於每年一至四月和七、八月流行。季節性流感的病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、肌肉痛、疲倦和頭痛，亦可能出現嘔吐和腹瀉等。雖然多數病徵會於一周內自然緩解，但咳嗽通常還要持續一段頗長的時間。至於長者或免疫力較低的人士一旦染上流感，或會出現嚴重的併發症，例如支氣管炎或肺炎等，嚴重者甚至死亡。因此，有效地預防流感對公共衛生來說具有相當的必要性。

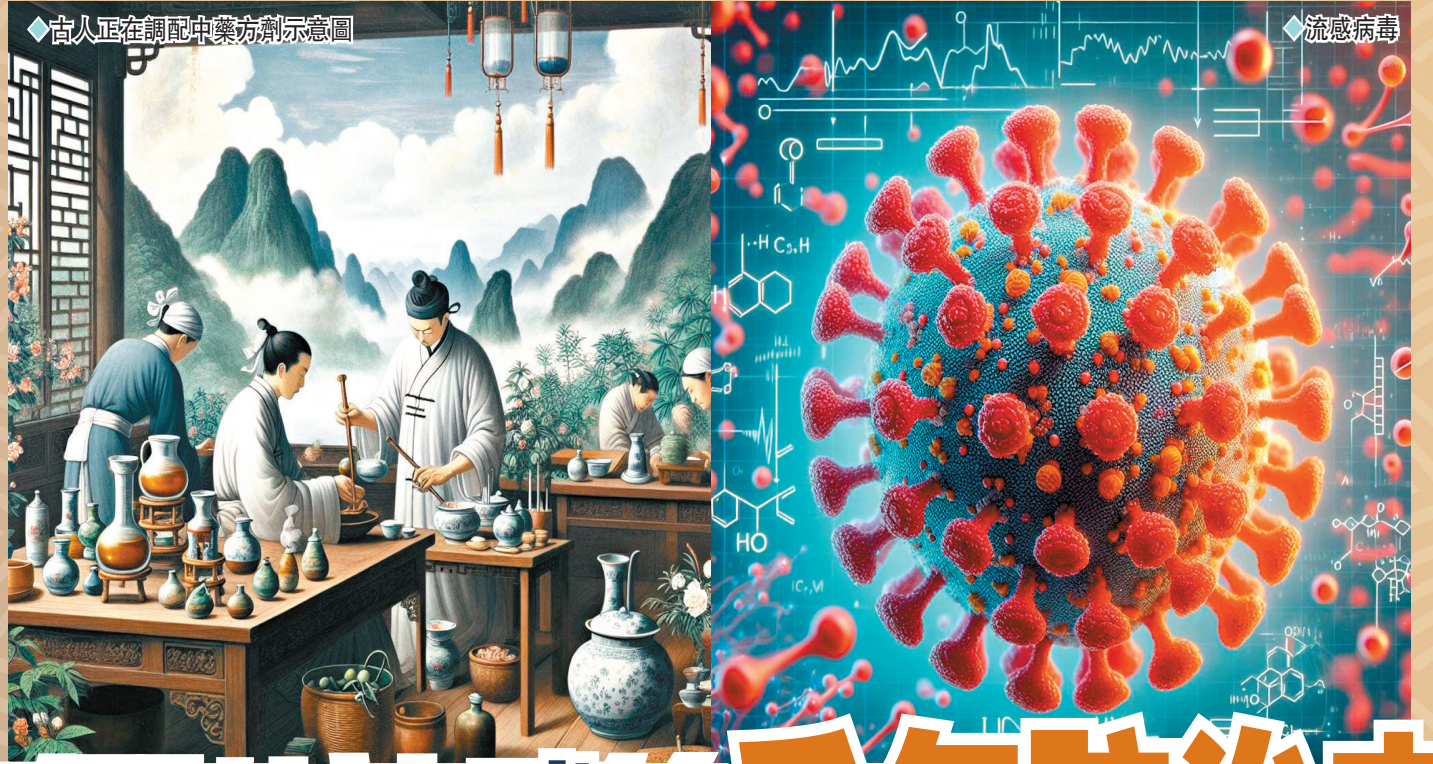


◆文：香港中醫學會副秘書長

王錦超註冊中醫師

◆王錦超
註冊中醫師

流感病毒的外層有兩種不同糖蛋白構成輻射狀突起，即血凝素 (Haemagglutinin, 一般標示為H) 和神經氨酸酶 (Neuraminidase, 一般標示為N)，一旦H和N抗原結構出現改變，流感病毒就會變異，產生新的病毒株。其中，甲型流感病毒的抗原變異較快，大約每1至3年便可發生一次。因此，世界衛生組織每年都會根據推算，建議該年度的季節性流感應採用的疫苗組合，以降低感染和傳播風險。



季節性流感的千年防治史

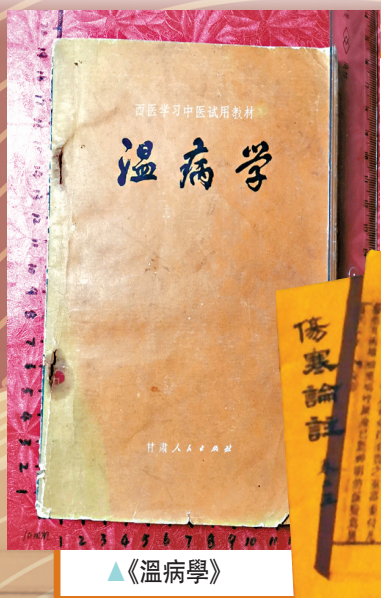
內強正氣 講究辨證論治

「溫病學」在治療流感 地位舉足輕重

其實，自人類出現以來，流感這疾病自古皆有，我國古人對它又是如何理解和應對的呢？自從有文字開始，古人已開始記錄抗擊「流感」的方法。不過，由於古人並沒有細菌、病毒的概念，因此傳統中醫並無「流感」一詞，但就以「邪氣」來形容這些從外而來的致病因素，並以「傷寒」、「溫

病」、「疫癘」、「癘疫」這些名目來進行分型和歸納，從而提出相關的治法方案。就以經典的方書《傷寒論》為例，書中收載有關治療「傷寒」以及其併發症的方劑就有113首，當中有不少家傳戶曉的方劑，例如「葛根湯」、「小柴胡湯」、「小青龍湯」等，至今仍在臨床治療中廣泛應用。而自清代開始崛起的「溫病學」，也提出了如何治療以發熱為特徵，並多數具有傳染性的「溫病」的特效治法，其中以清代吳鞠通所著的《溫病條辨》中所收載的方劑「銀翹散」更是其代表作。此外除了常用於流感外，在新冠疫情期間更是勞績卓

越。它不但是臨床治療新冠病人的基礎方之一，就連眾所周知的「連花清瘟膠囊」其實也是根據「銀翹散」的處方組成，結合《傷寒論》的「麻杏石甘湯」化裁而成，可見「溫病學」在治療流感以至新型傳染病的層面上的地位舉足輕重。不過，須注意的是，中醫學所指的「傷寒」、「溫病」是對疾病的一種歸納方式，它並非完全等同於現代醫學的「流感」，所以臨床上仍須講究辨證論治，按照患者的實際情況選用適當的方藥，決不能一見流感徵狀就將古方盲目亂套。因此，在使用各種中藥之前，建議還是先諮詢中醫師意見，以策安全。



▲《溫病學》



▲《傷寒論》

黃耆白朮防風三藥合用 具扶正驅邪效果

至於如何預防季節性流感，早在二千多年前的《黃帝內經》已有提示，書中有云：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」，一語道出預防疾病的關鍵。古朝鮮一部醫學經典《醫方聚類》就收載了一條名叫「玉屏風散」的名方，至今仍經常用於增強體質，提升抗病能力的用途，此方由黃耆、白朮、防風三味藥組成。方中黃耆補氣固表、白朮健脾化濕、防風外禦風邪，內強正氣。三藥合用具有扶正驅邪的效果，猶如給人體添加一道屏障，故名玉屏風散。不少現代研究也表明，玉屏風散可提升免疫力，尤其是呼吸道的抵抗力。因此，用作預防流感的話，也是一條不可多得的經典奇方。



◆黃耆



◆白朮



◆防風



◆《黃帝內經》

把大蒜搗碎直接生吃 考證預防感冒有效

不過，也許更多人關心的是，到底有沒有一些食物，也具有預防疾病功效的呢？當然是有的，今次我們就來探討一種十分普通，但又可以很好地預防感冒的食材，那就是大蒜了。大蒜防治感冒，以往一直都是坊間流傳的都市傳說，然而為了考證是否真有其事，Elizabeth Lissiman、Alice L Bhasale 等人在考克蘭圖書館 (Cochrane Library) 循證醫學資料庫中進行文獻檢索，試圖找出真相。在研究過程中，她們檢索到一項為期12周的隨機對照試驗。該試驗將146名受試者隨機分配到兩組：一組每天服用含有大蒜素的大蒜膠囊，另一組則服用外觀看起來很像大蒜膠囊的安慰劑。試驗結果顯示，服用大蒜膠囊的受試者組別在實驗期間只發生了24次感冒，而服用安慰劑的組別則有65次 (P<0.001)。換言之，服用大蒜膠囊令感冒的發生率足足降低了三分之二。而恢復



◆大蒜中的大蒜素是天然抗菌素，對多種致病菌有明顯抑制和殺滅作用，生吃大蒜更是預防流感和腸道感染病的有效方法。

時間方面，安慰劑組平均為5.63天，大蒜組則為4.63天。兩組雖然比較接近，不過直接從數值上比較的話，可見大蒜組仍比安慰劑組平均提早一天康復。然而，必須指出的是，大蒜的主要有效成分大蒜素是由蒜氨酸和蒜酶等物質，在大蒜搗碎後互相接觸而形成的，而且大蒜素在高溫下也容易受到破壞。因此，若想科學地獲得大蒜素帶來的好處，最理想的吃法是把大蒜搗碎，並先放置10至15分鐘，讓大蒜素有足夠的時間生成，最後不經煎煮直接生吃，這樣就能發揮它的最大效果。

女性更易過敏？基因激素有影響

之前和大家分享過一些治療自身免疫疾病的方法。不知大家有否留意，一些自身免疫疾病的患病幾率，在不同性別的患者群體中並不相同，今次就跟大家探索一下背後的原因。

疾病是「公平」的嗎？

自身免疫疾病的男女患者數目差距具體有多大？其實不同疾病的情況有所不同：舍格倫症 (Sjogren's Syndrome) 又名乾燥症，患者身體乾燥，容易關節疼痛，而女性患者的數量是男性的16倍；我們比較常聽到的類風濕關節炎，男女患者的比例是7比1；不過令患者腸道發炎的克隆氏症 (Crohn's disease)、或是第1型糖尿病，男女患者的數量則大致相同。雖然一些疾病往往「公平對待」每個人，但一些自身免疫疾病的確較常出現在女性身上。這是為什麼呢？

一些早期的理論猜想和性激素有關，因為性激素也能經由免疫細胞影響身體的免疫系統。這亦可以解釋，自身免疫疾病病人在青春、懷孕、更年期

等等激素大幅改變的時候，症狀也會隨之而好轉或變差。

數據顯示，在懷孕後半期，雌激素 (oestrogen) 水平大幅上升，婦女復發多發性硬化症 (multiple sclerosis) 的幾率會減少70%；而當嬰兒出生後，雌激素回復原來水平，症狀就會重新出現。不過這究竟是因為雌激素水平較高，還是因為雄性激素偏低，科學家們仍在繼續研究。

懷孕是男女的一個明顯分別，所以也是研究自身免疫疾病的一個重要的方向。懷孕本身對女性免疫系統就是一個大挑戰：懷孕的時候，母親體內懷有與自身基因不同的嬰兒，但又要確保免疫系統不會攻擊嬰兒。研究指出，胎盤會分泌出適當的雌激素，確保女性的免疫系統運作正常。

除了激素以外，科學家們亦提出了另一猜想：性染色體也許是背後的原因，女性有兩條X染色體，而男性卻有一條X和一條Y染色體。研究人員發現，縱使研究人員已經運用基因工程技術，讓兩組老鼠都有相同的性器官和性激素，擁有XX染色體的實驗室老

鼠，比擁有XY染色體的實驗室老鼠更容易患上紅斑狼瘡等自身免疫疾病。又比如，克氏症候群 (Klinefelter's syndrome) 的男病人，比其他男士多了一條X染色體，即性染色體為XXY。數據顯示他們患上紅斑狼瘡和舍格倫症的幾率與女性相近。

現今的研究指出，這可能因為X染色體上有不少和免疫有關的基因，例如與X染色體有關的基因TLR7，就被發現會增加患上紅斑狼瘡的幾率。身體另有機制壓抑過多免疫反應，但是女士有兩條X染色體，因此身體很容易「看漏眼」，讓身體產生不必要的免疫反應。

為什麼女性會更易患上自身免疫疾病？我們還沒找到確切的答案，但已經有了明確的方向。在探索這些道路的時候，我們也能找到新的、更好的方法去治療自身免疫疾病。

◆杜子航 教育工作者
早年學習理工科目，一直致力推動科學教育與科普工作，近年開始關注電腦發展對社會的影響。



◆舍格倫症患者身體乾燥，容易關節疼痛。 網上圖片



◆在懷孕後半期，雌激素 (oestrogen) 水平大幅上升，婦女復發多發性硬化症 (multiple sclerosis) 的幾率會減少70%。 資料圖片