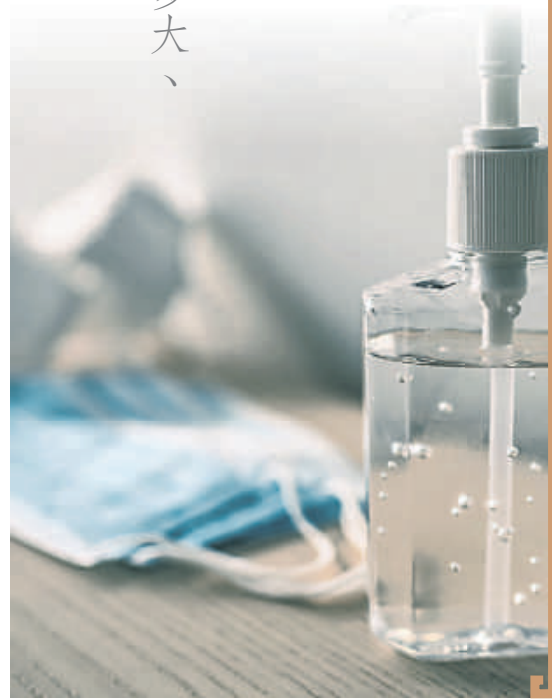


文 | 陆庭译



所向披靡，哀鴻遍野。人民所得有多高、政治体系是民主还是专制，无视你的军事有多强、科技有多先进、经济力量有多大，仍在全球各地继续传播与肆虐，挑战人类文明，令人闻之色变的新型冠状病毒，

## 在新冠病毒陰影下



中醫預防  
COVID-19之思路

# 陸庭譯：B肝族自保之道

(台北訊)造成COVID-19这种新型冠状病毒系2003年流行的SARS病毒的堂兄弟，皆为RNA种属，在复制过程中，基因经常突变，但比SARS病毒诡谲刁钻，更聪明，知道不要像SARS病毒那么凶猛，以免害死宿主的同时，自己也阵亡了。

除了每次感染宿主后就来个突变外，而且还能造成具传染力的无症状感染者，让人难以捉摸，形成防疫上的一个难题。它的传染系数在2至3之间，高于SARS的0.85，表示它的传染力更强，因而迫使许多国家锁国封城，以平缓COVID-19的传播与肆虐。

另外，由于传染系数高，因而会流行很久，所以，不要期待COVID-19会像SARS那样，流行几个月后就销声匿迹。它可能会像流感病毒，长在你左右！即使目前有些国家的疫情已见平缓，但可能会有第二波，甚至第三波，就像1918年西班牙流感，夏天已见平缓，孰料冬天卷土重来，超过一千万人因而死亡！

另外，也不能期待北半球夏天到了，相关国家的疫情就会趋缓，误以为气温可能把病毒杀死。实际上夏天的40℃气温是杀不死病毒的。疫情在夏天比较平缓是因为人在夏天时，户外活动较多，人与人之间的距离变大，降低病毒的传染机会。

### COVID-19之临床症状

COVID-19是由一种新型冠状病毒SARS-CoV-2所造成，潜伏期：1至14天。病患在感染后5至6天出现轻度呼吸道症状与发热，80%为轻症。重症的病患约13.8%，症状包括呼吸困难，呼吸频率≥30次/分钟，血氧饱和度<93%，24至48小时内肺部浸润>50%。危重病约6.1%，存在着呼吸衰竭、脓毒性休克和/或多器官功能障碍/衰竭等危急症状。

COVID-19的临床症状并非特异性。典型症状与体征包括发烧、干咳、乏力、咳痰、气短、咽痛、

头痛、肌痛或关节痛、寒颤、恶心或呕吐、鼻塞、腹泻、咯血、结膜充血。但是，目前已出现无症状感染者，具传染力，令人难以捉摸，形成防疫网的漏洞。

### COVID-19之免疫病理学

SARS-CoV-2系种单股正链RNA病毒(positive-sense single-stranded RNA virus)，依附在血管加压素II(angiotensin-converting enzyme 2 (ACE2))上进入目标细胞。肺部2型细胞高度表达ACE2，使肺成为SARS-CoV-2主要的靶器官。

在正常情况下，人体第一道防线，天然免疫系统(innate immune system)能察觉SARS-CoV-2病毒入侵而活化：发动自然杀手细胞(natural killer cell)杀死被病毒感染的细胞，以遏止病毒传播，同时诱导干扰素(interferon, IFN)以抑制病毒的复制。

巨噬细胞(macrophage)活化后将病毒加以吞噬，并将病毒的抗原呈现给第二道防线获得性免疫系统(acquired immune system)的T细胞(T cell)与B细胞(B cell)，以活化细胞毒T细胞(cytotoxic T cell, Tc)，去攻击并消灭病毒藏身其内的细胞，并使B细胞产生抗体以中和细胞外的病毒。

被活化的T细胞与B细胞将成为记忆性细胞。若人体再次接触到入侵的SARS-CoV-2，借由这些具记忆性的T细胞与B细胞，迅速作出免疫反应，清除病毒。

免疫系统正常的成年人，感染了SARS-CoV-2，大部份为轻症，适当休养后痊愈。实际上，SARS-CoV-2病毒的毒性较SARS小，所以感染后的死亡率也较低，约3%。但是，具追踪性的SARS-CoV-2相当狡猾，使得人体天然免疫系统于感染之初侦

测不到它，因而不会产生天然性免疫反应，让它得以在潜伏期内迅速地大量复制，另外，SARS-CoV-2是种新的病毒，T细胞与B细胞对它当然不会有任何记忆而活化。

更重要的是，人体免疫系统低下者，尤其是年纪较大，或伴有高血糖、高血脂、高血压及心脏血管疾病者，无法将它们及时予以清除，让它们有机会感染更多的肺细胞，最后抵达被淋巴球与巨噬细胞严密保护的肺泡。

在此，肺部上皮细胞大量释出IFN并募集大批免疫细胞至感染区。细胞性免疫对SARS-CoV-2发动猛烈的攻击，并分泌大量的细胞因子，形成细胞因子风暴，而大量涌到的中性粒细胞与巨噬细胞，在攻击SARS-CoV-2时，也造成严重的肺泡与组织间隙炎症，进而损伤肺部组织，渗出液则充满肺泡，最后导致严重的血氧偏低、肺炎、急性呼吸窘迫症(ARDS)、脓毒性休克等并发症，甚至死亡。



中醫師  
陆庭译  
(Lok Ting Yee)

## 肝癌及肝硬化患者 密切注意肝功能

COVID-19之发生、发展与治疗过程中，可出现肝脏生化指标异常的现象，例如AST、ALT、LDH、bilirubin total上升，albumin下降。在目前有限尸检及肝穿刺组织病理学研究显示，COVID-19患者肝脏体积增大，肝细胞变性，中性粒细胞浸润、肝血窦充血，汇管区可见淋巴细胞与单核细胞浸润，微血栓形成，胆管高度充盈。

尽管有研究发现胆管上皮可表达ACE2，但反映胆管损伤的ALP及r-GT并未明显上升。

### COVID-19与肝损伤

部分COVID-19病患在发病早期，临床表现较轻，但一周后突然加重，甚至很快进入多器官衰竭的危重期，推论这可能是免疫细胞大量释放炎症细胞因子，例如TNF、IL-6、IL-18等，导致更多组织与细胞损伤。

有学者专家认为，SARS-CoV-2可能会感染胆道，但不至于直接侵袭肝细胞。不过，胆管就在肝细胞隔壁，因此，难免对肝细胞造成一些免疫反应，再加上药物治疗可能损伤肝脏，使得肝脏的生化检验异常。不过，在轻症的COVID-19，病患的肝功能异常并不严重，并且是可逆的。

### 慢性B型肝炎感染与COVID-19

经半个世纪多对B型肝炎病毒(HBV)的深入研究，科研界对HBV的结构、复制过程、致病机理、对HBV特异的免疫系统与免疫反应等知之甚详，在治疗方面，也成功开发出能抑制HBV复制的核(苷)酸类似物，只是未能达致治疗终点(endpoint of treatment)，即尚未能使血清HBsAg转阴。另外，对免疫耐受的慢性B型肝炎带原尚无法有效治疗。

在中医药方面，笔者依据临床实验与治疗统计资料，证实中医药能有效治愈慢性B型肝炎与带原，达致治疗终点。这是个重大的突破，希望广大的B肝族，加快脚步，积极配合，使血清HBsAg转阴，以防HBV尚在体内作祟之际，又被SARS-CoV-2感染，必须兵分两路作战，胜负难卜。

### B肝族 合理措施保护肝脏

另外，由于HBV在慢性B肝感染者体内已一段很长的时间，已筑成原发性肝癌(HCC)的基地，若不及早予以摧毁，犹如在肝脏埋下的多颗地雷，随时都可能爆炸，而且年纪愈大，HCC发生率愈高。

衷心希望B肝族认清事实，把握机会，迅速采取行动，切勿一再拖延。针对已有肝硬化及肝癌的病患，在治疗COVID-19的同时，必须密切注意其肝功能，同时选择合理措施保护肝脏，减少肝损伤。

## 調節免疫功能 是戰勝病毒金鑰匙

笔者打从1986年对B型肝炎病毒(HBV)宣战以来，无时无刻地深入探讨攻克良策。经过多年的中西医学理探讨与临床实务的验证，终于成功开发出有效的系列方剂，调节免疫功能，诱导内源性细胞因子进入肝细胞核，降解HBV的复制模板cccDNA，使其替代性标志HBsAg逐渐下降，以致于转阴。这就是调节特异免疫功能战胜病毒的明证。

同理，被SARS-CoV-2感染的人，若其免疫功能正常，临床表现只是轻症，适当休养一小段时间就会痊愈；而在迄今尚未开发出有效的治疗药物情况下，唯有病患本身的免疫系统能披挂上阵杀敌，光复失土。

### 调整心灵 以提高抗病毒的免疫功能

近几年来，多人次的血清HBsAg转阴统计与临床实验结果分析证实笔者治疗有效的慢性B型肝炎感染者，相较于无效组，不但诱生的内源性细胞因子种类比较多，血清HBsAg下降比率也较大，进一步分析发现，治疗有效组的病患，其身心调整得比较好，即规律用药、维持良好生活习惯、经常做适当与适量的运动、戒菸酒、营养均衡、放下、每天打坐或练气功等。

从免疫学的角度来看，免疫系统与神经中枢系统及内分泌的关系密切，且相互影响，另外，免疫系统也受自律神经影响，

而该系统与内分泌系统及神经系统之间的关系也非常密切，说明若身心的调整得当，将有助于提高疗效与缩短疗程。例如放下与转念，可以避免肝郁造成的免疫功能下降。

换言之，肝郁或焦虑会造成肝郁，而肝郁会进一步影响脾脏，形成肝郁脾虚。结果是下视丘——脑下垂——肾上腺轴受到刺激，促使肾上腺素分泌增加，抑制免疫功能。肝郁同时也会造成交感神经亢亢，进而抑制免疫系统。脾虚则会造成消化吸收发生障碍，营养失衡。

### 避免肝郁 造成睡眠障碍

肝郁也经常形成睡眠障碍，使免疫功能受损，具体来说，就是免疫细胞的增殖下降、病毒特异的T细胞免疫反应活性降低、记忆性免疫细胞数量减少、细胞因子的分泌减少、T细胞的分化降低。

解决之道就是认清与接受无法改变的事实，另觅出路，打坐或练气功。许多研究证实打坐有下列好处：

- 1 使人的身心马上回到最和谐、放松状态，有助于提升各种生理机制；
- 2 促进副交感神经功能、降低肾上腺的分泌，提升免疫功能；
- 3 降低人体对氧气的需求，但却能提高血液中氧气浓度，使细胞达致最佳氧合作用；
- 4 减少血液中乳酸(blood lactate)这种代谢物的累积；
- 5 提升自我形象(self-image)：自信、快乐、平安的感觉、智商、专注力与创造力等正能量均得以提升。



貼心提醒

彻底改变心态，身体力行追求平衡的生活模式，包括饮食、睡眠、运动、呼吸、思想与情绪管理，即达致阴阳平衡的境界，免疫功能自然得以提升，进而防御病毒的入侵，若不幸已被感染，则予以击溃！使身心恢复健康。

这是B肝族面对无孔不入的SARS-CoV-2最佳因应之道。