



# 流感季節 自我防疫不可少

年又過去了，細菌病毒的侵襲、季節變化的交替，讓我們承受愈來愈多的健康風險，氣喘、感冒人數大幅增加。

回顧今年五月中旬日本大阪H1N1感染人數大增，到今日全球各地因新流感死亡人數大增。民眾對防疫的觀念仍有待提升。

提昇自體的免疫能力，可由飲食、居家環境、個人保健、公共衛生來討論：

**飲食：**在現代的飲食中，因高脂高鹽的速食文化，造就許多肥胖症、腎臟病、糖尿病、高血脂的年輕人，相對來說容易造成免疫系統的異常，外來病毒細菌就容易入侵。如果能修正飲食習慣改以高纖低鹽的食物來做主食，想要一個健康的身體是指日可待。

**居家環境：**秋冬季節氣候潮濕，加上天氣冷、門窗緊閉，感冒人數增加，氣喘人數也增加，主要原因是門窗緊閉，反而造成空氣不流通，環境中空氣的含菌量增加，相對吸入人體的病毒致病量也增加。如果此時作息不正常，得到疾病的機會也大幅增加。日前新聞報導某名學生，因感冒就醫，癒後返校又感染感冒，重覆感染三次，最後引起腦膜炎。所以教室、辦公室的空氣含菌量是需要重視的。

**個人保健：**當我們有感冒癥兆時都會帶上口罩，但是口罩內的溫度、濕度及唾液，成為細菌病毒繁殖的最佳溫床。所以建議每兩個小時換一張口罩。

但是使用口罩時不需使用到N95口罩，因為N95口罩的濾孔早已被唾液及外面粉塵給塞滿，所以呼吸的空氣皆由旁側細縫進出，並無法有效隔絕外來的髒空氣。

文／空氣清淨產業技術發展聯盟創始會員 王隆鈞

而氣喘主要是床墊上的寢具，因天冷潮濕加上冬季的皮膚角質脫落，造成塵蟎的增加，打開除濕機也無法將床墊內的濕氣給清除。只會讓塵蟎躲進深處。過量的除濕雖可降低濕度，也會讓乾燥的棉絮揚起，增加氣喘復發機會。

**公共衛生：**隨地吐痰的人已不多見，但是咳嗽時以手帕摀住口鼻的人也不多見，一個人的噴咳造就了無數病毒細菌的飛揚，增加密閉空間的含菌量，如果此時人群過多，交互群聚感染的機會大增，如此使得各級學校、幼稚園、安親補習班之空調教室成為容易感染的地方，目前因應之道為加強教室桌椅的消毒之外，無其他更有效之防疫辦法。此舉無法讓教室空氣中的含菌量確實減少，易增加群聚感染之機會。

科技昌明的現在無法對病毒的下一個變種做明確的預防使終無法趕上病毒的突變。病毒如此快速的轉變，是我們所害怕預見的，但是生命體基本的元素—碳水化合物是不會改變的，病毒的突變是危機，不變的碳水化合物是轉機，只要能從碳水化合物做改變，或許危機真能變轉機。

