



日新 創刊號 (2003.8)

SARS你了嗎？還是學會止煞？

警務人員抗煞的生理保健和心理調適

許正典

台北市台安醫院心身醫學科主治醫師

其他
健康

莫聽穿林打葉聲，
何妨吟嘯且徐行，
竹杖芒鞋輕勝馬，
誰怕！一蓑煙雨任平生。
料峭春風吹酒醒，
微冷，山頭斜照卻相迎。
回首向來蕭瑟處，
歸去，也無風雨也無晴。

“定風波”蘇軾

二十一世紀的傳染病就如同中世紀的瘟疫，正無聲無息靜悄悄地在你我身邊蔓延，雖是有點危言聳聽，令人不禁毛骨悚然，但新型病毒加上飛沫傳染，不僅讓中港台星的人民陷入水深火熱，更是讓美國CDC及國際WHO都拉起警報，準備在這場SARS世紀風暴中，打一仗防疫抗疫的全面作戰。台灣地區自從和平仁濟接續封院，三零紀錄一一破功，不僅醫療體系受到嚴重打擊，警務系統也正面臨空前考驗，舉凡封鎖勤務的執行，居家隔離的落實，消防急送的運輸及兩岸三地的檢查，在在加重了原有警政治安內勤外務的負擔，還要防備是否酒測到疑染SARS的醉漢或臨檢到發燒咳嗽的嫌犯。所以「工欲善其事，必先利其器」，我們必須具備抗煞的正確知識和觀念作為心戰武器，也要了解防煞的有效保健和調理以為身防工事，才能在這場看不見的戰疫中獲得最終勝利。

SARS到底是什麼怪病？連月來報章媒體的大篇幅論述多少讓我們有些印象。英文全名是

“Severe Acute Respiratory Syndrome”，中文譯名為“嚴重急性呼吸道症候群”，老共對岸目前稱呼“非典”。其實非典型肺炎的病因很多，而SARS是其中最凶悍的一類；在衛生署疾病管制局的防疫體系，為了早期發現突發的新興傳染病，藉由特殊症狀的描述和通報，在還沒有公認的確定診斷的實驗檢查方法時，先行偵測感染源而予以有效控制，防止進一步的蔓延和擴散。除非是在潛伏期（感染後2~7天），否則症狀的表現依下列病程而有所差異：

1. 病毒入侵期：目前公認SARS致病原，應為新型態冠狀病毒。在感染初期，由於人體並未接觸過這種病毒抗原的經驗，所以此時免疫系統會全體動員來撲滅（若其他疾病因免疫系統有記憶功能，再次遭遇時只會啓動部分機制），發炎發燒（喉嚨痛或體溫超過38度）即是唯一可客觀檢測的症狀；若入侵病毒不多或免疫力功能充分發揮，通常2~3天後退燒漸能恢復。
2. 病毒複製期：冠狀病毒有呼吸型和發燒型兩類，所以SARS病毒僥倖不死開始繁殖時，就會造成患者有乾咳、呼吸較急促、頭頸肌肉酸痛以及腹瀉頭暈疲倦等綜合併發症狀，這時人體免疫系統開始為四處流竄的病毒疲於奔命，漸有不支未逮，需要外來救援（免疫球蛋白或抗病毒藥物等）加強作戰能力，同時也需要安定身體正常機能運作（如類固醇等來抑制免疫系統不安或過度活化表現，以免混亂的免疫系統攻

日新 創刊號 (2003.8)

擊正常的肺部組織或其他細胞)，以支持療法來協助人體渡過危機。

3. 病毒肆虐期：約一週到十天後，大量病毒轉為破壞肺泡組織，癱瘓呼吸功能，患者無法自行呼吸，必須仰賴呼吸器等維生系統支持；由於免疫系統功能逐漸下降，人體抵抗其他細菌病毒功能也與日俱衰，此時陷入和SARS病魔生死搏鬥的關鍵階段，若有效支持患者恢復免疫系統功能，熬過外來各種不利的情境後，就能像勤姓台商或曹女士的幸運，成為帶抗體(而非帶原)的健康人；倘若撐不過，則回天乏術，藥石罔效矣.....

如此看來，SARS是來得急又猛，讓人有所招架不住；但並非是不治之症，依照目前最悲觀的死亡率推估是13-15%，換個角度來看治癒率是可以到8成5甚至9成。會讓警務人員感到恐慌的是，因為平時勤務壓力就不甚輕鬆，免疫力可能就沒有維持抗病水準，現在又在SARS風暴下更是身心俱疲，免疫防護網會不會像和平醫院般破洞連連？以下則是幾個恢復並平衡免疫力的具體策略：

1. 飲食營養：藥補不如食補，但過猶不及，定時定量是老生常談，此刻則是重要措施。免疫系統的大部分物質為蛋白質組成，低脂的魚、蛋、豆、肉類(3-4兩/天)加上低脂牛奶(1-2杯/天)是不可或缺，十字花科蔬菜如花椰菜、青江菜、芥蘭菜及白蘿蔔等，含有引哚酸、維生素C等抗氧化成分，也值得多多攝取，油脂量過高會造成免疫力下降，所以每參一種油炸煎的菜餚應以足夠；另外補充一些優酪乳來改善腸道健康，注意微量元素(鋅、硒、鐵、銅等)的全穀類、紅肉、海產及奶製品的均衡調理也可多多利用。

2. 生活習慣：SARS很可能是有點感冒的廚師，被同樣困擾的動物，在衛生習慣不良

和工作環境不佳時，兩種冠狀病毒新結合的嚴重後果。正確而嚴謹的生活運動應徹底實踐，包括：“濕搓沖捧擦”的洗手方式，掌握“病不從口入”的洗手時機，戴口罩也務求氣密的原則，酒精是可以溶解冠狀病毒脂質表層，但喝酒是無法預防SARS的，而抽煙會降低呼吸系統的免疫抵抗力，睡眠要充足，作息要規律，「333」運動法則更不可偷懶，注意和關心疫情發展的同時，也要穩定和放鬆心情，保護好自己才能保護別人。

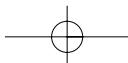
3. 心理調適：美國約翰霍普金斯醫學院魯思克教授曾在1996-1997兩年間，對於紐約曼哈頓區辦公大樓內的上班族進行免疫力研究，探討心理狀態對於感冒的免疫力影響；研究發現那些兩年都沒有感冒的人，有三項共同特徵：

- a. 穩定且良好的配偶關係與相處。
- b. 喜愛自己所從事的活動和運動，並持之以恆。
- c. 自信心高且多半有著虔誠的信仰。

所以免疫力會衰弱失調，和抗壓不足，情緒沮喪及作息紊亂等身心不健康有著絕對的關係。警務人員面臨SARS風暴下的勤務壓力是前所未有的，如何安全而正確地完成任務需求，同時有效因應SARS所帶來的壓力和焦慮，觀察情緒變化和警覺行為異常才能防患於未然。以下則是SARS相關焦慮及壓力症狀表現：

- a. 看太多SARS的電視報導或想太多SARS新聞事件。
- b. 吃不好，睡不好，疲憊不想出門，甚至躲人，閃勤務。
- c. 心悸恐慌不安，缺乏耐性甚至哭泣，有藥物服用過量。

如果是上述的「SARS壓力症候群」的困擾，全美最大的健康組織「凱撒永久醫療照護計畫」(Keiser Permanent Medical Care



日新 創刊號 (2003.8)

Program)，提到幾點用“心”增進免疫力的秘訣：

- a. 少發脾氣，多信任人：“敵意”低的人，血液的帶氧腺體會增加。
- b. 經常開懷大笑：笑口常開會增加口中的抗體。
- c. 樂於助人：做善事後，腦啡(抗壓荷爾蒙)釋放量提高。
- d. 增加親密接觸：每天45分鐘的按摩，一個月後免疫細胞增加。
- e. 尋求人際支持：有固定聚會的人，第六介白質(壓力荷爾蒙)較低。
- f. 少憂鬱少焦慮：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨乾枯」，憂鬱症有多二成的骨質疏鬆困擾，免疫細胞比率也較正常低了三成。

行政院游院長曾說：「SARS並不可怕，可怕的是我們的人心」。口罩是阻隔了病毒，

同時也阻隔了人們間的笑臉，友善和信任；此刻正值台灣二千三百萬人民危急存亡之秋，警務人員其實是國家體系下最能發揮穩定力量的社會免疫系統，在SARS這類看不到的黑暗勢力危害肆虐之際，香港大學陳麗雲教授為SARS重新做另一面正向的詮釋，或許可作為我們相互支持，凝聚勇氣的信念吧！

S : Sacrifice 犧牲(具備犧牲小我完成大我的精神)。

A : Appreciation 欣賞(欣賞別人為自己所做的努力，表達對家人的感激和關愛)。

R : Reflection 反思(反思現今的人生態度和生命意義，想想看自己和家人及朋友的關係)。

S : Support 支持(建立穩固和長久的支持系統，主動為別人做出支持，同時也接受別人的協助)。 ■

