

# 因應新冠肺炎疫情之“硫磺泉防疫湯”

三總北投分院 家庭醫學科主任、感管室主任

陳家勉醫師

## 泡湯保健康、防疫又安康

目前新冠肺炎(武漢肺炎新型冠狀病毒)的疫情嚴峻，希望民眾們能全力配合政府的防疫政策:平日除了要勤洗手及配戴口罩外，也請多支持第一線的防疫工作人員。對於發燒(額溫>37°C、耳溫>37.5°C)及呼吸道感染之湯客並不建議去泡湯，以免造成業者及其他湯客們的困擾。為了因應這波的新冠肺炎疫情，特別介紹“**硫磺泉**”之**防疫湯**予民眾，希望對大家的健康能有幫助！

近些年來，有醫學研究顯示：“硫化氫”為人體內皮細胞的產物-具有抗發炎的效能，於罹患新冠肺炎倖存者的血液中發現存有較高濃度的“硫化氫”，而低濃度“硫化氫”的患者則有較高的死亡率(Reniers, G 等、2020)。“硫化氫”可經由抗發炎、**抗病毒**、抗氧化及**生存促進**(prosurvival)的特性來保護肺部免於傷害;此外，“硫化氫”也能干擾 ACE2 [血管收縮素轉化酶 2]與TMPRSS2[跨膜絲胺酸蛋白酶 2]進而阻斷 SARS-CoV-2 病毒(**新型冠狀病毒**)進入宿主的細胞內、藉由減弱病毒的釋放/聚集來抑制 SARS-CoV-2 的複製並且可以壓制免疫與發炎反應來保護肺臟免於 SARS-CoV-2 病毒所引發的損傷(Yang, G、2020)。

使用溫泉浴(各種泉質)來保健養生的 CP 值很高，短期(約 3~4 週)的溫泉療養可以將我們的免疫力調整至最佳狀態以應付各類病菌的入侵。在新冠肺炎疫情的流行期間，溫泉泉質的選擇以“**硫磺泉**”較佳，因為“**硫磺泉**”的泉質中含有“硫化氫”成分對於對抗**新型冠狀病毒**的感染應有些許的助益。

北投的**白磺泉**除了具有**益肺**的效果外，也因為泉質中含有少量的“硫化氫”成分，在泡湯的過程中不論是經由**皮膚**吸收或是**呼吸道**吸入在短時間內可增加人體硫化氫的含量，而藉由體內微量硫化氫的增加應有助於**新型冠狀病毒的阻絕及降低其重症肺炎之死亡率**，然而，這些推論仍需些臨床醫學及流病調查做進一步的研究來證實。除此之外，提醒民眾們:畢竟，**高濃度**(一般安全濃度<20ppm)之硫化氫氣體是有毒的!! 所以，在泡湯時也要隨時注意浴室的通風安全，以免硫化氫中毒的憾事發生！

在伊朗及埃及兩國的早期研究發現：“感染”、懷孕及重度燒燙傷所引發之**味、嗅覺喪失**症狀可適時地經由**鋅**的補充而獲致緩解，因而對於**新型冠狀病毒**感所染併發**味、嗅覺喪失**的新冠肺炎患者不妨“儘早”補充“適量”的**鋅**，像是多食用(甲殼類海鮮、紅肉、堅果類)或是乳製品(起司、優格、牛乳)、茄子等富含鋅的的食物補足**可能的低鋅**狀態以改善上述異常不適之病症...