

喉嚨漱口，可有效降低病毒量！

台灣經歷了 SARS 爆發，強調戴口罩的重要性，可以減少吸入的病毒量，以降低最初的病毒載量。因此，在當前為嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)流行期間，台灣早早實施了口罩政策，因此 2019 COVID-19 病例數相對較少。

由於口罩和醫療防護設備的短缺導致幾個國家的 COVID-19 感染和死亡人數很高。在當前的 COVID-19 大流行中，最受建議的個人防護措施包括戴口罩、勤洗手和保持社交距離。對於醫務人員以及高危險族群，迫切需要製定新的預防措施以降低 COVID-19 的發病率或是降低疾病的嚴重程度。

來自中國的一項研究表明，在鼻咽部或有較高的 SARS-CoV-2 RNA 載量與 COVID-19 疾病的嚴重程度有關。在感染初期，減少身體組織中的病毒數量可能會對疾病的進程產生正向影響。此外，SARS-CoV-2 對喉嚨組織表現出嗜性。**因此，喉嚨漱口這種古老的治療方法可能有助於控制 COVID-19 大流行。**

日本的一項隨機試驗研究指出，**每天用自來水漱口 3 次，可使上呼吸道感染（upper respiratory tract infection ,UTRI）的發生率顯著降低 36%。**英國的另一項隨機試驗研究指出，**上呼吸道感染患者在症狀出現後 48 小時內，使用高張食鹽水沖洗鼻腔和喉嚨漱口，可顯著縮短病程 1.9 天，使用藥物減少 36%，家庭接觸傳播減少 35%，且病毒載量顯著減少。**喉嚨漱口有效的可能原因是使用物理清洗會導致病毒和受感染細胞的脫落或導致病毒的化學滅活。日本自來水中氯濃度達到>0.1mg/L，部分地區高達 0.5-0.8mg/L，足以保證病毒滅活。高張食鹽水中的氯離子已被證明可以抑制

病毒複製，並被細胞用來產生次氯酸以發揮抗病毒作用。雖然用氯化物溶液漱口有積極的結果，但需要進一步的大規模研究來確定氯化物濃度和漱口頻率。由於用自來水或生理鹽水漱口的成本低廉且幾乎免費，減少上呼吸道感染的發生，會對社會和經濟產生良好效益。

雖然喉嚨漱口有助於清潔口腔和喉嚨，但仍然沒有開發出適合清潔呼吸道的方法。但目前還沒有發現有助於消除 COVID-19 的證據。對於患有高血壓和腎臟疾病的患者，應避免攝入過多的生理鹽水。有咀嚼吞嚥障礙的人也應避免漱口，以防止意外窒息和吸入性肺炎。

喉嚨漱口可以降低上呼吸道感染患者其喉嚨中的病毒量。雖然不能根除病毒，但可以降低口咽部的病毒量。SARS-CoV-2 對喉嚨組織表現出嗜性，這與疾病傳播和嚴重程度有關。尚未開發出有效的抗病毒治療方法。對於醫務人員和高風險人群，可以建議使用自來水或生理鹽水進行喉嚨漱口。在當前的 COVID-19 大流行期間，使用自來水或是漱口水進行喉嚨漱口可以將低病毒量，以降低病毒傳播以及疾病嚴重性。

小叮嚀：漱口水正確使用方式!!

1. 漱口水只是強化作用，口腔中細菌或病毒的減少還是需要透過刷牙搭配含氟量 1000PPM 以上之牙膏才有一定的效果喔!
2. 部分漱口水中含 chlorhexidine 成分，而 chlorhexidenine 主要為抗菌功能，主要是短期使用來控制牙菌斑和口中細菌量，但若長期使用可能會造成口腔內正常菌群失調，降低免疫力，也有可能造成真牙或假牙色素沉澱或味覺感變差。

本文章擷取至 Tsai, C. L., & Wu, P. C. (2020). Possible beneficial role of throat gargling in the coronavirus disease pandemic. *Public health*, 185, 45 –

46. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.05.055>

參考文獻

- Liu Y., Liao W., Wan L., Xiang T., Zhang W. Correlation between relative nasopharyngeal virus RNA load and lymphocyte count disease severity in patients with COVID-19. *Viral Immunol.* 2020 doi: 10.1089/vim.2020.0062.
- Satomura K., Kitamura T., Kawamura T., Shimbo T., Watanabe M., Kamei M. Prevention of upper respiratory tract infections by gargling: a randomized trial. *Am J Prev Med.* 2005;29:302 – 307.
- Ramalingam S., Graham C., Dove J., Morrice L., Sheikh A. A pilot, open labelled, randomised controlled trial of hypertonic saline nasal irrigation and gargling for the common cold. *Sci Rep.* 2019;9(1):1015.