

观点碰撞 邹嘉才

对抗骨痛热症 切忌揣“骨”听声

我感谢林钟宇在8月18日《联合早报·言论》的文章《对抗骨痛热症的另一思路》提倡饮食健康与均衡的重要，但必须更正文章中似是而非的论点。林先生尝试把缺素的果蔬与人体的抵抗力建立连结，甚至主张灭蚊抗症为治标，摄取多元矿物元素为治本。

其实，身体的免疫系统奥妙且复杂，无形无相，不局限于任何一个器官组织。它并非独立的生理系统，而是与肠胃消化、脑神经、内分泌、血液组织等环环相扣。对病毒的抵抗力也随着年龄、时间、慢性疾病的存在而不断变化。因此，抵抗力“强”与“弱”的黑白定义，其实是一种普遍的过度简化，甚至可说是误解。

其实，免疫抵抗能力“强”是一把锋利的双刃剑。免疫细胞在抵御外来的病毒病菌的同时，往往无法准确地分隔自生细胞，导致溢出效应与随之的破坏。

骨痛热症严重的并发症，例如骨痛热休克综合征、骨痛溢血热症等，就是“抗体依赖性免疫加强反应”所带来的过度反应，导致全体多器官排山倒海般的严重发炎与不胜负荷，以及正常自生细胞的“陪葬”。

除非严重的营养不良，在均衡饮食的前提下刻意增加矿物元素与维生素的摄取，并无“增强”抵抗力之效。文章中说明“缺铬易患上糖尿病”的论点更是饱受争议；“矿物元素一定要经过植物吸收，才能被吸取”也不属实。

如果要避免病毒感染，人们须放宽视角，全方位着手，包括确保饮食均衡、睡眠充足、适当运动、定期体检，在适当的时候接种流感与肺炎球菌疫苗，并且控制慢性病。这是维持身体健康的基本原则，但试问到底多少人能够做到以上所有？单靠饮食“增强”抵抗力只怕犹如水中捞月，无法达成。

新加坡城市化与人口密度增加的步伐正加快，加上降雨量大，对控制伊蚊滋生带来了严峻的考验。尽管如此，我们并非束手无策。国家环境局在对抗骨痛热症的武器库里，除了教导国人警惕家中积水，也利用基因改造技术，遏制伊蚊繁殖。

骨痛热症是危害新加坡人健康的宿敌，与它对抗之路溯洄从之，道阻且长。在这迂回的过程中，我们必须不屈不挠，携手并进，切忌穿凿附会，揣“骨”听声。

作者是新加坡国立大学医学院的医学助理教授
兼职国大医院内科风湿与免疫病学顾问医生
文章仅代表个人观点