

生命中不能承受之重

[發表醫師] :周志銘 醫師(癌症中心)

[發布日期] :2005/7/4

在個人將近二十年和腫瘤病友一起並肩作戰的歲月中，如果您要問我最深的感觸是什麼，我大概會回答您：在台灣，做為一個癌症的患者或家屬，一路走來實在比歐美國家的人來得辛苦很多。在美國，來探病的親友多半只會鼓勵病人安心地接受醫療人員的照顧，很少會提供抗癌偏方給病人。然而在我們這裡，或多或少每個病友都會遇到好幾個親友自認是在做「善事」般的向(她)他推薦各種「另類治療」：靈芝、巴西蘑菇、沙魚軟骨、天仙一號或蓮見疫苗等未經正規臨床試驗證實具有抗癌效果的昂貴商品，要不然就是誇大食療—生機、素食，甚至斷食的神奇效果。可憐的病友們，除了要承受疾病或治療所帶來的不適外，還要如驚弓之鳥般的飽受這些似是而非的言論的轟炸，內心壓力之大實非外人所難理解。很多人整天處在一種不知道該吃什麼食物才好的焦慮中，每餐望著桌上三四樣的飯菜，都得考慮再三才敢提起筷子，擔心這個能不能吃、那個有沒有抗癌效果，不然就是煩惱著是否該向親友借錢來買「某某抗癌聖品」。天底下最可惡的事莫過於「落井下石」或是「趁人之危打劫」，上述這種社會上普遍存在的風氣，也就是隨便向別人推薦或推銷一些自己根本就沒有研究、不太清楚到底有沒有療效的「食(藥)品」的惡習，正是僅次於腫瘤本身，殘害病人最嚴重的幫兇！

台灣填鴨式的教育，鮮少教導我們如何仔細分辨一篇文章或一件傳言的真偽或好

壞，我們只知道要在聯考的殺戮戰場中勝出，就得要不斷的記憶、記憶再記憶，多數人根本沒有能力去判斷所記的東西是對的還是錯的，這樣缺乏以科學邏輯來思考、分辨事情真偽的訓練與能力，加上幾近空白的生活教育(大家想想，在一切向「分數」、向「錢」看的功利社會成長環境下，我們什麼時候學過如何在窮苦潦倒或生病低潮的困境時，還能繼續的自我肯定，維持生活的尊嚴與樂趣?)，才會造成社會上各種亂象的叢生。

有關坊間「抗癌聖品」不可信的問題，我簡單舉幾個例子來說明：

(1) 如果某某疫苗真的具有卓越的療效，為何賣了二、三十年，仍得不到日本厚生省將它從食品改爲藥品的許可證明，到現在還是得靠「使用者見證」的這種老把戲在打宣傳廣告？

(2) 多數癌症病人確實免疫力出現「認知」上的問題，但是這並不表示您吃一些補品來增強整體的免疫力就可以幫忙抗癌，除非真的有辦法改變「認知」上的失誤，否則再多再強的免疫力也沒用，仍然會把腫瘤細胞誤認爲是正常細胞而不予以摧毀。甚至從台大醫院內科的研究報告提醒大家，任意改變體內的整體免疫力，有時反而會助長腫瘤細胞的生長，這是由於免疫系統極爲複雜，牽涉到很多細胞激素或生長素的分泌，其中有的對正常細胞與腫瘤細胞都有會刺激生長的作用，因此您可能花大錢買了增強免疫力的補品，雖然活化了整個免疫系統，但是卻依舊改變不了「免疫認知錯誤」的根本問題，反而因刺激體內產生過多的生長素導致腫瘤細胞長得更快，而得不償失。

(3) 多數標榜具有抗癌療效的食藥品，頂多僅有實驗室的試驗數據。注意！除非廠商能夠拿出已經發表於具有公信力期刊的正式「人體試驗」研究報告(做完試驗且已有完整療效資料的才行，正在進行中的試驗不算數)，或已經由衛生主管單位的審查與核准，才值得您把它當一回事，進而拿資料與您的醫師討論是否適合您使用。否則，記得「永遠」要對這些林林總總包著美麗糖衣陷阱的商品抱持著存疑的態度，萬萬不可輕信。在

美國國家衛生研究院癌症中心，每年都有數以百計的藥物因具有實驗室的抗癌效果而申請作進一步的試驗，通常經過後續千錘百鍊的測試後，百分之九十以上的藥物最後都將被淘汰，真的被證實據有卓越療效的可能只剩個位數。這是因為實驗室的條件與真實人體內的狀況差別太大了，因此不要任意相信只有實驗室數據的商品廣告，它完全不代表用在人體是安全或有效的！

(4) 醫生也有可能賣不實的「抗癌聖品」，不要因為他頂著專業的頭銜，您就相信他所推薦「非藥品級」食品。在講究實證醫學(evidence-based medicine)的現代醫學裡，對於少數缺乏醫德，靠醫師光環賺取黑心錢的不肖醫師，大家更要予以譴責和檢舉。

(4)預防癌症和治療癌症是兩件不同的事，現有關於飲食與癌症關係的研究多半僅止於預防癌症的層面，例如多蔬果可降低罹患部分癌症的風險，但是這不表示已經有癌症的病患，驟然改變飲食習慣，就有助於防止癌症的復發或幫忙抗癌。所謂生機飲食、素食、斷食可以治癌的說法，大致上是屬於道聽塗說，缺乏確切的實證。

看完了上述的論點，您可能內心會更加惶恐，因為和您被灌輸的知識或周遭親友的說法也許完全不同。其實，大部分和我具有類似訓練背景的腫瘤科醫師的想法大致都是這樣。那癌症病友該怎麼過每一天呢，我謹以「簡單平常生活、單純均衡飲食，普通養生之道」與大家分享，並作為此文的結尾。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。