

上夜班 較易罹患癌症

2007-12-01 02:23 / 美聯社倫敦二十九日電

世界衛生組織的國際癌症研究署 (IARC) 下月將把夜班工作列入可能致癌因素，因為研究發現，上夜班的人較易罹患乳腺癌和攝護腺癌。美國防癌協會也可能這樣做。之前該協會認為，夜班與癌症之間的關係「不確定、有爭議或沒有證實」。

科學家認為，夜班確實存在罹患癌症的危險，因為上夜班干擾人的正常生理周期。遏制腫瘤生長的荷爾蒙褪黑激素通常在晚上分泌，**夜班會導致褪黑激素的分泌減少**。另外，上夜班的人往往睡眠不足，**導致免疫系統功能減弱**，這也是容易發生癌症的一個原因。如果夜班致癌的理論最終獲得證實，全世界數百萬人將受影響。專家估計，開發中國家有兩成員工從事夜班工作。

康州大學健康中心的流行病學家史迪文斯教授最先發現夜班與癌症有關。他在 1978 年發表論文指出，夜晚的照明與乳腺癌有關係。他發現工業化國家三十年代乳腺癌患者激增，與工人上夜班有關。可是大多數科學家並未認可他的看法。

但近年來一些研究發現，長期上夜班的婦女確實較易患乳腺癌。另外動物實驗顯示，改變動物的生理時鐘會使動物罹患癌症，並縮短其壽命。還有些研究顯示，從事夜班工作的男子較易罹患攝護腺癌。由於這些研究的對象主要是護士和航空機組人員，科學家還需對不同行業做更廣泛研究，才能最後證實或否定此一理論。

所以上夜班的人要多補充能夠提升免疫力的營養素，以及顧肝的營養素，如 3 元素、勁漾 365、麥苗 101、卵磷脂、維生素 B 群、6 益菌等。

艾瑞莎抗癌行動再度鍛羽

文獻來源：

1. Kobayashi S, et al. Brief Report: EGFR Mutation and Resistance of Non - Small-Cell Lung Cancer to Gefitinib. NEJM 352, 786-792 (2005)
2. Huang SF, et al. High Frequency of Epidermal Growth Factor Receptor Mutations with Complex Patterns in Non - Small Cell Lung Cancers Related to Gefitinib Responsiveness in Taiwan. Clin. Can. Res. 10, 8195-8203 (2004)
3. Pao W, et al. Acquired Resistance of Lung Adenocarcinomas to Gefitinib or Erlotinib Is Associated with a Second Mutation in the EGFR Kinase Domain. PLoS Med 2(3): e73. (2005)

科學家甫自肺癌患者身上發現艾瑞莎(Iressa)對於帶有 EGFR 基因突變的癌細胞具有神奇的治療功效，然而最近卻發現 EGFR 新的突變位置將使得艾瑞莎的抗癌效果喪失作用。

艾瑞莎(Iressa)是抗癌藥物 Gefitinib 的商品名，科學家當初設計 Gefitinib 的構想是希望藉由抑制表皮生長因子受體蛋白(EGF receptor, EGFR)的活性，以降低癌細胞持續不斷生長的能力。根據過去的研究發現，在非小細胞肺癌(Non-small Cell Lung Cancer, NSCLC)的患者中，有高達 40%~80%的比例發生 EGFR 過量表現，因此以艾瑞莎來治療非小細胞肺癌理論上應該可行。

但事實上，雖然艾瑞莎的藥物副作用症狀輕微，但是在臨床試驗所顯示非小細胞肺癌的治療效果卻只有 10%左右，推究其因發現原來 Gefitinib 只對帶有 L858R 胺基酸改變或 L747-A750 缺失這兩種突變形式造成的 EGFR 蛋白過量表現有明顯的抑制效果。

最近國內國家衛生研究院在「臨床癌症研究」(Clinical Cancer Research)期刊所發表的一

份研究報告也指出，台灣地區肺腺癌(非小細胞肺癌的一種)患者所攜帶的 EGFR 突變比例高達 50%以上，相較於國外族群 EGFR 只有約 10%的突變比例，相信艾瑞莎在台灣肺癌的治療上應該能大顯神威。

然而科學界才替艾瑞莎找到新的出路，卻又遭遇到癌細胞的反撲。最近最新一期新英格蘭醫學雜誌(The New England Journal of Medicine)上的一篇研究短文報導這項驚人的發現。研究人員從一名曾經接受艾瑞莎治療、經過兩年後癌症再度復發的非小細胞肺癌患者身上，發現其復發的癌細胞所帶有的異常不但有之前 L747-S752(包含前述 L747-A750 缺失)，又新增了 T790M 這個位置的點突變。研究人員進一步探究發現，不同於 L858R 或 L747-A750 使得 EGFR 成為 Gefitinib 作用的目標，在 T790M 的點突變卻使 EGFR 能躲過 Gefitinib 的攻擊，因此帶有 EGFR 在 T790M 位置突變的癌細胞反而能突破 Gefitinib 的重圍而不斷生長。

PLoS Medicine 期刊刊登一篇類似的研究，同樣發現到 T790M 突變的存在，更發現到在六個患者中就有三個帶有此突變，顯示 T790M 的突變並非單一事件，而極有可能是癌細胞為了逃避 Gefitinib 的攻擊所發展出來的防禦機制。

新的研究文獻讓我們恍然大悟，為何肺癌復發率那麼高，原來是是腫瘤細胞發生突變，使治癌藥物無效。唉，真是厲害的腫瘤細胞！

曾經有一位肺癌病人找我，第一句話就說：「所有化療藥都用過了，醫生說已經沒有藥可以治療了。」我問對方：「那你的看法呢？」對方回答：「請你用基因營養醫學來幫我，反正我也沒有其它方法。」實在令人心酸。

過度服用治頭疼藥讓你更頭疼

依據新英格蘭頭疼中心(New England Center for Headache)兩位醫生刊登於 Headache Currents 的報導，證據顯示過度服用藥物與慢性每日性頭痛(chronic daily headache, CDH)有所關聯。文章建議醫生應將上述關聯性告知病人，並且小心的檢查病人的醫療與藥物治療史，如果病人每週固定服用數次的治頭疼藥，應該尋求醫療協助。

作者之一，Sheftell 博士曾寫過篇文章批評美國食品與藥品管理局(FDA)與美國聯邦貿易委員會(FDA)忽略此事實，因為目前 FDA 與 FDA 並未要求成藥註明過度用藥的危險性、副作用，或在藥品標籤、廣告加註服藥反效果。Sheftell 認為醫生與病人都應知悉過度服藥會引發頭疼。

依據 International Headache Society 的看法，3—5%的一般人口罹患慢性每日性頭痛，在專科醫療設施裡的病人患有慢性每日性頭痛則高達 70—80%。所以如果您過度依賴藥物治療頭疼，則可得當心要日日頭疼了。

藥就是毒，又一樁研究出現，令人對於〈用藥治病〉的西醫方法產生困擾。如何解決疾病問題呢？其實很簡單，〈保持不要生病〉就可以了，但是醫生不會告訴我們不生病的方法，因為大家都不生病了，醫生統統要失業了。所以〈醫療〉不等於〈健康〉，要健康必須充足攝取各種正確營養素，這就是基因營養醫學的簡單道理。

吃維他命 B 群有助減肥

減肥商品好幾百種，但是要怎麼減才會瘦呢？TVBS 新聞報導說，多吃維他命 C 可以有效減肥，不過，也有專家提出，其實維他命 B 群也可以幫助減肥，這是因為維他命 B1 和 B2 可以幫助人體熱量代謝，排除體內囤積的脂肪，達到減肥的目的。但 B 群屬於水溶性，人體不會自行製造，合成也不能儲存，所以只能每天靠「吃」來補充。

營養師：「很多人會說他容易遇到停滯期的問題，就是怎麼減也減不下去，最主要是因為我們在降低熱量的攝取，我們的基礎代謝率也跟著降低，所以這時候身體裡的 B 群含量，就要提高。」

每天多食用天然蔬果 B+C，不僅體力足，也會有減肥效果。
建議早餐 2 粒、午餐 2 粒或 1 粒，晚上不要吃，因為有些人吃了精神好，睡不著。

牛奶，謊言與內幕

出版社：商周出版

出版日期：961024

建議售價\$300

牛奶，真的能讓你喝出一身病！

沒錯，牛奶能讓你在三十歲達到骨密度的高峰，代價卻是中老年以後骨質多孔的風險！喝牛奶就像替細胞安裝了加速器，它讓你長得高又壯，卻同時加速腫瘤的生長！

是誰綁架了你的健康，你還能裝作不知道嗎？

這本書包含科學證據和國際級的好資料，很難找到漏洞來攻擊作者的論點。在書中將能了解到，由於過量攝取牛奶中生長因子所產生的全部壞處，甚至會看到過量攝取乳製品

可能會讓骨質疏鬆症的病情更嚴重。作者以研究作為支持，披露乳品工業和營養學論述是如何運用一些錯誤的觀念誘導大眾購買越來越多的牛奶。然而，究竟牛奶的營養價值到底為何？是否真的喝越多越好？這本書也將從正反兩方的研究數據，告訴大家真相。

作者意圖不在於告訴大家不要喝牛奶，而是希望能讓大家知道牛奶工業的行銷手段，這個強大的牛奶遊說團如何說服官方，創造普遍認為牛奶是營養飲料的迷思。在知道牛奶真相之後，你可以因它的美味選擇喝它，但絕不要因為是被規定。況且，過量攝取牛奶反而可能提高罹患心血管、糖尿病、前列腺癌的機率。

數十年來，美國利益團體如乳業協會（宣稱牛奶很好）、黃豆協會（宣稱沙拉油很好、椰子油不好）等都以私利為出發點，做些偏頗的研究，綁架政府，坑殺人們的健康，現在市面上已有越來越多揭真相的書出版，供大家深思。

