

專家吐真言：醫生永遠是無奈的....

作者：紀小龍，主任醫師、教授、博士生導師。解放軍解剖學組織胚胎專業委員會委員、中國全國抗癌協會淋巴瘤委員會委員、中國解放軍及北京市醫療事故鑒定委員會專家，每年在病理會診中解決疑難、關鍵診斷 1000 例以上。2008-12-10

我是做病理研究的。說到病理學，老百姓瞭解得不多。在國外叫 doctor's doctor，就是“醫生的醫生”。因為我們每天都是給醫院裡每一個科的醫生回答問題，是因為我們都有一台顯微鏡，可以放大一千倍，可以看到病人身體裡的細胞變成什麼樣子了，可以從本質上來認識疾病。

最好的保健就是順其自然

我認為，最好的保健是順其自然。不要過分強調外因的作用，而是按照自己本身生命運動的規律，去做好每一天的事情。

小孩、年輕人、中年人、老年人，各有各的規律，各有各的自然之道。男人喜歡補腎，我不明白他為什麼要補腎。男性的強壯和性能力，是由身體裡的男性激素決定的，不是用什麼藥物、吃什麼食物能夠補充的。

化妝品只能用作心理安慰。有的人皮膚乾燥，抹一點潤滑的保持水分，那是可以的。但是想用化妝品變得年輕，今年 20 明年 18，那你就上當了。

皮膚的黑和白，決定於皮膚裡黑色素細胞產生的色素多和少。我去美國的時候專門考察過，黑人、白人皮膚裡的黑色素細胞都差不多，差在細胞產生的色素是多是少。你以為抹了藥，就能讓細胞產生的色素多一點或少一點，這是做不到的。很多化妝品抹上去之後確實有效果，但它不是從根本上解決問題，等於刷粉，你的黑色素細胞是永遠不變的。

每個人的皮膚都有 7 層細胞。如果你去做美容，磨掉 3 層，就像原來穿著厚衣服，看不到裡面的血管，現在磨薄了，血管的紅色就明顯，看上去就紅潤了，像拋光一樣。所以你做美容以後，會又紅潤又光亮，顯得年輕了。不過，人的細胞替補是有次數的，假如能替補 50 次，你早早的就消耗掉了，等你老了，再想替補就沒有了。

還有運動。咱們可以運動，但是不能透支。任何運動形式都有它最佳的頻度和幅度，好比說心跳，正常人 1 分鐘跳 70 下，你不能讓它跳 120 下、150 下，那不是最佳的運動限度。運動的時候，不能超過身體裡細胞所能夠承受的限度。許多運動員都不長壽，因為他的運動強度超過了應該承受的頻度和幅度。

我們說，平時大家心跳是 70 下 80 下，不過成年累月都是這種狀態也不是好事。如果你每個禮拜有一次或兩次，讓心跳達到 100 甚至 120（最好不要超過 150），你的血液加速流動，等於給房間來了一次大清掃。一個禮拜左右徹底清理一兩次，把每個角落裡的廢物都通過血液迴圈帶走，有助於你身體的代謝。

醫生的診斷有三成是誤診

醫生的診斷有三成是誤診。如果在門診看病，誤診率是 50%，如果你住到醫院裡，年輕醫生看了，其他的醫生也看了，大家也查訪、討論了，該做的 B 超、CT、化驗全做完了，誤診率是 30%。

人體是個很複雜的東西。只要當醫生，沒有不誤診的。小醫生小錯，大醫生大錯，新醫生新錯，老醫生老錯。中國的誤診和國外比起來，還低一點兒。美國的誤診率是 40% 左右，英國的誤診率是 50% 左右。

我們應該正常看待誤診。誤診的原因是多方面的，太複雜，一時說不清，但是可以告訴大家一個原則：如果在一家醫院、被一個醫生診斷得了什麼病，你一定要徵得第二家醫院的核實。這是個最簡單的減少誤診的方法。

有一些不是誤診的問題。比如說脂肪肝，它不是病。在 20 年前，不管哪本書上，都不會專門有這個詞兒，這全是 B 超惹的禍。有了超音這個儀器，把探頭往你的腹部一放：哦！你是脂肪肝！這個詞就叫出來了。

我專門研究過這個問題。我在解剖之前，先給超音科打電話，讓他們推一個超音機到解剖室，在打開腹部之前超一下，看有沒有脂肪肝，然後打開來驗證。有時候他們說：沒有，打開一看：這不是黃的脂肪嗎？有的正相反。所以超音診斷脂肪肝是不準確的。

身體裡脂肪多，你的肝臟裡脂肪一定多，問題是脂肪多了，給你帶來什麼疾病沒有？我們做了很多解剖，沒有發現一個肝臟的硬化、肝臟的損傷，是由於脂肪肝引起的。有人說你現在是輕度脂肪肝、過兩年變重度脂肪肝，然後就變肝硬化，最後是肝癌，說這樣話的人沒有任何證據。

還有酒精肝，都以為喝酒對肝損害最大。酒精叫乙醇，乙醇到了肝臟，在那裡分解，像剪刀一樣，把兩個碳的分子剪斷，最終產物是水和二氧化碳，二氧化碳呼出去，水尿出去。如果你的肝臟裡都是這樣的剪刀，你害怕喝酒幹什麼？關鍵不是對肝的損傷，肝細胞死了可以再生，關鍵是對神經細胞的傷害。人體裡只有神經細胞是生下來多少個，一輩子都不會再增加一個，只會減少。喝酒每喝醉一次，都要犧牲一批神經細胞。

癌細胞是殺不死的

我對癌症的興趣，從 70 年代上學時候就開始了，到現在已經 30 多年了。開始的時候充滿了幻想、充滿了激情。1978 年第一屆招收研究生，我就直奔著癌症去了。結果搞了半天，發現原來是竹籃打水一場空！

我感覺最悲慘的就是：送進來一個十幾歲的中學生，已經全身轉移、擴散了，他還不明白，還想回去上學。我去查房的時候，這個小朋友就問：「爺爺，我什麼時候能夠上學啊？」我怎麼回答？我如實告訴他？面對這麼幼小的一個生命，我怎麼能說得出來？

中晚期的時候，你去治療癌細胞，想把癌細胞殺死，這個思路是錯的。癌細胞是殺不死的！你不要指望通過醫學的辦法，來解決你的癌症問題。那麼要用什麼辦法呢？我打個比方：任何癌症，就像一個種子，你的身體就是一片土壤。這個種子冒芽不冒芽，長大不長大，完全取決於土壤，而不是取決於種子。種子再好，土壤不適合，它決不會長出來。怎麼改善這個土壤？這是現在研究的課題。

我們提倡健康體檢。早期的癌要治好很簡單，問題是怎麼發現。細胞變成癌要 5 到 10 年！肝臟受到攻擊，1 個變 2 個、2 個變 4 個，像小芽冒出來一樣，然後一點一點長大。你每過半年查一次的話，它決不會長成兩三公分的癌！只要提前治，在兩三公分以前，肝癌都可以手到病除。

有位名人的案例，如果提前診治，是完全有辦法挽回的。但是他找到我的時候，已經沒辦法控制了。他的肝臟切下來我也看到了，太晚了，他的癌細胞像散芝麻一樣，在肝臟裡鋪天蓋地到處都是，怎麼能活得長？有人說換肝就可以了。癌細胞很聰明，肝癌細胞最適合生長的环境是肝臟，肝臟裡面長滿了，它就跑別的地方去了，等你換了一個好肝，四面八方的肝癌細胞都回來了！沒有用的！

我們有責任早期發現腫瘤、早期治療。如果是晚期，我建議針對生存質量去努力，減輕痛苦，延長生命。針對晚期癌症的治療不需要做，因為沒有用。

作為醫生，我給自己只能打 20 分。為什麼？有三分之一的病醫生無能為力，有三分之一的病是病人自己好的，醫學只解決三分之一的病。而這三分之一的病，我也不可能解決那麼多，我能打 20 分就很不錯了。

做醫生這麼多年，我有一種感慨：醫生永遠是無奈的，因為他每天都面臨著失敗。

這是一篇發人深省的醫師文章，相信大家看了之後也覺得無奈。西方「對抗醫療」行為到了真的要虛心檢討的地步了。

用營養擊退癌症

林明燦醫師/台大醫學院一般醫學科副教授

癌症(惡性腫瘤)是台灣地區主要死亡原因的第一位，根據調查，惡性腫瘤的發生率及人數是年年在增加中，平均至少四人就有一人在人生中會患有癌症。

癌細胞可能波及到身上所有的器官組織，如肺、肝、腎、骨頭，甚至皮膚。癌症就好像是外科醫學的極端現象，身為一個外科醫師，時常站在第一線與病人並肩與癌症搏鬥，大量的人力、心血投入抗癌的戰役之中，各種高科技的治療技術被實驗，效果卻有限，好像是外科醫師面臨到了極限。

漸漸地，研究上發現癌症好像可以用免疫學的知識來加強外科治療的效果，倏忽之間我們發現營養免疫劑的應用，可以增強免疫力、降低免疫問題的併發症。

以前我們自認為簡單、不必注意的營養問題，卻是許多癌症和重症病人治療成功的關鍵，美國癌症學會和國家癌症研究中心皆估計認為每三個癌症死亡病例就有一個是和營養相關；因此我們就癌症的預防、治療兩方面來談與癌症搏鬥的經驗，應用營養醫學的先進知識，如何來拯救我們的癌症病友，降低他們的併發症率和死亡率，給他們更好的生活品質。

這一小篇台大醫院林明燦副教授的文章，看到的人極少。而且醫藥界最不願意看到提倡營養重要性的文章，因為大家營養都正確了，都不生病了，醫藥界業績就會下降，他們的暴利就減少了。大家不知道，全球最大的製藥集團是洛克斐勒家族，上個世紀運用他們家族的龐大勢力，替美國政府制定醫藥界壟斷人類健康的法規，使人類受害到現在。