



藥能治病 也會傷身

◎許實仁／報導

國人愛吃藥的程度可謂居世界之冠，不論中藥、西藥，國產藥、進口藥、大陸藥或來路不明的各種藥，隨處可見；藥物廣告充斥於報章雜誌、廣播電視；而根據健保局統計，去年國人吃掉了828億元的藥，平均每人、每次門診就拿了近六天的藥。

事實上，藥效與毒性往往只有毫釐之差；和信醫院藥劑科主任陳昭姿表示，西藥都是經合成而製造，針對特定的病況發揮療效，但對不同的疾病症狀卻可能具有毒性；即使是天然的中藥也是如此，甚至利用其毒性來達到治病的目的。

國人普遍還有一種錯誤印象，認為西藥的副作用大

，中藥較低。中興醫院中醫師吳明珠表示，中藥通常是用來調養體質，固本培元，需要長期服用，西藥則可抑制症狀，在短時間內產生效果，兩種都可能有副作用。

國人消耗最多的五種藥分別是感冒藥、維他命、胃腸藥、消炎止痛藥及養肝藥，陳昭姿表示，不當使用這些藥物容易發生頭痛、胃腸不佳、憂鬱症等副作用。而有些族群對吃藥必須格外謹慎，分別是嬰兒、65歲以上、孕婦、遺傳性特異體質，及慢性病患等。（本專欄與中天娛樂台合作，於今晚10點至11點「身體密碼」節目中同步播出，主題是「安全用藥」。）

男人和女人最容易忽視的癌症症狀

美國“網路醫學博士”網站刊出美國癌症協會專家總結出的「男人和女人最容易忽視的癌症症狀」，提醒大家要抓住癌症的前兆：

男人應該注意的：

1. 睪丸變化。睪丸癌多發年齡段為 20—39 歲。美國癌症協會建議，男性每月應自我檢查睪丸情況，包括睪丸大小變化、出現明顯的腫大或縮小、陰囊內出現包塊、陰囊墜痛感等，特別是感到陰囊墜脹，要馬上找醫生診斷，這是睪丸癌最典型的前兆。
2. 小便問題。隨著年齡增加，男性小便問題日漸普遍，尿頻、尿急或尿不淨。如果症狀加重，特別是小有強烈的緊迫感，應警惕前列腺癌，通常應做直腸指檢，它是前列腺癌的主要症狀。

女人應該注意的：

1. 腹脹。天津市腫瘤醫院腫瘤預防醫學中心主任劉俊田介紹，腹部持續腫脹、有壓迫感及疼痛、腸胃不適，出現進食困難或極易有飽腹感，持續數周，可能是卵巢癌的徵兆。
2. 不規律出血。美國腫瘤學家戴利博士表示，月經週期之間的陰道異常出血及大小便出血很容易被女性忽視，很可能是子宮內膜癌的一大徵兆，有至少 3/4 的女性有此徵兆後，被檢查出患上子宮內膜癌。而大便出血則可能是結腸癌的徵兆。

男女都應該注意的：

1. 乳房硬塊。乳腺癌不是女人的專利，男女都應該積極預防。女性如果發現乳房皮膚發紅、有腫塊、皮疹，並且持續數周不退，必須去檢查。非哺乳期的女性，乳頭凹陷，並且常常流出液體，也是不好的信號。
對於男性來說，如果乳房皮膚起皺、乳頭收縮或不對稱、乳頭大小和形狀改變、乳房紅腫、出現硬塊等，也是乳癌的症狀。但這種乳房腫塊一般不疼，但會逐漸變大。
2. 疼痛。隨著年齡增加，身體疼痛會增多。但是身體某部位莫名出現疼痛並持續一周

以上時，應儘快查明原因，可能是癌症徵兆。比如，長期腹痛是大腸癌的症狀，胸部疼痛可能是肺癌引起的，骨頭酸痛則可能是癌症轉移的症狀。胰腺癌會表現在上腹區，如臍周或右上腹出現頑固性鈍痛或絞痛，可陣發，也可呈持續性，通常會逐漸加重，向腰背部放射。

- 3· 淋巴結變化。林登博士表示不管身體哪個部位，尤其是腋窩或頸脖出現淋巴結腫大，切不可掉以輕心。如果淋巴結持續增大超過 1 個月，則很可能是乳癌或腦癌的症狀。
- 4· 發燒。不明原因的發燒可能是危險徵兆。美國癌症協會表示，癌症擴散至身體其他器官時，通常會導致發燒。淋巴瘤、白血病等血癌也有發燒症狀。中國醫學科學院腫瘤醫院防癌科主任徐志堅補充，淋巴瘤在早中期會表現為持續低熱，體溫在 38 攝氏度左右，當合併感染時則可能高燒。
- 5· 體重莫名降低。如果一個月內既沒增加運動量，又沒減少飲食，體重卻莫名其妙下降 10%，那就應該及時就醫。體重急劇下降、厭食、反復腹瀉和便秘是最常見的肺癌、胃癌、腎癌及大腸癌症狀，對女性而言也可能是甲亢。
- 6· 持續腹痛且伴抑鬱。美國癌症協會官員萊昂納多李奇頓菲爾德博士表示，如果腹部持續疼痛且伴有抑鬱症狀，極可能得了胰腺癌。因為專家發現，抑鬱與胰腺癌關係極大。其他症狀還包括：黃疸或大便呈反常的灰色。
- 7· 疲勞。一般來說，感覺疲勞，是癌症已有所發展的徵兆，但對於白血病、腸癌和胃癌來說，可能發病初期就會感到疲勞。癌症的疲勞和普通疲勞有什麼區別呢？美國癌症協會專家表示，普通疲勞休息一下就會消失，而癌症的疲勞不論怎麼休息，都會覺得很難改善。
- 8· 咳嗽不止。美國喬治城大學醫學院拉尼特米歇博士表示，如果莫名其妙的咳嗽持續不斷，超過 3—4 周，就應該及時看醫生，有可能是肺癌或喉癌的徵兆。
- 9· 吞嚥困難。李奇頓菲爾德博士表示，長期的吞嚥困難，可能是喉癌、食道癌和胃癌的徵兆，應該儘早接受 X 光胸透或胃鏡檢查。所謂吞嚥困難，劉俊田介紹，一般指進食時出現胸骨後疼痛、食管內有異物感，有人即使不進食，也會感到食管壁像有菜葉、碎片或米粒樣物貼附，吞嚥下食物後會感到食物下行緩慢甚至停留在食管內。
- 10· 皮膚變化。美國費城福克斯蔡斯癌症研究中心腫瘤學家瑪麗戴利士提醒，皮膚突然出現包塊或者色素沉著，並且變化明顯，都可能是皮膚癌的徵兆。觀察幾周後就應該立即就醫。另外，無論年老年輕，一旦皮膚突然出血或者出現異常剝落，也應該去看醫生。
- 11· 異常出血。米歇博士表示，便血除了痔瘡外，很可能是腸癌的症狀，必要時應該接受結腸鏡腸癌篩查。北京同仁醫院泌尿外科主任醫師陳山也提醒，40 歲以上的中老年人，除女性經期之外，如出現無痛尿血或排尿困難，應警惕膀胱癌或腎癌。腸癌除了便血以外，如果腫瘤生長在靠近肛門處，還可能出現大便變細、次數增多等症狀，甚至引起大便困難。
- 12· 口腔變化。美國癌症協會指出，吸煙者要特別注意口腔及舌頭上出現的白色斑塊，這可能是口腔癌的前兆——黏膜白斑病。
- 13· 消化不良。男性（尤其是老年男性）以及女性（孕期除外）長時間不明原因持續消

化不良，可能是食道癌、喉癌、胃癌的症狀。

醫學 讓所有人變病人

楊惠中（愛滋感染者權益促進會理事兼法律政策委員會委員）

最近，常被問到「病患」要如何界定？什麼樣的人才能叫做有病的人？這是一個有趣的問題，本人尋找相關史料，拋磚引玉，並盼能增進民眾教育。

北宋文學家歐陽修曾在其「準詔言事上書」中提及：「其間老弱病患短小怯懦者，不可勝數。」其中明確視「病患」與年長者、怯懦者一般，具有社會之意義，同列為弱勢族群。不過，它僅是一「暫時性」的身份，除非是「不癒之症」。

病患，傳統是指醫護人員實施醫療、護理行為的對象，同時也是醫護人員必須對其醫護所應負擔法律責任的人。然而，病患係以「人」的資格享有社會所提供之醫療資源，其中可區分「廣義病患」及「狹義病患」之分。

「廣義病患」意指人民在生命延長、疾病預防及健康維護等衛生問題所涉及的用藥安全、食品衛生，免於公害與傳染病之侵害，以及生理、心理和社會健全等方面，「自然人」所應享有的基本權利，於「病患」族群不應予以排斥。

「狹義病患」乃指「自然人」在疾病預防、臨床或實驗醫療方面，在醫療機構內接受治療／試驗及所受照顧之人。依「狹義病患」的解釋，孕婦在醫療機構內接受產前檢查，即可視為「病患」；但事實上，孕婦並非為罹患生理疾病的「病患」。

依現今科技，欲揪出新興疾病與新治療方式已是輕而易舉。因為生命中許多過程，如生、老、病、死和不快樂，都可以變成醫療的一部分；從美國於二次世界大戰後，根據精神科的診斷，「每一個人」皆有某種程度的精神疾病。由當時僅有 26 種精神科用藥，已增加到現今逾 395 種，且仍有繼續細分之趨勢。

因而，每一種新藥的出現，相對著將有一新興疾病的產生，似乎已成大勢所趨。

因此，英文早已具有一名詞專指這樣的現象：「Disease Mongering」，意即「販賣疾病」。從 20 世紀初，法國醫師柯諾克（Knock）認為：「我們所存在的世界是病患的世界；健康的人都是病人，只是自己還不知道而已！」正亦可呼應英國詩人赫胥黎（Aldous Huxley）曾感慨：「醫學已經進步到不再有人健康了！」

這一篇文章，令人不知如何思索現代醫學問題？

文中這一句話令人毛骨聳然：「每一種新藥的出現，相對著將有一新興疾病的產生」，以因果邏輯來說，如果因指「新藥」，果指「疾病」，那麼先發明新藥再來界定疾病，這是製藥業控制人類身體狀況的暴利大陰謀。

以膽固醇為例，如果將目前訂定的 200 提高為 240，是不是全球數億被醫師說膽固醇過高而吃藥的人就「自動」變成正常不需吃藥了，那麼全球膽固醇製藥業就會減少數十億以上的收入。有旅美名中醫師演講說，「據統計，長壽者的膽固醇平均值為 240」，那麼當時 200 是誰訂出來的？目的何在？真相不是很明顯了嗎！

哀哉，現代醫藥是在製造疾病而謀利，不是在為人類健康而努力！

錯誤飲食 心智受損

書名：愚弄全球的食物／作者：卡洛·西蒙泰奇

譯者：林為正／審訂：葉松鈴

出版：先覺出版社

【2004-07-03/經濟日報/12版/副刊企管】

這絕非危言聳聽！美國國家檢定合格營養師西蒙泰奇表示，汽水、冰淇淋、穀類食品、罐裝濃湯、微波便餐，甚至以健康為訴求的嬰兒奶粉等加工食品，全都含有人工色素香料或防腐劑，不但缺乏營養，甚至充滿毒素，根本就是「假食物」。

現在我們不只要擔心吃進肚子的東西，是否會讓體質變差、全身是病，還得當心很可能會因錯誤飲食，而情緒不穩、心智受損。消費這些恐怖食物，既花錢又傷身傷腦。食品廠商為了牟利，簡直在愚弄全球、罔顧人命。

我們常聽人說：「你簡直把我逼瘋了！」這句話雖用得相當浮濫，但用在科學上卻是耐人尋味。你有沒有想過，吞到肚子裡的那些食物對我們的心智能力會有什麼衝擊。長久以來，專家一再警告，我們攝取的這些食物會導致退化性疾病，像是癌症、糖尿病、心血管疾病，或許我們應該開始探討，許多廣被接受的食物，如何一步一步摧殘我們的腦。

本書指出，西方國家犯了一個攸關生命基本要務的重大疏忽：吃食物是會把人吃瘋的。本書作者西蒙泰奇是美國國家檢定合格的專業營養師，目前在美國俄勒岡州波特蘭市開業，她是「自然療法醫師中心」的創立人之一，以及美國西北各州健康食品連鎖店的前任總裁。作者不僅為我們揭發醜陋的真相，更以營養師的身分提出專業的呼籲，同時也針對各個年齡層，提供實用的營養學知識與食譜，協助廣大的讀者保護自己的身心。



營養醫學與中西藥治療的差異

營養醫學	中藥	西藥
預防保健、矯正疾病	補養、治療疾病	治療疾病
宏觀	宏觀	微觀
營養滋養、調理	扶正	局部去邪
補助、治本	治本	治標
可長服久服	適度服用	病癒必須停用
安全	溫和	劇烈
雙向	雙向	單向
定量	定性	定量
無副作用、好轉反應	瞑眩作用	有副作用