

## 早期肺癌照不出來

摘自／常春月刊

胸部 X 光可說是最常見的檢查項目之一，然而，透過胸部 X 光篩檢早期肺癌，其實並不容易，也沒有實證依據。肺癌難以早期發現，據臨床統計，約僅 7% 的肺癌病人在第一期才被確診，高達 76% 的病人發現時已進入第三期；而以肺癌五年存活率來看，第一期患者達 70%、第二期 53%、第三期 12%、第四期 4%，充分說明無法早期診斷嚴重影響肺癌患者的癒後情況，成為肺癌治療的瓶頸。

胸部 X 光為什麼很難偵測早期肺癌，主要原因包括：影像解析度較差、肺癌惡化速度太快、肺部良性結節及纖維瘤攪局。對於放射科醫師來說，拍攝時的技術性問題、許多重疊造成視覺死角難以克服，而更大的影響是腫瘤增長的時間因素。

不同癌細胞的分裂速度不同，稱為「腫瘤倍增時間 (Tumor doubling time, TDT)」，而肺癌的倍增時間平均為 166 天，最短 67 天、最長約 200 天，也就是說，肺癌從「看不見→看得見」的過程最短只有 2 個月，今天的 X 光片沒有問題，不保證 2 個月後不會發現問題；即使以最長 200 天、將近 9 個月的倍增時間來看，變化也在 1 年內發生。

研究發現，有經驗的專科醫師在 0.2 秒內可看出一張胸部 X 光片中 70% 的病灶，而延長判讀時間 10 分鐘，結果只會把更多假影當成病灶，卻未必有助於早期肺癌的篩檢。

研究顯示，大於 8mm 的結節有 50% 為惡性，此時可直接透過顯微手術切除，或考慮每隔 3、6、12 個月追蹤，若結節有長大跡象，可做組織切片或切除。而從肺癌倍增時間來看，超過 2 年大小沒有變化的結節，通常可判斷為良性，這時需要有之前的胸部 X 光片以供比較，民眾亦應提供之前在他院的 X 光片給醫師參考。

「定期追蹤」對許多身懷結節而無症狀的健康人來說無疑是種折磨，但目前的篩檢技術還難以克服，以近年來熱門的 PET 為例，對於 1~3cm 的結節，PET 的靈敏性為 94%、特異性 83%，但仍無法分辨 8~10mm 的結節屬於良性或惡性。由此可知，讓年輕、健康、非高危險群的人，每年照一張胸部 X 光企圖篩檢早期肺癌，無疑是大海撈針。

以低劑量的電腦斷層 (CT) 和胸部 X 光相較，對肺癌的高危險群（例如吸菸人口、有家族史、特殊職業者.....）來說，是較理想的篩檢工具。報告顯示，5483 位 40~70 歲沒有症狀、不吸菸人口中，CT 找到 19 例肺癌患者（占 0.3%），大小約 1.7cm，這群人同時被 X 光篩檢出的只有 4 例；而另一項針對 3552 位 60 歲以上沒有症狀、抽菸人口中，CT 找到 64 例肺癌（占 1.9%），其中 82% 在第 1、2 期。

因此，對於肺癌防治，重點應該在於「預防」而不是「偵測」。改變不良生活習慣，尤其是戒菸、避免有害的環境（如二手菸、石棉、空氣污染）等，才是遠離肺癌的關鍵。

## 吃雞蛋免驚 膽固醇大降好處多

摘自中國時報 2011.02.15

膽固醇過高的人可能對雞蛋敬而遠之，但美、英兩國最新研究指出，因為禁用肉骨粉飼料餵養母雞見效，現在雞蛋的膽固醇含量已經比十年前大為降低；不僅如此，雞蛋富含維生素 D、優良蛋白質等多種營養，對人體好處多多。

美國官方進行研究發現，今天的雞蛋，比起十年前，膽固醇要減少 13%，而維生素 D 則多出 64%。英國學者也證實，今天一顆中型大小的雞蛋，膽固醇含量約 100 毫克，而

營養界建議每天膽固醇攝取上限為 300 毫克。維生素 D 有益人體骨骼，可以預防骨質疏鬆症等疾病。

學者表示，現今雞蛋比十年前來得營養，原因是 1990 年代歐美爆發狂牛症危機，各國明令禁止養雞飼料裡摻加肉骨粉；今日的飼料係由小麥、玉米及高蛋白混製而成，讓雞蛋更健康衛生。

英國薩里大學最近一項研究發現，早餐吃一兩顆蛋，有助於減輕體重，原因是蛋的高蛋白質可讓食用者的飽足感更長久。研究邀請參與者每天食用兩顆雞蛋，為期十二周，結果另發現受測者的膽固醇值並沒提高。加拿大學者兩年前也表示，雞蛋有助於降低血壓，原因是食用之後，人體產出的蛋白質效力類似強力降血壓藥「ACE」抑制劑。

1960 年代，許多英國人一天要吃 5 顆雞蛋，但是到 90 年代卻降到每星期 2 到 3 顆，原因是醫學警告說，吃雞蛋人體膽固醇比值會升高。

我們經常推荐朋友多吃雞蛋，因為我們身體就是由母親的卵孕育成長的，雞蛋是身體需要的蛋白質來源，一個雞蛋可以成長為一隻雞，可見雞蛋的營養非常充足。可是太多人受了以前美國的研究所惑，怕吃蛋而膽固醇增高。事實上，台灣養育蛋雞的飼料和美國不同，台灣的雞蛋是很健康的。由這一篇新研究知道，美國飼養雞、牛都有非常大的問題，因此以前的研究叫大家少吃雞蛋，那是他們飼料的錯誤，不是雞蛋的問題。從今天起多吃台灣的雞蛋，幫助蛋農吧！

## 一位有良心的醫生寫的！

近數個月來，得流感的人非常多，很自然的，認為感冒了就湧到醫院掛號拿感冒藥，但是通常病人都不會把拿的藥全部吃完，如果一、二天沒有改善便認為醫師開的藥不好，於是又去第二家醫院看診拿藥。大村衛生所主任黃建成醫師說：「老實講，醫師是不會治好感冒的，頂多是讓患者在感冒的過程中舒服一些罷了！」

他是一位有良心的醫師，以下摘自黃主任的一篇文章：

感冒是由濾過性病毒引起的上呼吸道的感染，其症狀包括以下一種或數種：流鼻水、鼻塞、打噴嚏、咳嗽。喉嚨痛、聲音沙啞、發燒、疲倦、頭痛、腹瀉等。感冒之所以有各種不同程度和樣式的症狀表現是因為能夠引起感冒的病毒至少有一百多種。由於不同的病毒感染，加上每一個人對相同病毒的反應也有所差異，所以呈現出來的症狀自然多樣。

感冒的潛伏期約一至三天。然後通常由喉嚨不舒服開始，接著其它症狀產生，在第三、四天時達到高峰。如果沒有併發症的話，一般四至十天會痊癒。感冒之所以會好，是由於身體受感染後產生了抗體把病毒消滅的緣故。

既然知道感冒是由病毒引起的，照理說醫生只要開一些藥把病毒殺死了，感冒也就好了！問題是，目前全世界還沒發現安全而可以殺死感冒病毒的藥。所以醫生實在拿感冒病毒沒辦法，只得讓它們愛怎麼作怪就怎麼作怪！醫生只能就症狀著手，開藥使症狀減輕些，患者因而能夠舒服一點。

為了達到目的，醫生先要問清楚了症狀，加上聽診的補助，以便對症下藥。偶而碰上

一些搞不清楚的民眾不先詳述病情，只說：「我感冒了！包幾包藥來吃。」那真是不曉得怎麼下藥。

常有民眾在門診問我：「你開的藥有副作用否？」這可以說是外行人的問題，哪有藥沒副作用的！當我們打開藥品手冊來看，就可發現幾乎每一種藥都有它的副作用。就算我們認為最沒問題的維他命丸，如果使用不當的話都有副作用。醫生開藥只不過是在好處與壞處之間衡量罷了！

感冒既然只能針對症狀下藥，那麼對一個感冒沒有咳嗽的人給含咳嗽成份的藥合理嗎？一個沒有流鼻水的人給流鼻水的藥合理嗎？豈不算是給了毒品或者說是下錯藥。因為只有接受到其副作用而沒有正作用！

綜合感冒藥可說是一網打盡的藥，有的還宣稱可治八種感冒症狀呢！試問：如果你的感冒症狀只有兩種的話，你願意使用那含有八種症狀成份的藥嗎？

大多數民眾都以為感冒早一點吃藥就會早一點好，這是錯誤的觀念。尤其每當阿婆們這樣跟我講的時候，我總會覺得很無奈！因為我曉得過兩天可能就嚴重起來了！感冒通常開始時症狀輕微，二、三天後最為嚴重，然後漸漸恢復。從起初的症狀又無法預測往後的變化而先給藥，所以往往下次再來的時候便是：「怎麼藥愈吃愈嚴重！」、「本來沒有咳嗽，藥吃了後反而咳嗽起來！」。

我看感冒最有信心的是，當患者告訴我他已經看了兩三位醫師都沒效時。此時病程已進入尾聲，等著我來收穫。

一些患者會要求我多開幾天藥，甚至說開一個禮拜。這是相當不對的！感冒既然只能針對症狀給藥，照理說應該天天換藥才是，因為症狀會變嘛！頭痛、發燒可能吃一天藥就好了，還要繼續吃同樣的藥嗎？喉嚨痛可能兩天就改善了，也該停藥了！兼顧患者的方便性，我認為兩天藥，頂多三天是較合理的。

站在醫師本位的立場，應該叮嚀患者「藥要把它吃完」。可是也常聽患者說：「上次開的藥沒吃完就好了！」，「只吃一、兩包就好了！」。我想藥需不需要吃完是不能一概而論的，如果在病程的高峰期可能有它的價值。否則，當病人都自以為夠了時，又何必強人所難呢！記得西諺有一句話說：「感冒有治療七天內會好，沒治療一週會好」，又有什麼好計較的？

感冒咳嗽常在晚上睡覺時惡化，尤其是小孩子，咳到嘔吐是屢被提及的。因為白天小孩子可輕易吞入過多的鼻水，但在睡覺時鼻水倒流沉積在喉嚨容易引發咳嗽。針對這種情形，側臥也許會有幫助，給流鼻水的藥比咳嗽藥來得恰當。

雖然感冒通常四至十天會好，但是咳嗽持續超過一個月的也並不少見，這與感冒後氣管較不穩定有關。一般來講，如果感冒比預期還久的話，應該考慮是否再一次感染不同的病毒或是次發細菌感染。此外，過敏性鼻炎、氣管炎或長期吸煙引起的咳嗽也常被誤以為是感冒。

感冒不見得一定要吃藥，但是吃藥的好處有二。其一是讓患者舒服些（如果用藥得宜的話），其二是減少併發症的機會。感冒時，身體尤其是上呼吸道抵抗力減低，容易受細菌感染。常見的併發症如鼻竇炎、氣管炎、中耳炎等。

開感冒藥實在是種藝術，因為需要考慮的蠻多的。如咳嗽緊不緊、痰多不多、什麼顏

色的、會不會惡臭、喉嚨痛否、鼻涕的顏色、還有患者的工作、年齡大小、對藥的耐經經驗……總而言之，就是在不失藥的本質之下，讓患者覺得值得，沒白來一趟。雖然已經很用心的開了藥，可是往往患者下次來的時候會告訴你：「一點效果都沒有」，「比上次還嚴重」。

常聽一些年輕的媽媽說：「感冒要趕快把它治好才不會傳給小孩」。這是不正確的觀念，感冒怎麼趕快治好呢？感冒患者大約在前三、四天具有傳染力，如果能夠在這三、四天與家人隔離的話，也不失為避免傳染的好方法。也許有人會問：醫護人員天天與感冒患者在一起，應該時常被傳染呢？不見得！因為醫護人員跟患者相處的時候總是在通風良好的室內，縱然患者咳嗽、打噴嚏，病毒也易被流動的空氣稀釋掉。不像家人共處在緊閉的室內，空氣不流通。而且醫護人員與患者少有手和手的接觸，家人較難避免。感冒病毒在鼻涕中的濃度最高，易經手傳染，所以與患者接觸後馬上洗手也可避免被傳染。

感冒時要多喝開水、多休息。多喝開水可以減低呼吸道分泌物的黏稠度，讓喉嚨與氣管舒服一些。多休息可以培養免疫力，讓感冒早一點好。吃藥的目的只是讓患者在感冒的過程中舒服一些罷了！並不能縮短病程。「早治療早好」與「早治療好免得傳給家人」都是不正確的觀念。所以不應該作過份的治療，如打針、打點滴、住院。使用綜合感冒藥也是相當不合藥理的。

預防感冒，或是得了感冒要快點好，其實很簡單，平常多攝取天然蔬果原料的「維他命C」，一天可以吃到2000mg都沒有關係，平常就吃，可以避免感冒，尤其是現在的小孩，免疫力不足，很容易感冒，做父母的必須天天叮嚀小孩多吃天然維他命C。不過，要避免一些添加很多香料的產品。

## 清除體內毒素的方法

- 1. 主動咳嗽法：**自然界中的粉塵、金屬微粒及廢氣中的毒性物質，通過呼吸進入肺臟，既損害肺臟，又通過血液迴圈而株連全身。借助主動咳嗽來清掃肺臟。每天到室外空氣清新處做深呼吸運動，深吸氣時緩緩抬起雙臂，然後主動咳嗽，使氣流從口、鼻中噴出，咳出痰液。
- 2. 飲水沖洗法：**定時排便，縮短糞便在腸道內的停留時間，及時排出糞便中的毒素。每天清晨空腹喝一杯溫開水，有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。
- 3. 運動出汗法：**皮膚也是排泄毒素的途徑，主要通過出汗的方式，讓毒素隨汗液排出體外。
- 4. 巧用食物法：**
  - 常飲鮮果、鮮菜汁（不經炒煮），鮮果、鮮菜汁是體內清潔劑，它們能排除體內堆積的毒素和廢物。
  - 常吃海帶，海帶對放射性物質有特別的親和力，海帶膠質能促使體內的放射性物質隨著大號排出體外，減少放射性物質在人體內的積聚，也減少放射性疾病的發生率。
  - 常喝綠豆湯，能輔助排泄體內的毒素，促進機體的正常代謝。