

從文明病 看中國人的吃藥文化

如何正確吃藥

有部分國人喜歡吃藥，尤其吃『補藥』，於是過去台灣的郎中，以及現在大陸的赤腳仙仔，都賺了一筆，而有些病人在發病後，再回到我這兒求醫。

我們的『社會教育』失敗的地方，可以從慢性病治療的成果偏低，併發症發生偏高得到一個佐證。

高血壓與糖尿病人在台灣只有一成的人治療得當，而有四成的人常中斷治療，其餘五成是不知道自己得病了。

在我的社區研究中，只有2.5%的民眾知道糖尿病的診斷，更令人擔憂。

中斷治療

根據流行病學的長期追蹤研究，血壓與血糖升高，是引起許多血管疾病及早死亡的原因。吃藥之後，這些病人回復正常之後，會與正常人一樣。

但是大多數的病人，因為不知道，以及一些道聽途說的『常識』，常常害怕面對現代醫學，訛傳中的副作用實在有如『毒蛇猛獸』，再加上大部分醫院的『三長兩短』，不親民的作業，更令人怯步，所以病人會中斷治療是意料中事。

其實國家要增長平均壽命，在慢性病上下手，是最快的方法，台灣電視的普及率在世界上數一數二，電視只要在重要時段，找衛教專家製作，不出數

年，效果可彰。

不當減藥

除了中斷治療外，病人還會『偷工減料』，也就是每天吃3次，自動改為2次，甚至1次，認為這樣可以減少支出或減少『副作用』。

另外還有『智囊型』的減藥或加藥，他們自己測血糖，然後決定要加減藥，雖然我鼓勵病人自己照顧自己，但是口服藥的作用並無法在你吃2倍藥來壓制大餐時，發揮2倍的作用，然後馬上回復正常，而是這時多吃的藥物累積到明天，造成許多病友隔天低血糖，以及數日之間，起伏的血糖而已。

醫食同源

國人愛吃藥從許多例中可見一斑。以過去勞保與公保的虧損而言，用掉的藥量，足以驚人。其實有太多情況是國人『吃藥補身體顧內臟』的觀念在作祟，即使在腎臟已經衰竭的情況下，仍然要吃一堆藥來『顧腰骨』。

一般在德國看糖尿病常只有1顆藥，而在我們台灣總要再加胃藥、通血管的藥，真是琳琅滿目，多不勝數。但是最近又有另一種『矯枉過正』的趨勢，那就是早已需要用藥治療了，可是看過無數的醫師，到後來還是要求不用藥，於是身體就這樣一天天受到病魔的摧殘。

全民保險實行後，看看是否能在公

共衛生的制定上，達到正常化的目的。

提倡病人教育

民眾應有正確認知了，有病應找醫師，而且要找對醫師。在今天醫師分工很細，各有各的專長，家庭醫師應有肚量與資訊轉診給專科的醫師。就以糖尿病而言，我國的『老師傅們』也各有所專，這就是今天學術浩翰的另一個例子。

遇到重大案例，應多徵詢幾個醫師的意見，但孔子說『再思可矣！』找了3個以上那就未免太過了。可以跟醫師討論病情，詢問他的計畫，假如有任何人強調他有祖傳秘方，他的藥跟別人不一樣，那真是奇怪！現代醫學的藥都來自世界各大藥廠，而傳

統秘方只有自己山上的樹葉子才有效嗎？假如只有秘密地試了幾個病人，也不能表示有效或安全；吃藥也應按醫師處方進行，本來一天2次能降血壓，病人自己在沒有量血壓下，自作聰明減藥，可能引起中風而無法挽救健康，這是台灣老一輩病人常有的例子。

在過去，醫師非常少，風氣非常閉塞，人們去看病，醫師從來不開金口來說明病情，也沒有任何資訊來源可學，這也造成密醫風行，不良的治療方式、不正確的用藥習慣泛濫的最重要的原因。

我從8年前開始提倡病人教育，為的就是要建立一個好的良性循環的例子，當時榮總有許多同事笑我『愚公移山』，但是愚公代表的是一種精神。以糖尿病

人教育來說，現在衛生署也已重視了，其他科也漸漸重視，這也是當時笑我的人所料未及吧！

藥物與肝臟

食物經口進入腸胃道中，在小腸粘膜被吸收，然後隨著血液在腸間膜經門脈進入身體的全身循環當中。肝臟每分鐘有1500西西的血流經過，因此當藥物也與食物一樣的路徑進入體內時，肝臟在藥物代謝上就扮演很重要的角色。

肝臟藥物的處理能力有兩個因素支配，一個是內因性的，一個是外因性的。內因性的為肝細胞對每個藥物都有它固有藥物代謝酵素活性，外因性的為代謝部位的藥物供給量，這與血流經過該部位有關，會受生理及疾病的影響，這也是為何在肝硬化時，會有許多藥物容易中毒的原因。

每種藥物的代謝速率不同，可相差1,000倍，主要是因為肝內酵素活化差異。藥物經過肝臟時，藥物被代謝的百分比，稱為「初次通過效果」。有些藥物一經過肝臟，只剩10%，這樣能夠到達大循環的效果就有限了。為了要達到某些效果，這時就需靜脈注射了，這也為何有些乙型抗血壓藥在口服時需160毫克，而注射時只要1毫克的原因。

還有許多藥物會有類似情形，如阿斯匹靈、一些精神科用藥物、局部麻醉劑、嗎啡、硝酸甘油、普拿疼、心律不整治療的鈣離子阻斷劑。

吃藥時是空腹或是胃中有食物，也有影響，有些會達2倍以上的效果，因為食物會延緩胃腸的排空時間，當然藥物在胃中時間一拉長，血中濃度就不會上升那麼高了。

肝細胞代謝藥物有氧化、還原、結合反應，而且還會受食物、營養素、抽菸等環境而有活性的變化。長時間藥物投與之後，個人的反應、效果、副作用

也會有不同。至於過敏，那就有點特異體質，發生也多在第一次或第二次接觸該藥物就發生了。

食物中的高蛋白質也會影響，與對照的高糖飲食相比，有些藥物的肝氧化酵素活性增加，其原因可能是肝臟的酵素被引發，但臨床上影響的因素太複雜，不易發現。食物多了蛋白質含量（如多吃魚、肉、蛋），病人的藥劑量有增加的現象，A1-falfa科植物及白菜，也有代謝某些藥物亢進的現象。而葡萄柚果汁與鈣阻斷劑一起服用時，會使得血中濃度上升，時間下面積也增加，這是因為鈣阻斷劑的初次肝通過被妨害了，所以作用增強了，但副作用也增強。

炭烤肉吃個5、6天之後，一些退燒藥，支氣管擴張的代謝能力就亢進了，其原因除了高蛋白質前述原因之外，肉汁掉入爐火之中，不完全燃燒產生多環芳香碳化合物的煙，這些煙附著在烤肉上，更增加了酵素活性。目前有一部分的證據顯示這些物質也可能是致癌的。

與上述烤肉一樣機轉的是抽菸，其菸中的物質誘發了細胞內的呼吸色素p450中CYP1A群的活性，因此抽煙者的抗精神病藥、局部麻藥、乙型抗血壓藥、支氣管擴張藥都比同年齡不抽菸的人代謝地快。這也說明為何麻醉醫師在開刀前，會問病人是否抽菸的原因。

500 cc的斷魂者

今天中午，忽然有一通電話，打斷了我的思路，原來以前老長官的朋友帶著一張便條，要求「看診」。這是一位遠從苗栗山區，到台北討生活的客家少女，有了「乾癬」這個毛病之後，令注重形象的她困擾不已，在別人介紹之下，找了一位婦產科醫師，醫師每天都給予500 cc

的大瓶點滴，一天一天的過去，的確身上的「乾癬」是漸漸消失了，但是臉龐愈來愈大，真像月亮，身體近端的大肌肉消瘦了下去，變得無法站立，可是肚子愈來愈大，整個少女變形了，真像個80歲的肥胖阿婆，終於她才知道嚴重性，經輾轉介紹，來到陽明醫院求醫。

有經驗的醫師，從外表及病歷，再加上症狀、徵候的判斷，就知道是類固醇濫用的受害者，這是應考慮的是要命的急性副腎皮質衰竭，因為長期大量的外來類固醇，使得身體內下視丘、腦下垂體到副腎這條製造類固醇的生產線停擺了，當外來類固醇消失時，身體會忽然間虛弱起來，精神頓時萎靡，情緒低落，醫師沒有及時發現，對症下藥會造成昏迷，進而死亡。

面對這樣一位不幸少女精神上的鼓勵，比藥物治療更顯重要，問題是當醫師的也有責任，把正確的診斷及這個病的將來發展告訴病人本身，而鼓勵與病情的告知常常是相違背的，當她知道2年內都要繼續服用外來類固醇來持續生命時，當她聽到月亮臉的消失是緩慢時，我知道她內心是非常難過，可是當醫師的倫理是不能騙她的。

類固醇的受害者，在大陸未開放前，台灣是國際雜誌上被作為笑柄的對象，甚至有一次在國際會議上，飯桌上的外國人都提起台灣類固醇濫用文化。

全民的保健自覺及衛生知識未達理想，在懵懂未知的老百姓面前，類固醇給予西醫、中醫、郎中、密醫、藥房老板、藥師，一個濫用的空間，尤其一般民眾在工商社會中求快的心理，「老板（醫師），給我一支快點好的」「給我一支好一點的」「給我快點退燒的」「給我氣喘的特效藥」「給我全身酸痛快點好」。

於是本來都不能用類固醇的病，全都用上了類固醇，這個現代醫學只用於免疫治療、休克治

療的藥，害得有許多求快的人濫用，因此而骨質疏鬆骨折，本來不易糖尿病的得了糖尿病性昏迷，本來不會細菌感染的，得了細菌性全

身敗血症，本來不會腎衰竭，得了尿毒，本來健康的人，現在臥床。

我回國10年了，每天除了繁忙的醫務之外，唯一能欣慰地告

訴我後代的就是，每天我諄諄不倦地教導我的病人，雖然不是愚公，但是每天耕耘，希望那天能夠綠林成蔭，讓更多的朋友受益。

關節炎與類固醇

關節炎分很多種類，我自己本身是內科的專科醫師，不是風濕科的專科醫師，不過我們以整體來講的話，以台灣關節炎最常重視的問題來看，可分幾個方面來講。第一個是我們愈年輕的一代，體重愈來愈增加，30幾歲這一代，比50幾歲那一代，肥胖增加，我又發現我們的高中生，比我們又嚴重些，小學生又比我們高中生更嚴重。

我覺得這是一個非常非常可怕、不可忽視的問題，一個人身體的人體工學的構造，從演化來看，承受重量是有一定的。

假如看洋人的教科書，它會告訴你身體質量指數(BMI)，就是身高用公尺來算的平方當分母，體重以公斤數當分子，例如身高150公分，體重60公斤，那麼就是60除以(1.5)的平方，假如超過30的話，是肥胖。其實這句話是錯的，因為事實上我常到國外開會，像澳洲、非洲很多土著，他們原來的的身體質量指數的數據是20以下，也就是他們想像的體重的50%以下而已。

也就是說現代人比以前的人，要增加1倍以上的重量，這些重量是不必要的，古時候的人是瘦的，你看非洲的原始民族，澳洲的土著，他們都很瘦，瘦到比現在的中國人還要瘦，不是像洋人那樣。一般洋人，不是電影中的洋人，而是一般在路上看到的，大都是胖子，其實那都是超過古時候人1倍以上的體重，古時候的人都很瘦的。不要忘記，這些關節都是為了這些這麼瘦的人而設計的。

體重過重

現在引起關節炎最重要的原因，就是體重過重。我的減肥門診，大概有10%是從骨科以及其他風濕關節科轉過來的。他們說這個病人已經痛的沒有辦法走路了，他有120公斤，他怎麼辦、怎麼減肥？

我現在還有一個病人住院，他就沒有辦法走路，沒辦法走路就惡性循環，因為沒有辦法運動、減少他的熱量，就更胖、更重，心情也會更不好，心情更不好，當然就吃，因為他什麼也不能做。

這是一個惡性循環，身體變成一團肉在那裡，然後受盡煎熬，他的人性尊嚴跟他的生活品質極端的下降。這就是為什麼我憂心忡忡，我不是小兒科醫師，我為什麼要做兒童肥胖的調查、社區營養調查的原因在此。

因為有很多人沒有預防醫學的觀念，應該在這個位置上有觀念的人，他沒有這樣觀念。我們就去做這樣子的研究，讓更多人認知這個事實的存在，就是這些十幾歲的小朋友已經這麼重了，他們在20幾歲就開始住院看病，這是一個很嚴重的問題。

前面提過，關節炎中最常見的退化性關節炎，其實和體重有很大的關係，所以最重要的是維持正常的體重。退化性關節炎就比較不容易發生。一個關節炎所能夠承受的重要本來是上半身，本來承受35公斤而已，你給他承受78公斤、80公斤，他當然沒有辦法，關節磨壞掉了。關節和關節炎中間本來有一種滑潤油那種東西，潤滑油下一層是一個軟骨，他們這些人的軟骨都磨破

了，太重了、磨破了，根本就沒辦法走路了。

除了體重之外，痛風則是另一個禍首。痛風也是跟肥胖、飲食有關係，這也是可以透過營養教育解決的。現在有太多的醫生和營養專家，提倡多吃一點肉，少吃一點飯，其實這都是古時候的陰影，不是說錯或對，因為古時候整個世界，還沒有工業革命之前，都是蛋白質缺乏的時代，他們一直停留在蛋白質缺乏時代的營養觀念，大家要多吃肉。其實有很多人已經吃肉吃超過了，這時候他再多吃的话，尿酸上升。

我們在社區調查，有46%的人尿酸過高，尿酸過高也會引起關節炎，就是痛風性關節炎。它會在半夜，腳拇指突然間痛的很厲害，很痛、很紅、很腫。因為這些向中高尿酸的人，尿酸結晶凝固在關節上面，引起痛風。痛風和食物有很大的關係，這就是痛風性的關節炎。

第三種是風濕性關節炎，這些和現代化的飲食習慣比較沒有關係，這跟自體免疫有關係。可是風濕性關節炎在古今中外都一樣，是最容易被誤解的一個病。其實它是一個自體免疫的病，可是有許多密醫、祕方醫師，把許多關節痛都當作是風濕，而且古代醫學對風濕的定義本來就很模糊。其實風濕性是一個非常少的病，而且是非常特殊定義的病。

關於治療，我們也不太願意談的問題，就是現在衛生署常在談的類固醇的濫用，其實我們當內科醫生的，發現在台灣類固醇的濫用，已經到非常嚴重的地步了。類固醇就是美國仙丹，這是一個西藥，在3、40年前發明，

由於它能防止發炎的现象，所以被廣泛的應用在各種醫療上，譬如說：氣喘、皮膚癢、各種關節炎。

用了以後病人會覺得這個醫師真棒，什麼東西都好了。可是沒有一個禮拜，也會發現他的臉圓起來了，年青人開始長青春痘，老年人臉圓起來了、臃腫起來了，腳會腫，肚子也可能會大，當他爬樓梯的時候，也已經沒有力氣了。這時候腎臟漸漸壞掉、肝臟藏滿脂肪、血壓漸漸上升、血糖漸漸上升，然後這個病人就中風或者倒斃了，台灣目前是世界上濫用類固醇最高的一個地方。

骨質疏鬆症

濫用類固醇也會使骨質疏鬆症更惡化，所以骨質疏鬆症患者常常這邊痛、那邊痛，通常密醫醫生或者有一些醫師會給他類固醇，這是造成他關節炎或骨質疏鬆症愈來愈嚴重的原因。

如果不使用類固醇，醫師通常都是用止痛藥來治療，止痛藥唯一的缺點是很傷胃。有很多密醫醫生會跟人家講，他有什麼脫胎換骨、改變骨質的方式等等，其實到後面就留下一個爛攤子，這個病人通常會被送到西醫的急

診室去。

急診室的醫師假如對於類固醇的了解不夠的話，沒有把類固醇濫用引起副腎皮質衰竭的這個道理，放在腦子裡面，就可能會誤了這個病人。他沒有發現這一點，從病例上面沒有即時再用類固醇來補充治療，病人會因為副腎皮質沒有分泌足夠的類固醇而死掉。所以台灣有些急猝死亡，其中一個原因就是類固醇引起的問題。

身體發炎

用類固醇的病人假如沒有死掉的話，通常會在加護病房待一段很長的時間，因為類固醇用久之後，可能有時候會引起身體其他地方的發炎。這些發炎可能會引起敗血症，也是非常危險的。所以類固醇應該是在非常急需的時候，在非常專門的醫師下使用才安全，可不是摻在一些秘方中使用的，這樣的話非常危險。在我們那裏有一個非常有名的歌星，他的父親就是有人告訴他這個秘方，去吃那黑藥丸，之後血糖上升、全身發炎、敗血症倒下去，在我們醫院住了2個多月才出院，後來眼裡也出血。

關於這種教訓，我覺得我們

的病人應該組織起來，互相之間要有一種共同的資訊，知道那一些秘方、那一些秘方醫師，他是有這些問題的，而且衛生機關也應該負起責任。我們當醫生的，只能教育年輕的醫生，台灣是類固醇濫用最高的地方，你要知道類固醇濫用之後，副腎皮質衰竭，病人會很衰弱，肚子會大起來，這時候要有這個病的形象在腦子裡面，而不要誤診了這個病。至於我本身對於類固醇引起的病，只有盡量治療。

其實有時類固醇後遺症要治療，實在很不容易，像3年前有一個人是整個脊椎發炎，通常正常人要治療1年，何況類固醇濫用的人，這時候脊椎發炎幾乎已經沒有機會可以救了。所以類固醇濫用的問題，是值得我們老百姓來關心的，而不只是醫生來關心的問題，因為我們醫生關心來不及，病人要自己有危機意識，需要有一些團體來監測這樣的問題，醫師的關心只能治療這些病人而已。此外人民自助團體非常重要，這樣病友的團體，被類固醇濫用的人，他們應該要組織起來，這些人都有同樣的問題存在，他們有更多的經驗來幫助以後的人。

解

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

健康芽菜目錄

栽培法每本160元

苜蓿新品種 240元/斤(郵)，180元/斤(親)
苜蓿舊品種 180元/斤(郵)，120元/斤(親)
培養箱每個300元，兩個500元
培養網每個100元，100個8000元
自動澆水培養箱 3300元/組(郵)
3200元/組(親)

小麥草

600元/斤，480元/斤(親)
120元/盤(親、不附盤)
小麥草絞汁機/台1800元，
一次訂5台1600/台(親)

草子·綠肥·牧草種子·造林 園藝·種子種苗·農產新品種

巨大西瓜種子 200元/10粒，種苗 60元/株
巨大南瓜種子 300元/10粒，種苗 60元/株
巨長絲瓜種子 200元/10粒，種苗 60元/株
巨大蘿蔔 500元/包(白、青)
江連秀甜Q樹薯苗，彩色玉米 200元/包

蔬菜種子種苗

台北市松山路249-1號
TEL: (02)762-0945 · 763-1891
傳真: 7564230

郵政劃撥: 11408612 江萬郭
服務時間: 上午 9:00-12:00 · 下午 3:00-6:00
(郵): 郵購(親): 親自提貨

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。
從4cm到43cm口徑、尺寸
20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

助聽器 43年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原裝進口 5637392

台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)