

# 健康白皮書

## 2002年醫藥成就

文／黃嘉

### 1 Atkins 減肥食譜

30年來，被多位醫學家反對的Dr.Robert Atkins減肥食譜：牛排、高脂肪、低碳水化合物，終於被接受了。因為Atkins食譜不但比低脂食譜的減肥效果更快速，而且更能降低三酸甘油脂，提升高密度膽固醇在血液中的含量，因而有利心臟保健。這種減肥食譜亦在台灣推行過，使用牛腱肉及青菜為主食，不吃飯。

### 2 AIDS 進展不大

美國FDA核准上市快速檢出HIV的試藥OraQuick。科學家對接觸AIDS病毒HIV但不發病者身上分離到3種蛋白質Alpha defensins 1,2,3。但是愛滋病仍在快速傳播中，去年全世界有4千萬人感染HIV，其中3百萬是兒童。自1981年到2002年，已有2千萬人死於AIDS。

### 3 Aspirin

Aspirin是有百年歷史的治頭痛靈藥，近年來又發現對關節炎亦有效，而且能防止血栓而避免中風及心臟病。去年又發現這種價廉的小藥品還能預防胰臟癌、大腸癌、攝護腺癌以及老年痴呆症。遺憾的是美國人中有30%的人對Aspirin有抗藥性。

### 4 Botoy肉毒素 在2002年 大行其道

在美國流行婦女們在下午茶聚會時，一邊喝茶、聊天，再請醫生在臉上打一針低劑量的肉毒素來消除縐紋。最近發現肉毒素還可以解除最令醫生頭痛的偏頭痛（migraines）。

### 5 乳癌

最令乳癌患者煩惱的是選擇只切除病灶部份再加放射線治療，或者將有病的乳部全體切除。一項對於2500位乳癌手術20年後的追蹤，證實兩種手術的癒後情況並無差別：部份切除再加上放射線治療並不致更會復發。

### 6 Bypass surgery 繞道手術

冠狀動脈阻塞的心臟病，在腿部取一段靜脈替代的手術稱為繞道手術（Bypass surgery）。手術過程如使用心肺機替代心臟的功能，做過這種手術的病人中，有30%會有數週感到智力退化。荷蘭醫學界去年報告說，手術中使用心肺機與否，在手術後幾個月後並無心智能力上的差別。

### 7 白內障

開白內障已很普遍，不算大手術，卻不易盡善盡美，問題出在植入的人工晶體的度數不適合。去年有種含有感光物質的晶體，植入後眼科醫生可運用紫外線光來校正度數。這種晶體年內可在歐洲發售，美國市場要到2007年才供應。

### 8 複製

自從複製綿羊Dolly成功出生後，已經複製成功的動物有牛、豬、鼠、山羊及去年誕生的花貓CC。有人在去年聖誕節後一天宣稱複製女孩Eve的誕生，但是Eve的母親拒絕外界檢驗母女DNA的要求。

# 健康白皮書

## 9 C-Reactive protein

在心臟保健上，檢查血液中的膽固醇是其中的一項。今後則更要重視在血液中代表冠狀動脈發炎情況的血液中的C-反應蛋白（CRP）含量高低了。但是心臟保健的重點，仍然是那三項：飲食、運動及體重。

## 10 糖尿病

美國有將近200萬人患糖尿病，另有準糖尿病患者亦有此數。估計10年後美國的糖尿病患者將有10%，新增加的不少是青年人甚至是兒童。要多做運動，保持健康體重，多攝食高纖維食物。

## 11 Heartstart Home Defibrillator

家庭用心臟纖維顫動症復甦器。美國去年批准的家用心臟電擊器，一具價格2,295美元。罹患這種心臟病者必須在數分鐘內恢復心跳，因此曾經發病者，應該自備一具復甦器。

## 12 運動

關於運動健身的建議，各家學說不同。首先的研究說，每天30分鐘在公園走路就有益心臟保健，又有專家建議做激烈運動比走路更有效。最近再公布每天要運動1小時。不過基本原則是「動比不動好，多動又比少動好。」

## 13 炸薯條

曾經有以炸薯條餵實驗室老鼠使老鼠長癌的報告，認為油炸澱粉類食物所產生的Acrylamide丙烯酰胺是禍原，抽香菸的煙氣中亦有這種有毒成份。最近美國科學及保健委員會澄清炸薯條並沒有引發癌症的明確事證，不過油炸食物仍然不宜多吃，至少它妨礙消化。

## 14 基因治療

法國醫生將基因引進4位先天性喪失免疫機能的男孩身中，恢復了男孩的抵抗能力，不必再生活在無菌的氣泡中了。這項成就被譽為基因治療的開創者。將基因放進接受者的細胞中要用逆轉錄病毒帶進去。在接受基因後5個月，4位法國小孩中有一人發生白血球癌，被認為是帶基因進入的逆轉錄病毒所致，在這項疑點未澄清前，基因治療就暫停了。

## 15 草藥

在近20年來，逐漸受重視的藥用植物，其中最受重視的兩種：一種是據稱能加強記憶力，避免老年痴呆症的銀杏（Ginkgo），經過比較試驗，效果不比安慰劑好。安慰劑（placebo）是給予對照組服用的無藥效物但外觀與供試藥品一樣的藥片。另一種是美國民間藥金絲桃 St-John's wort，常作為抗憂鬱症者用藥，亦不比化學藥品更有效，反而干擾興奮劑。

## 16 激素補充劑治療法

HRT（Hormone Replacement Therapy）是許多停經後婦女用雌激素來補充自己分泌日漸減少的激素，稱為激素補充劑治療法。為此，美國政府進行有16,000名婦女參與的HRT研究，目的在測定使用雌激素及孕激素使得停經後婦女減少心臟病及中風的危險。這項試驗忽然間暫停，因為從已獲得的資料中，已發現不但不會對心臟病及中風有所幫助，反而增加乳癌以及血塊阻塞的危險。但若為了抑制更年期出現的嚴重不舒服例如夜汗、情緒不安等等，以HRT作短期的治療，仍然是安全可行的。



# 健康白皮書

## 17 好動兒

好動兒在醫學上的全稱是Attention-deficity/hyperactivity disorder ADHD（注意力不集中及好動性症狀），發病原因不明。美國政府資助的10年研究計畫在去年有了初步結果，就是在300位4歲到19歲參試者，腦部大小比正常小孩小了3-4%；而且腦部愈小者，IQ亦愈低。

## 18 不孕

自從第一位試管嬰兒在25年前降世以來，已經有了100萬試管嬰兒。去年就這方面的追蹤發現到兩項不利於試管嬰兒的情形，一項是比正常嬰兒多了一倍的先天缺陷，第二項是出生體重比自然受孕的嬰兒較輕的機率高很多。不過對於不孕症的婦女，亦是不得不面對的事實。

## 19 膝關節手術

患膝關節炎的現代標準手術是用內視關節鏡，切開小傷口，沖洗出碎屑，將骨節表面整理光滑，並不需做大手術。但是在3人之中，就有一人覺得手術非常成功，縱然並沒有真正的施行全部手術，只是開頭及末了的表面處理而已。這是一項研究的結論：建議膝關節炎患者，不如做些運動，並且減去些體重來消除膝關節承受過重的壓力。

## 20 乳房腫瘤測定儀

乳房腫瘤測定儀（Mammography）的功過，在過去2年中，正負雙方激辯不休。反對人士指出有10%-15%的乳癌沒有檢出，而有不少被認為是不正常的腫瘤卻是良性的，卻因此多做了不少次的切片檢驗。最後由美國衛生部長Thompson下結論說：儘管乳房腫瘤測定儀不夠精確，但卻亦救了不少人。

## 21 水銀

深海大魚含有對心臟有益的Omega-3脂肪酸，但是深海大魚亦是海洋生物鏈的終結者，聚集了不少水銀化合物，對心臟有害。醫學界權衡之下，認為吃魚利多於弊，但是孕婦及自己餵奶的母親，要少吃劍魚、鯊等海中大魚，以免害得嬰兒水銀中毒。

## 22 尼古丁

越來越多的公共場所禁菸了，那麼能不能在飲料內或棒棒糖裡摻尼古丁（nicotine）來過癮呢？政府不准，因為怕兒童誤吃。至今被核准自由出售的只有nicotine含片，已在去年11月上市。

## 23 骨質疏鬆症

人體中不只是血液及消化系統不停地在動，骨骼組織亦是不停地在新陳代謝，新細胞代替舊細胞，只是漸漸地消失的多於替補的，就形成骨質疏鬆症了。去年11月，美國食品藥物局核准新藥Forteo，含有Parathyroid hormone甲狀旁腺激素，能促進新骨質細胞產生及減低舊細胞淘汰率，再加上鈣質及維生素D的補充，就能改善骨質疏鬆情形。只是Forteo是肌肉注射劑，尚未有口服的藥丸。

# 健康白皮書

## 攝護腺癌

美國的攝護腺癌患者，所接受的醫生建議，大都是「這種發展緩慢的腫瘤，只要經常注意追蹤就好了，不急著動手術。」而最近在北歐完成的研究報告，卻指出早期開刀可降低50%的致死率。但是美國的攝護腺癌症中，有75%是經由驗血得知，而北歐患者卻是比較後期的觸診發現的，兩者情況不同。

## 天花

這種古老的傳染病，全世界在1980年代已停止接種疫苗。如今爲了防範恐怖份子散播天花病毒，美國又恢復接種。一些試種新製成的疫苗者，反應嚴重到有一天不能上課。美國政府已通知免疫功能差的例如在化療中的癌症患者，不必去接種牛痘。

## 幹細胞

由於美國Bush總統停止撥款資助發展從胚胎取得幹細胞 (Stem cells)，科學家只好從成人骨髓中取幹細胞。美國Minnesota大學一位女科學家聲稱，她從成人骨髓取得的幹細胞亦能如胚胎幹細胞一樣，可分化成人體的200種器官的細胞；亦有科學家認爲，還是要由胚胎幹細胞誘導的成人幹細胞才能分化。

## Tamoxifen

是一種雄激素的衍生物，作爲乳癌化療的輔助物。去年發現如與化療藥物同用，可能降低化療藥物進入癌細胞的殺傷力，而最好在化療完成後才使用，比同時使用者，更不易復發乳癌。

## 疫苗

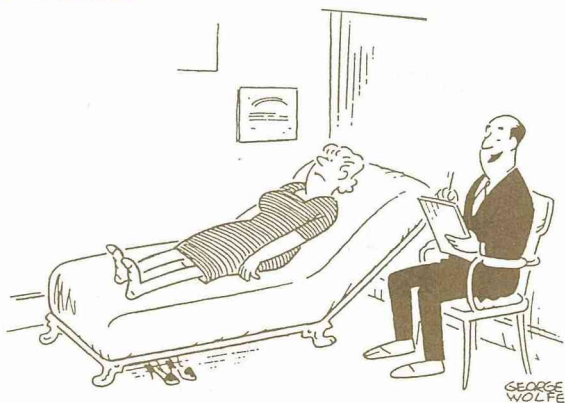
家長及醫學界都發覺有「自我中心傾向 (Autism)」的兒童比1980年的調查多了10倍。有人歸咎於兒童施打的MMR (麻疹、風疹、流行性腮腺炎) 疫苗中用爲保存劑的水銀有關。丹麥對50萬兒童的調查，排除疫苗中水銀與Autism的關係，可能是家長與醫生對於Autism有較深切的關懷而使得病例增加。

## 西尼羅 病毒性 腦炎

在2002年，由鳥翅帶來的西尼羅河病毒 (West Nile Virus) 橫越美國，有200人因此感染西尼羅腦炎而死亡，而此病毒又經由鳥體而傳染美國40州；此外，亦發現有母親傳染給子宮內胎兒的病例。 [解]

(取材自Time, 20 Feb. 2003)

### 【開懷篇】



「你將感覺和我陷入熱戀，直到你收到帳單為止。」