

服雲芝、靈芝 礙癌症化療

28/10/2014 [蘋果日報]



【本報訊】不少人聞癌色變，每當聽到身邊有人罹患癌症、病情踏入晚期、甚至出現擴散，都怕得要命。

有人每日服用健康產品或中成藥希望防癌長壽。究竟坊間的防癌方法是否有效？腫瘤指數測試評估患癌風險、勤運動、少吃肉有用嗎？晚期癌症有得救嗎？種種癌症謎思由腫瘤科醫生逐一拆解。

1. 健康產品勿亂服

市面聲稱有抗癌功效的健康產品及中成藥眾多，如雲芝、靈芝、多種維他命及魚油，惟效用成疑。香港防癌會臨床腫瘤科專科醫生陳亮祖表示，醫學界暫沒有系統研究，證實上述產品具抗癌功效，病人服用後感覺良好，多因心理作用造成，情況如安慰劑一樣，實際並無效用。維他命、魚油等營養補充劑，一般可從正常飲食中吸收，市民無必要額外服用。

癌症病人在化療、電療間服用雲芝、靈芝等產品，認為舒緩不適。但臨床約一成病人因而影響肝、腎功能，或令白血球、血小板數目減少，須暫停治療，影響康復，曾有病人暫停近三個月化療，雖無危及性命，但治療效果大打折扣，建議病人勿胡亂服用健康產品。

2. 勤運動有助防癌

與其上網尋找防癌偏方，不如站起來，走出戶外做運動抗癌。原來進吃太多加工精製或糖份食物，身體會產生胰島素，同時釋放「類胰島素生長因子」。若此因子數量太多，可增



加患癌風險。不少研究證實，多做運動可令有關因子水平下降，從而防癌。另外，現時估計約四分之一癌症與肥胖有關，醫學界相信肥胖會令雌激素水平飆升，引發癌症，故勤運動減肥可大減患癌風險。

臨床腫瘤科專科醫生岑信棠表示，都市人生活繁忙，其實每日抽空急步行 30 分鐘，也是運動，癌症病人多做運動也可加快康復。陳亮祖引述多項外國研究指，每日運動至少 30 分鐘，可將乳癌風險降低 15%至 20%；大腸癌風險減低 24%，市民可每日能運動一小時更佳。



3. 抽血驗癌不準確

坊間不少體檢套餐會提供「腫瘤指數」血液測試，標榜可評估患癌風險，陳亮祖提醒市民不要盲目相信各式各樣的癌症測試，強調「唔會抽一次血，就可以了解自己有無患癌」，部份早期癌症患者的腫瘤指數更是完全正常，易出現假陰性情況，所以此指數不能完全反映有否患癌。

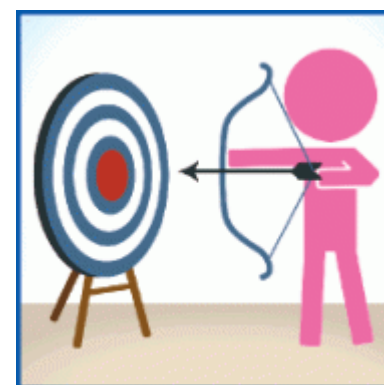
臨床上醫生主要運用腫瘤指數的測試，監察癌症病人在治療期間的病情變化，常用的腫瘤指數，包括 CEA（大腸癌及肺癌）、AFP（肝癌）、CA125（卵巢癌）、CA15.3（乳癌）及 CA19.9（胰腺癌）。這些測試並非用作癌症篩檢，一般市民做上述測試沒有效用，建議如出現懷疑症狀，應及早求醫。



4. 標靶藥治癌延壽

在 10 多年前，癌症病情若步入晚期或出現擴散，病人如同被判死刑一樣，平均生存期約一年。隨着醫療技術發達，如標靶藥物推出，令晚期病人的生存期可延長到兩至三年。以腸癌為例，即使擴散至肝臟，若肝臟的病情不太嚴重，進行部份肝臟切除手術，約有三分一病人在手術後可康復。

陳亮祖表示，標靶藥物、免疫治療都是較新治癌方法，其中標靶藥專門針對腫瘤的變異基因作治療。免疫治療更新，可令身體培養免疫抗體，有效殺死腫瘤，本港正逐步應用免疫治療，主要以黑色素瘤為主，對有關晚期病人來說，治療成功率由過往幾乎零增至 25%。外國正研究針對各種癌症的免疫治療，當中針對肺癌的藥物已成功研製。



5. 服中藥小心相沖

諱疾忌醫為癌症病人大忌，不少人因害怕化療副作用，誤解「開刀會令腫瘤擴散」，拒求助西醫，寧選擇抗癌偏方，或尋找神醫治療，致錯失治療最好時機。陳亮祖稱，西醫治療為癌症的最佳治療方法，中醫治療只屬輔助性質，其他治療如自然療法，或進食阿麻籽油、茅屋芝士等抗癌，皆無科學證據，市民須留意。



香港防癌會現有中西醫結合化療中心，癌症病人做化療期間，可服用中醫處方的中藥，舒緩化療帶來的不適。同時，病人至少每三星期進行驗血，測試肝、腎功能有否受中藥影響。他建議癌症病人化療或電療期間要服用中藥，應同時告知中西醫，讓西醫監察身體狀況，中醫可避免處方毒性高的中藥，以免出現藥物相沖情況。🍎