

秉持希望
全心服务



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth



辅助和 另类疗法



癌症患者指南



新加坡国立癌症中心发起的教育项目

辅助和另类疗法

癌症患者指南

目录

目录	页数
1. 简介	1
2. 何谓常规疗法、辅助疗法和另类疗法?	2
3. 何谓综合疗法?	3
4. 癌症患者为何选择辅助/另类疗法?	4
5. 辅助/另类疗法的种类	5
6. 我应该尝试辅助/另类疗法吗?	9
7. 您可向医生咨询的问题	10
8. 谨慎选择辅助/另类疗法医疗师	12
9. 搜寻可靠的资讯	13
10. 如何评估从网上搜集到的保健资讯	14
11. 饮食补充品	16
12. 草药补充品	19

特别鸣谢以下人士为编写本手册作出贡献:

谢文仪医生 | 肿瘤内科部门高级专科医生
程玉瑛 | 门诊/药剂门市药剂师
杨宝燕 | 社区伙伴计划经理

内文

张月玲 | 癌症教育与资讯服务高级护士经理

CEIS-EDU-PEM-015/1218

声明

国立癌症中心并不推荐或推广本册中所提到的任何产品。本册提供的概括内文，只作一般资讯用途。本册并不推荐以此自行护理健康问题或取代咨询医生。读者不宜因为阅读内文后，忽视医生的指示或延迟求医。

2006年9月首版。再版2018年12月

新加坡国立癌症中心版权所有，翻版必究

未经出版者事先书面批准，本刊内容一概不得复制、存储于检索系统，或以电子、机械、复印、录制或其他任何形式或途经传输。

简介

在确诊患上癌症后，必然感到一时难以接受。在接受治疗之前，期间和之后，您需要做出许多选择。很多人会接受医生的意见，并寻求最好的常规治癌疗法。不过有的人可能会考虑辅助和另类疗法，英文简称为CAM。

您大概会接收到许多关于新的或旧的癌症疗法和药方的意见和资讯，这些可能来自医生、朋友、家人、同事、互联网、宣传单子、杂志、书籍等。市面上有许多关于这方面的资讯，也不断有新的治癌方法正在接受测试，因此可能让人觉得无所适从。许多人在接受癌症护理时也尝试辅助/另类疗法。这类疗法并不一定对每个人都有作用，不过一些方法可能有助患者应付压力、恶心、疼痛或其他症状，与副作用。

对于辅助/另类疗法，有许多方面我们还不了解。我们每天都对这类疗法有多一点的认识。用者可能会以“天然”、“全面”、“家传药方”或“东方疗法”来称呼辅助/另类疗法。如果以“辅助”来形容“另类”疗法，可能会令人产生误会和矛盾，反之亦然。另类疗法是指用以取代常规疗法的治疗方法。辅助疗法则是指与常规疗法同时采用的疗法。

我们希望通过这本册子，能为您解答一些您可能想问的问题。本册的内容只供参考指引，不可作为医疗意见。最重要的是，在尝试任何新疗法前，应该先与医生讨论。这样可确保您在接受癌症治疗时，不会受到其他干扰阻挠。



如果您觉得这本册子对您有帮助，不妨与您的家人和朋友分享。如果您对本册有任何疑问，或者您想找的资料，在本册中找不到，欢迎拨打癌症援助热线6225 5655查询更多详情。

国立癌症中心的癌症教育与资讯服务也提供其他有关癌症的册子。欢迎拨电癌症援助热线索取册子。如果想参阅本册或其他册子的电子版，请浏览新加坡国立癌症中心的网站www.nccs.com.sg。

何谓常规疗法、 辅助疗法和 另类疗法？

在确诊患上癌症时，患者通常都没有多少时间或精力去仔细思考。除了要应付确诊后的情绪冲击外，癌症患者也必须对该接受哪种疗法做出决定。患者自然想尽一切所能去抗击癌症。关于这方面的资讯很多，也不断有新的疗法正接受测试，因此有时令人无所适从。



癌症疗法大略分为三大范畴：

- 常规或主流疗法
- 辅助疗法
- 另类疗法

常规或主流疗法

常规癌症疗法是指**标准**的癌症医疗方法，包括手术、化疗、放射治疗和激素疗法。这些疗法都经过广泛的测试，参与测试研究的病人数以千计。这些疗法已经证实有效，副作用也已为人所知。虽然这并不表示这些疗法可以治好所有的癌症，但通常能达到最好的治疗效果。

辅助疗法

辅助疗法是与标准或常规医疗方法**一起**采用的疗法。其中一个例子就是以针灸帮助缓解癌症疗法所引起的副作用。有多种方法可以改善癌症患者的健康状况和生活素质。目前还没有证据显示这些方法可以治好癌症，但有助于帮助病人更好地应付癌症。大多数医生认为这些方法有帮助。在治疗癌症方面，辅助疗法并不能替代常规的医疗方法；这些疗法配合主流疗法一起采用，以协助缓解压力、减轻疼痛和焦虑、控制症状，以及促进良好感觉。

另类疗法

另类疗法是指用以**取代**标准医疗方法的疗法。另类疗法是在完整的理论和实践体制上建立的。通常这些体制是从常规疗法之外，并在更早之前演化而来。在西方文化中，这类疗法的一些例子包括顺势和自然疗法。在顺势疗法中，症状被视为人体尝试去适应和恢复平衡。

顺势疗法从大自然中取药，包括草药、动物制品和矿物质。

自然疗法可追溯到古老文化，并被视为人类最古老的疗法。自然疗法认为人体有自我康复的能力，可建立、维持和恢复健康。医疗师与病人合作，目标是通过多种疗法，包括营养和生活方式的辅导、饮食补充品、药性植物、运动、顺势疗法和传统中医来支持这种能力。

非西方文化中的这类医疗体系包括传统中医，以及阿育吠陀自然疗法。传统中医药的基础概念是平衡流贯全身的‘气’，也就是元气。‘气’调节人的心灵、情绪、脑力、体力均衡，并受到互相对立的‘阴’（负面）和‘阳’（正面）的力量影响。人生病是因为‘气’受到干扰，‘阴’和‘阳’失去平衡。传统中医的要素包括草药和营养疗法、恢复健康的体力运动、打坐、针灸和治疗性的按摩。

阿育吠陀疗法在印度已有五千年的历史。这种疗法通过饮食和草药来治病，而且着重利用身心、心灵来预防疾病和治病。

对于另类疗法或未经证实的疗法，不同人有不同的看法。一些声称可预防癌症、使肿瘤生长放缓或治好癌症。提倡或是相信这种疗法的人坚持这种疗法是治疗癌症的重要方法。相反的，许多医生关注另类疗法会让病人怀有虚假的希望，有些另类疗法费用不菲，有的甚至对身体有害。

有关另类疗法的全面资讯往往很难找到，因为这类疗法并没有刊登在医学杂志上，而且有关的书籍往往是由一个人编写的。这些疗法通常缺乏科学根据，许多都没有经过科学实验证实。不过，对于一些疗效经过合理检验和测试的新疗法，主流的医疗师会鼓励试用。

何谓综合疗法？

综合疗法是指**全面的护理**方法，包括病人的身心和心灵。这种疗法将现代医学与古老的医疗智慧结合起来，采用标准疗法和疗效显示最具效果的辅助 / 另类疗法。例如一些病人学会利用放松的技巧，来减轻化疗期间的压力。

对一些患有慢性病或重病的人来说，这类疗法可以在生理、情绪和心灵层面改变病人的生活。对于没有患病，但想要提升自我意识、加强身体健康的人来说，综合疗法也同样有助于预防有碍健康的问题。



癌症患者为何选择辅助/另类疗法?

人们选择辅助/另类疗法的原因，就和他们选择主流疗法的原因相同——他们希望将病治好、保持身体健康，并掌控自己的生活，他们希望拥有高质量的生活——他们希望身心都痊愈。



1. 能治愈的保证

常规的癌症治疗方法从不保证一定能将癌症治好。虽然有很多人已经治好了，不过也有不少人对治疗没有疗效。有的人希望尝试各种可能的方法来治好癌症。试过各种方法，让他们感到安心。

必须考虑的一些要点:

- 有什么证据证明疗法有效？通常只是几个人的声明，而且往往没有办法鉴定真伪。
- 是否有资料显示有多少人接受有关疗法后病情却没有改善？

2. 疗法自然简单的保证

常规的癌症疗法有时会带来令人不舒服的副作用。手术可能会疼痛，有的还会改变外在形象。化疗和放射治疗会杀灭癌症细胞，但同时也会破坏一些正常的细胞，并引发副作用。

相反的，另类疗法通常都保证疗法“自然、简单、有效、无害、毫无副作用”。

必须考虑的一些要点:

- 有什么证据可证明这疗法有效？
- 是否有其他副作用或并发症？
- 失败率多高？
- 康复的人是否也同时接受了常规癌症疗法？如果有，也许是主流疗法发挥的作用。

化疗、放射治疗、手术和激素疗法都不会声称完全不会造成伤害。不过这些疗法，在消灭癌症细胞方面有了很大的改进，同时不伤及健康的细胞。这些疗法有很大的机会达到治好或减缓癌症。这些疗法引发的副作用通常都有办法减轻、预防或控制。

3. 希望在人间

对一些人来说，当其他方法都无效，尝试另类疗法让人觉得还是有希望。

必须考虑的一些要点：

- 感觉有希望对癌症患者和护理者都很重要。希望若破灭，会令人难过，情绪低落。
- 将所有的希望寄托在未经证实，或不可能奏效的方法上，会令人非常不愉快。在寻找未经证实的治癌疗法时，重要的是要谨记这一点。
- 如果希望是寄托在可能实现，并能满足癌症患者最深切的需求，那么，这样的希望是有帮助的。对许多人来说，康复或生存是有望的。对另一些人来说，他们的希望可能只是快乐、安宁、摆脱愤怒和失望、有心爱的人陪伴、没有疼痛、活得有尊严和受人尊重。

辅助/另类疗法的种类

根据美国国会1998年向美国国家卫生研究院倡议，针对美国另类医疗体制与执业情况进行的研究报告，这类疗法共分为七大类，即：

1. 身心灵疗法
2. 能量应用疗法
3. 另类医疗体制，例如自然疗法、捏脊疗法、顺势疗法和针灸
4. 人工治疗法或操作与身体为基础的疗法
5. 还未受主流医学接纳的生物与药物疗法
6. 草药
7. 着重饮食和营养来预防与治疗慢性病的疗法

1. 身心灵疗法

这种疗法藉由提升心灵的能力来影响人体的功能和症状。身心灵方法被认为是辅助 / 另类疗法包括打坐、祈祷、心灵疗法、甚至增进创造能力的艺术疗法、音乐疗法、舞蹈疗法。

这些疗法相信心灵能影响身体，并以此作为基础。例如：

- **打坐**: 着重于呼吸或不断重复一些字句来使心灵平静。
- **生物回馈**: 利用简单的机器，病人学习如何影响某些平常并不为意的身体功能（例如心跳）。
- **催眠**: 身体处于极度放松的状态，但注意力十分集中，这让病人可以专注于某种感觉、思想、或建议来辅助治疗。
- **瑜伽**: 结合肢体伸展和姿势，并且着重呼吸的治疗体系。
- **意象疗法**: 通过想象情景、图画或经历来帮助身体复元。
- **创造艺术疗法**: 包括美术、音乐或舞蹈。

2. 能量应用疗法

能量疗法涉及能量场的应用，共分两类。

- a. **生物场或推定能量场疗法**是通过影响相信是环绕和深入身体的能量场来达到治疗作用。这些能量场的存在还没经过科学证实。一些能量疗法操控生物能量场。方法是将手放在这些能量场上面或里面，从而对身体施加压力或进行操控。

这类例子包括：

- **气功**: 传统中医学的一部分。结合动作、打坐和调节呼吸来加强“气”在体内的运行，促进血液循环和提升免疫功能。
- **灵气疗法**: 通过隔开一段距离，或是将手放在病人身上或附近来平衡能量。
- **愈疗性触摸**: 通过在身体的能量场上移动双手达到治疗效果。

- b. **生物电磁场为基础的疗法，或可验证的能量疗法**依据的理论是修正人体能量场。采用机械震波(例如声波)和电磁力量，包括看得见的光线、磁力、单色射线(例如激光)以及电磁谱的其他射线。通过使用特定、可测量的波长和频率来治疗病人。一般相信特定的震波能选择性地破坏病变细胞，但又不伤及正常细胞。

这类疗法包括：

- **电针灸**: 利用电流刺激针灸穴位。通过将电流直接接到针灸针上来刺激针灸穴位，帮助恢复器官功能。
- **激光针灸**: 利用低能量的细小激光束刺激针灸穴位，以刺激气的流动。主要用在怕针的病人身上。这种激光对皮肤不会造成伤害，但有关仪器的一致性还没能确定。
- **光疗**: 利用自然或人工光源来治疗多种疾病，未经证实有效的光疗法包括激光、有色光和单色光。虽然低能量的激光疗法声称能有效减轻疼痛、发炎、帮助伤口愈合，但这些疗效还有待有力的科学证实。

3. 另类医疗体系

这些医疗体系和信念是在世界各地不同文化中经过长时间演化产生的，包括：

- **阿育吠陀疗法**: 起源于印度的疗法，着重身、心、灵的平衡。
- **中医**: 相信“阴”、“阳”两股力量平衡，身体就能保持健康。针灸是中医通常用的疗法之一，方法是刺激身体的某些穴位，从而促进身体健康，或减轻疾病的症状和治疗副作用。
- **顺势疗法**: 利用非常小剂量的物质，引发身体自行治愈。
- **自然疗法**: 通过不同的方法，帮助身体自行治愈。

4. 人工治疗法或操作与身体为基础的疗法:

藉由操作移动身体的一处或多处部位的方法来治疗，例如捏脊，整骨和按摩。这种疗法主要着重在身体的结构和系统，包括骨骼和关节、软组织、血液循环和淋巴系统。

这些疗法以操作身体的一处或多个部位为基础，例如：

- **按摩**: 以手操作组织。
- **捏脊疗法**: 操作关节和骨骼系统的疗法之一。
- **反射疗法**: 通过手或脚的压迫点，或特别器具，影响身体的其他部位。

5. 药剂或生物学基础的疗法

在另类疗法中，这种疗法不限于采自植物的物质、动物精华、维生素、矿物质、脂肪酸、氨基酸、蛋白质、益生素和益生菌、完整饮食和功能食物等。

这些还包括饮食补充品和草药产品，例如：

- **维生素**
- **草药**
- **食物**
- **特别饮食**

关于营养: 癌症患者往往会问在接受治疗期间该吃哪些食物。不过应该了解的重点是目前并没有一种食物或特别饮食是证实能够控制癌症的。不论是哪一种食物，过量摄取都没有帮助，甚至可能有害健康。

6. 草药

草药是一门欣欣向荣的行业。利用草药和植物来治病可追溯到数千年前。超过120种常用的配方药物是从植物中提炼而成的。抗癌药物例如紫杉醇显示植物能用以有效地治疗癌症。

人们对利用草药治病感兴趣，是因为能以“天然”产品治病，并避免传统药物的副作用和毒性。不过“天然”不一定就表示安全。若草药服用的剂量不对，或是病人所患的疾病与草药的药性相抵触，可能会引发严重副作用，甚至死亡。例如麻黄含有麻黄碱，能引起头痛、头晕、心悸，并可能引发中风和心脏病爆发。消费者必须谨慎地解读制药厂和开方者对药效所作出的声明。

许多草药的安全性质不分明。医护专业人员必须意识到越来越多公众服用草药来医治各种疾病的情况。如果选择服用草药治疗某种疾病，最好先与医护专业人员谈谈，以免草药与他们正在服用的药物相抵触，或可能引发草药的副作用。



7. 着重以饮食和营养来预防和治疗慢性疾病的疗法

论述饮食对健康与疾病的文章有很多，目前还没有一种食物可以预防和治疗癌症。由于有越来越多的人吃高饱和脂肪、缺乏营养、高蛋白质和碳水化合物的食物，另类或特别的饮食从而衍生。营养的最佳水平，目前还有争议。“建议营养摄取量”(RDA)是一个参考基础，用以评估一组人的饮食营养，而不是个人的饮食营养。

选吃特别饮食，不应轻率，或没有听取专家的指导。一定要考虑这类饮食可能引发的负面后果。另类或特别饮食包括：

素食餐：素食者着重于避吃肉类、鱼或猪肉。有些素食者吃鸡蛋和乳类产品。研究显示正确地遵守素食饮食的人，患上结肠癌、乳癌、前列腺癌和其他种类的癌症，以及心脏病和其他疾病的风险都会较低。一项于1989年发表于美国临床营养学刊的研究报告显示，素食者摄取更多的主要营养，也比非素食者吸收得更好。

长寿食疗(或称生机饮食)：长寿食疗是以东方的阴阳调和的哲理为依据，而阴阳调和结合到长寿理论和生活方式的各个层面。通过均衡和自然的生活方式，对个人的健康负责，是长寿食疗的目标。长寿食疗的基本饮食包含50%-60%的全谷粒、5%汤、25%-30%蔬菜、10%-15%豆类和海产蔬菜、5%-10%鱼类、贝类、季节的水果和坚果。

格森食疗法：这种食疗法主张摄取大量的新鲜、有机水果和蔬菜，少盐和大量的钾。目标是通过饮食和排毒来促进正面的细胞变化。主要的原理是平衡细胞的钠和钾。食物的准备程序是格森食疗法的关键所在，要以小火和非常少的水来烹煮食物。煮食的器具必须是不锈钢、生铁、玻璃、瓷或锡制成的，禁用铝制的锅和平底锅、微波炉以及压力锅。这种疗法也主张以咖啡灌肠剂排毒。采用这种疗法的人预期要遵守疗法两年。



我应该尝试辅助/另类疗法吗?

人们有权选择自己要接受哪些疗法。不过要做出有理据基础的决定，就必须尽量知道和了解自己所患的癌症和疗法。这能帮助他们感觉自己掌控情况，并做出对自己最适合的选择。

对于自己所读到或听到的辅助/另类疗法，要仔细了解，例如：

1. 有关疗法的基础是什么，疗效可曾经过测试？
2. 有关疗效可曾发表过或有口述见证作为疗效的证明？
3. 多少人尝试过有关疗法？
4. 开方和进行有关治疗的人具备什么资历？
5. 有哪些成功例子，成果在哪里发表过？
6. 有哪些可能出现的副作用？
7. 这些副作用能否预防或控制？



如果这些问题都不能得到令人满意的答案，您就应该怀疑有关疗法并不具备经过测试证实有效价值。务必要确定有关疗法只适用于治疗某种癌症，而不是也能用以治疗其他多种的疾病，例如关节炎、糖尿病、心脏病等。

您也应该考虑下列几点：

不卫生的做法

一些另类疗法的医疗师可能没有受过良好的训练，或卫生水平欠佳。这可能导致感染的风险。如果这些疗法需要用到针、注射、注射器或灌肠器，就存有感染的风险。一定要查清楚这些医疗师受过的训练，以及他们具备的资历。

草药疗法

一些疗法中采用的草药，在准备过程中可能含有杂质，导致一些事先无法预知的问题。如果您在接受常规癌症疗法的期间，计划服用任何草药，请先与主治医生讨论。

费用

有的另类疗法费用昂贵。在作出决定前，应考虑有关疗法的费用与效益。向医疗师查问清楚疗程为期多久，以及完成疗程的总费用是多少。

冲动的决定

癌症患者有时会选择未经实验证明的疗法作为主要的疗法，而拒绝接受常规的癌症治疗方法。如果出现这样的情况，原本可以医治的癌症，因为没有获得适当的医治，可能会演变成末期或恶化。我们建议您在作出选择时仔细考虑，不要匆促作出决定，应先与医生讨论。

医生通常理解癌症病人会考虑接受另类疗法，他们也明白医学并无法解答所有的问题。如果您想尝试接受未经实验证实的疗法或另类疗法，最好先与主治医生讨论。医生可以帮助您：

- 区分哪些疗法可能对您有帮助，哪些可能对您损多于益。
- 意识到这些疗法可能引起的副作用。

医生需要知道您是否采用其他的治疗方法，因为有些疗法会干扰主流或常规疗法。

记住，如果您的资料收集作得好，明白自己所接受的疗法，这对您的医生也有帮助。您能更好地应付副作用，或注意到任何不寻常的迹象，并告知医生。

采用辅助/另类疗法前，先与医生商谈

一些癌症患者害怕医生不会理解或不同意他们接受辅助/另类疗法。其实医生明白癌症患者想要采取积极行动对付癌症。他们希望病人得到最好的医疗照顾，并往往愿意和他们合作。

和医生商谈以确保各方面的医疗护理能相辅相成十分重要，因为有的东西看起来安全，但可能会对癌症疗法造成干扰。



在提问时，您可以只是查询有关资料。这样做并不会冒犯或质疑正在接受的传统疗法或为您治疗的医护人员。如果您对所获得的答案并不明白，可以要求医生用不同的方式向您解释。医生往往会不经意用上一些术语。如果您再次发问，他会愿意再作解释。您有权查询资料。有的人觉得事前先把问题列下，然后向医生发问，这样的做法会有帮助。

您可向医生咨询的问题

a. 哪些传统/另类疗法可能：

- 帮我应付、减轻压力，并感觉较好？
- 帮我减少疲倦？
- 帮我应付癌症症状，例如疼痛、或恶心等副作用？
- 干扰疗法或药物？

b. 为什么另类疗法对一些人有效？

您可能看到或听到一些人声称他们所患的癌症是靠某种另类疗法治好的。这些人当中，多数也同时接受常规的疗法，通常就在他们采用另类疗法之前几个月或同时进行。常规疗法有时需要几个星期或几个月的时间全面发挥作用。

大多数病人在患病期间，多数时候并没有出现症状，因此很多病人会被误导，以为自己的病已经治好了，而其实癌症还在继续扩散。（这也是为什么医生会观察多年后，才说癌症已治好了。）

医生无法一直预测到癌症的进展过程。有的癌症生长和扩散得比预期快。有的情况，病人活得比医生预期的要长。有时，癌症会出乎意料地销声匿迹。我们还不知道为什么会这样，但这些人几乎往往都接受了常规疗法。有的可能采用了另类疗法，或未经证实的疗法，但也有的并没有接受另类疗法。

要记住的重点是，提倡未经证实的疗法或另类疗法的人，通常不会报告那些没成功的病例。有许多人对疗法没有反应，或没再回去接受治疗，这些个案都未见报道。

c. 江湖医生承诺些什么？

江湖医生看准人们畏惧癌症的弱点向他们推广未经证实的疗法。他们通常声称他们的疗法不会造成疼痛或是很快见效。人们为什么会坠入这些推销陷阱呢？毕竟这些疗法最多也不过是无用的疗法，最坏的则是可能带来危险。这类医护诈骗活动能够得逞的一个原因是他们利用人们害怕的心理或饱受痛楚的弱点。长期受慢性病的折磨令人难受。因此对于声称快捷无痛的疗法，人们很容易就相信和接受。

采用未经证实有效的方法，会使癌症患者失去宝贵的时间和机会接受证实有效的疗法。这样的拖延，可能减低控制或治愈癌症的机会。

d. 如何保护自己不受医护诈骗？

提高警惕。对于您所看到或听到的广告内容或互联网上的宣传要质疑。报章、杂志、电台和电视台不会经常检查广告的内容是否属实。在购买产品前，要查清楚有关产品的资讯。不要让销售人员诱迫您匆促作出决定，应先和医生查询。

仔细查看广告或宣传资料上的小红标志声称：

- 快捷或无痛疗法
- 以特别、秘密或古老秘方制成，通常只能通过邮购或只由一个赞助商供应
- 由满意的病人作证或未经发表的病例为依据
- 对广泛的疾病有效
- 能医治医学界还不完全清楚的疾病（例如关节炎或癌症）
- 提供额外的免费礼品或大量的产品作为特别促销
- 需要预先付款，而且供应量有限

e. 如何知道目前所接受的疗法对自己最合适？

有的时候很难确定哪种疗法对某个病人最为合适，因为每个癌症患者的情况都有不同，而且有的疗法还相对较新。

对大多数的癌症来说，总有一种疗法是证实最有效的。医生根据自己的专长和判断，推荐最适合病人的疗法。他们也会吸取其他医生和研究人员的经验，也会参考医学和科学刊物所发表的报告。

如果您的医生是癌症专家，您对自己所患的癌症也掌握充分的资讯，并了解有哪些疗法和支援可供选择，就能更好地决定哪种疗法最适合您。如果您不满意目前所接受的疗法，或者如果您纯粹想要听取别人的意见，您可以随时咨询另一名医生的意见。

f. 在接受常规疗法的同时，可否采用辅助/另类疗法？

很多人在接受常规疗法的同时，也采用辅助/另类疗法，通常这并不会引起任何问题。不过重要的是要告诉主治医生您正在做些什么，或是准备做什么。这样就能确保您所接受的常规疗法能尽量发挥正常效用，而不会与您所接受的其它疗法相抵触。

g. 如果我为接受另类疗法而放弃常规疗法会如何？

您有权选择自己所要接受的疗法，不过应考虑可能因而错失常规疗法所带来的利益。不要仓促作出决定。在作出决定之前，一定要衡量每种疗法的利益和害处。

谨慎选择辅助/另类疗法医师

一些您可以向辅助/另类疗法医疗师查问的问题：

- 您实践的是什么样的辅助/另类疗法？
- 您在哪里受训与获得合格证书？
- 您的专长是什么？
- 您可曾护理过癌症病人？
- 您可曾护理过其他和我患上同样癌症的病人？
- 您护理过几个和我一样的癌症病人？

a. 关于疗法，我该问辅助/另类疗法医疗师哪些问题？

通过提问下列问题，您可以获得一些有关疗法的资讯，让您能更好地决定要接受哪种疗法，或者是否有必要接受有关疗法。如果有关医疗师无法对以下问题作出令人满意的答复，那您有理由对有关疗法或医疗师感到怀疑。

- 这疗法对我有什么帮助？
- 这疗法是怎么进行的？
- 有什么研究证明这疗法有用？
- 有什么风险和副作用？
- 这些风险和副作用能否预防或治疗？
- 这疗法是否会干扰我所接受的癌症疗法？
- 需要接受多长时间的治疗？
- 要多久才能知道这疗法是否有效？
- 这疗法的成功率有多大？

- 有什么证据证明对我会有疗效？
- 费用会是多少？
- 可否提供有关疗法的资料供我参阅？
- 是否有任何我不应接受这疗法的理由？
- 这疗法是否也用来治疗癌症以外的疾病？

应该自问的问题:

- 这疗法是否听起来好得令人难以相信？
- 这个人是否令我感到自在？
- 我对这诊疗室感觉如何？
- 我喜欢这里的职员吗？
- 这个人支持标准的癌症疗法吗？
- 是否容易预约时间？
- 时间是否对我方便？
- 我能负担费用吗？

搜寻可靠的资讯

关于辅助/另类疗法的资料很多，重要的是找到可靠的消息源头。要谨慎看待个别的人或公司所刊登的产品广告：

- 声称能治好癌症。
- 没有提供特定的资料说明产品的疗效。
- 只宣传正面疗效，并声称副作用少。
- 声称进行过临床试验，但没有提供有关研究的证据或报告。

要緊记住，如果有关疗法听起来好得令人难以相信，通常就是不确实的。

网站

患者和家属可以在互联网上找到大量解答有关辅助/另类疗法问题的答案。很多网站能提供有关辅助/另类疗法的好资料。不过有的可能会不可靠或误导读者。

对于网站的一些疑问:

- 有关网站由谁管理和付钱？
- 是否能列出任何凭据？
- 是否代表了具备声望和权威的组织？
- 网站设立的目标是什么，对象是谁？
- 网站是否销售或促销什么？
- 有关资料出自何处？
- 有关资料是否有事实根据或只是个人感觉或意见？
- 有关资料如何被选？是否有检讨委员会或专家审核内容？
- 有关资料是否为最新的？
- 网站是否注明最近更新的日期？
- 网站如何选择其它的联系网站？



如何评估从网上搜集到的保健资讯

互联网的普及使到人们可以更容易、更快捷地找到保健资讯。大多数的资讯是可贵的，不过互联网也让虚假和误导的资讯可以快速地广泛传开。重要的是您必须谨慎考虑资料的来源，并与医护人员讨论有关的资讯。以下的问题和答案能帮助您在网上找到的资料是否可靠。

1. 网站由谁管理？

任何网站都应该让人轻易地得知网站和所提供的资讯是由谁管理的。以国立癌症中心为例，每一主页都注明了国立癌症中心的名字，并与网站的首页有联系。

2. 谁为网站付钱？

维持网站需要资金。网站应该注明资金来源。例如网址以“.gov”为结尾，表示是政府资助的网站；“.edu”表示为教育机构；“.org”通常是非商业机构；“.com”则代表商业机构的网站。资金来源可以影响网站所提供的内容、内容的呈现方式，以及网主想要在网站所达到的目标。

3. 网站的目的是什么？

网站的目的与谁管理网站以及谁付钱维持网站有关联。许多网站设有与网站资讯相关的链结，通常称为“关于本站”。这链结应该注明网站设立的目的，协助使用者评估网站资讯的可靠性。

4. 网站资讯出自何处？

许多保健和医疗网站发布由其它网站或来源的资讯。如果网站的负责人或机构并没有撰写有关资料，应该鉴定资料来源。

5. 网站的资讯如何记录？

除了鉴定资料的来源，网站也应鉴定资料所依据的证据。医学实据和数字应该有参考文献(例如摘录自医学刊物的文章)。另外，意见或建议应该和有依据的资讯(也就是有研究结果支持的依据)清楚分开。

6. 网站的资讯是否为最新的？

网站应该定期复审和更新资讯。特别是医学资讯必须跟上最新发展，应该注明最近一次更新或复审的日期。即使资讯并没有改变，注明网主最近一次复审的日期，可以帮助读者了解到网主最近已确定过网站资讯并没过时。

7. 网站如何选择与其它网站建立链接？

可靠的网站通常会对于如何与其它网站建立链接制定一套方针。有的医学网站比较保守，没有与其它网站建立链接；有的则与向它们要求的或付费的网站建立链接；其它则与符合某些条件的网站建立链接。

8. 网站收集使用者的哪些资料，原因何在？

许多与保健相关的网站要求使用者“订阅”或成为“会员”。任何网站如果要求使用者提供个人资料，就应该解释清楚网站会如何使用有关资料。使用者应该确保自己仔细阅读、理解网站的隐私方针或类似文字，如有不清楚的地方，就不要加入成为会员。

9. 网站如何管理与使用者的互动交流？

使用者如有困难、意见或问题，应该有途径与网主联系。如果网站设有聊天室或其它线上讨论区，应该注明使用有关服务的条款。有关服务是否有人主持？如有，是谁主持，原因何在？最好先花些时间看看讨论的内容，暂时不要加入讨论，等到自己对讨论环境感到自在才加入也不迟。

10. 如何核实通过电邮所收到的资讯是准确的？

所有电邮都应该谨慎评估。电邮的来源和目的应该考虑清楚。有的公司或机构利用电邮打广告，宣传产品或招人光顾网站。保健资讯的准确性可能受到促销产品或服务的意图所影响。

书籍

市面上有很多关于辅助/另类疗法的书籍。有的书内容可靠，有的则不。重要的是要明白资讯不断改变，每天都有新的研究结果出炉。要注意的是如果有关书籍只有一名作者，您得到的可能只是作者的个人意见。

应该问的问题：

- 作者是这方面的专家吗？
- 您可知道还有谁看过这本册子？
- 该书是否经其他专家复审？
- 书是前5年内发表的吗？
- 书中是否提供了不同的看法，或看来只是个人意见？
- 作者是否对课题作了全面的研究？
- 书后页是否列出参考文献？

杂志文章

如果您想找些可信的文章，可以找图书馆职员帮您找些医学刊物、书籍和其他专家所完成的研究报告。

一般流行杂志上的文章通常不是由专家所写的，而是作者与专家谈过之后，收集资料，然后撰写文章。如果在杂志刊登的文章上看到有关辅助/另类疗法的疗效，记住：

- 作家未必有相关的专家知识。
- 他们可能没说明资料来源。
- 文章并没有经过专家复审。
- 出版商可能与广告商或其它机构有联系，因此文章可能有所偏袒。

当您看到这些文章，您可以用杂志作者所用的同样程序：

- 和专家谈谈
- 问很多的问题
- 然后决定有关疗法是否适合您

饮食补充品

今天的饮食补充品不仅限于维生素和矿物质，还包括其它较不熟悉的物质，例如草药、植物、氨基酸和酶素。饮食补充品有多种不同形态，例如片剂、胶囊剂、粉状、高能量饼或饮料。



饮食补充品并不是用来医治、诊断、预防或治疗疾病的，因此生产商可能不会声称有这些效用。在某些情况，饮食补充品可能会有不良作用，特别是在手术前服用或和其它饮食补充品或药物一起服用，或当您有某些身体状况时。

有些饮食补充品已有科学证据证明对某些健康状况有益，不过其它的补充品还需要进一步的研究。饮食补充品生产商/分销商有责任确保他们的产品安全，标签上的声明准确属实。不论您的选择是什么，补充品都不能取代医生开方的药物或构成健康饮食的多样化食物。

常见问题

1. 什么是饮食补充品？

饮食补充品(也称为营养补充品或简称补充品)

- 口服。
- 含有用以补充饮食的“饮食成分”，例如维生素、矿物质、草药(单一或混合)、其他植物、氨基酸和饮食能量，例如酶素和动物腺体物质。
- 有多种形态，例如药片剂、胶囊剂、软膏、饮料和粉状。
- 并不能代表正统食品使用，或做为一餐的单一食品。
- 标签注明是饮食补充品。

2. “自然”就表示安全?

市面上有很多补充品，以及许多开方药物都是提炼自天然来源，都是有用和安全的。不过“自然”不一定就是“安全”或“没有副作用”。以野生蘑菇为例，有的可以安全服用，有的则是有毒的。有的饮食补充品可能对健康有害——有些甚至会与开方药物引发出严重或危险的交互作用。

3. 瓶子内所装的未必与标签上的说明相符

饮食补充品可能

- 并不含有正确的原料(植物品种)。例如一项研究分析了59种紫锥花产品，结果发现有一半并没有含有标签上所列出的品种。
- 含有较多或较少的活性成分。例如，美国国立辅助与另类医疗中心对人参产品所作的一项研究显示，大多数的产品中所含的人参成分比标签上所列的分量少了一半以上。
- 因生产过程不卫生而受污染。

4. 如果我想试用饮食补充品作为辅助/另类疗法，我该怎么做才安全呢?

为了自身的安全，如果有以下情况，重要的是与医生讨论关于饮食补充品的事：

- a. 正想以一种或两种补充品取代平常所接受的医疗。
- b. 正在服用药物(不论是开方药物或非开方的普通药物)。有的补充品已证实会与某些药物起交互作用，例如：
 - 人参会加强咖啡因(如：咖啡、茶和可乐)的刺激作用，也会降低血糖水平，当和糖尿病药物一起使用时，可能会引发问题。
 - 白果与抗凝血剂或抗血小板药物一起服用，会增加出血的危险。白果也可能与某些精神病药物、控制血糖的药物产生交互作用。
 - 贯叶连翘(也称圣约翰草)会加强抗抑郁药的作用，也会干扰爱滋病药物、癌症药物、避孕药、抗排斥药的作用。
- c. 患有慢性疾病。
- d. 准备开刀。某些补充品可能会提高出血的风险，或影响麻醉药和止痛剂的作用。
- e. 怀孕或哺乳期间。
- f. 考虑给孩子尝试饮食补充品。很多以儿童为销售对象的产品并未经过安全与疗效的试验。

服用饮食补充品时，**不要服用多过标签所列的剂量**，除非医护人员建议您这么做。饮食补充品和药物会有交互作用。如果出现任何副作用，应立刻停止服用有关补充品，并向医生咨询。

5. 在服用饮食补充品前，我该知道些什么？

要精明！在购买饮食补充品前，先参照以下的提示：

- a. **安全第一。**有的补充品成份，包括营养和植物成分，可能有毒性，要看它们在人体内的作用。不要以饮食补充品来替代医生所开的药物或疗法。
- b. **在紧贴最新标题前要三思。**合理的保健指示通常是根据经过长期研究而作出的，而不是如媒体所宣传那样靠单一的研究。要提防那些声称能疗效快捷，而又没有科学证据和已成立的饮食指示作根据的疗法。
- c. **是否物有所值？**不要一时冲动，就地买下某些产品或疗法。有的补充品可能非常昂贵，或无法达到预期的效用。以过量的水溶性维生素为例，例如维生素C和B，不为人体所利用而随尿液排出。确保和医护人员讨论，以帮助自己决定哪些对自身健康最为有益。
- d. **“自然”不表示一定安全。**不要以为“自然”就能保证全面性的安全。一些补充的“天然”成分可能与药物产生交互作用，对患有某些疾病的患者有害，或是高剂量会对人体不利。例如薄荷叶制成的茶通常能安全食用，不过从叶中提炼出来的薄荷油浓度高，如果不正确服用就会有毒性。
- e. **学会指出虚假声明。**尽管有一些饮食补充品的好处已有清楚记录，不过其它补充品未必经过证实。如果有的东西听起来太好得不真实，实情大概也是如此。以下是指出虚假声明的提示：
 - 快捷有效万能。例如“对风湿、关节炎、感染、前列腺问题、溃疡、癌症、心脏问题、血管硬化等等特别有效”。
 - 可以治疗或治好疾病。例如“缩小肿瘤”或“治疗不育”等。事实上，这些药物所声明的疗效，不应该用在饮食或草药补充品方面。
 - 促销时采用“科学突破”、“神奇疗法”、“独家产品”、“神秘配方”或“古方”等字眼。例如“通过使用已被证实有效的天然保健医学原理而取得的科学突破”。
 - 声称产品“绝对安全”、“全天然”或“绝对没有副作用”。
 - 数量有限、“无风险，保证原银奉还”、或要求预先付款。例如：“赶快行动！促销时间有限。现在就寄上支票预订”。

草药补充品

草药补充品是含有草药成分的饮食补充品，可以是单一或混合草药成分。草药(也称草本)是利用植物或植物的一部份作为香味、味道和/或治疗之用。

很多草药已有很长的使用历史，并具有疗效。不过一些草药曾对使用者引起一些问题。重要的是要明白到标签上列明为“天然”，未必表示安全，或没有其他副作用。



以下是一些值得注意的重要提示：

1. 草药补充品可以发挥和药物一样的作用。因此如果使用不正确，或是服用过量，会引起医疗问题。有的时候，病人虽然已经遵照标签上的说明来用药，也会出现副作用。
2. 孕妇或哺乳的妇女在使用草药补充品须要特别谨慎，因为草药就和药物一样。让儿童服用草药补充品时也要同样谨慎。
3. 在服用草药补充品前，重要的是先咨询医护人员，特别是您本身正在服药(不论是开方药物或非开方药物)。有的草药补充品已证实会与药物产生交互作用而引发问题。就算医生对有关补充品并无认识，他也可以在网上寻找有关的医学指引，包括服用法、风险、交互作用等等。
4. 许多草药和草药补充品中的活性成分并不清楚。而一种草药补充品当中就有十多种，甚至数百种这类活性成份。辨别草药中的活性成分，以及了解草药对人体的作用是重要的研究范围。
5. 目前有越来越多的网站销售和推广草药补充品。重要的是要懂得如何评估有关补充品所声称的作用。

需要紧记的重点:

- 不要自己诊病。应和医护人员合作，以确定如何取得最佳的健康状况。
- 在服用补充品前，特别是与其它食物或药物同时服用或取而代之的情况下，应先向医生查询。
- 一些补充品可以帮助您达到对某种营养素的每日饮食需求量，但其它可能会造成一些问题。
- 饮食或草药补充品并不是用来治疗、诊断、预防、治好疾病的，也不是用来取代构成健康饮食中的各种食物。

参考文献:

- Dr. Rosenfeld's Guide To Alternative Medicine by Rosenfeld, I. (1996): New York, Random House.
- An introduction to Complementary & Alternative Therapies by Decker, G.M. (1999). Pittsburgh, Oncology Nursing Press.
- The Relevance of Complementary and Alternative Medicine from Singapore Nursing Journal. April – June 2003, Vol 30. No 2
- National Centre for Complementary and Alternative Medicine: www.nccam.nih.gov
- The Cancer Nutrition Centre: www.cancernutrition.com
- U.S. Food and Drug Administration (FDA): www.fda.gov
- Quackwatch, Inc. is a nonprofit corporation making information available to combat health-related frauds, myths, fads, and fallacies: www.quackwatch.org



您可以协助 我们帮助别人

新加坡国立癌症中心的癌症教育部门为所有在新加坡的人提供支援服务。

癌症教育与资讯服务是任何受癌症影响的人所需要的联系站。癌症教育与资讯服务提供电话热线咨询服务、支援和辅导，以及为您介绍专业医疗护理人员、义工或癌症互助小组/组织。小组/组织。接听热线为您提供辅导的是受过专业训练的护士。他们可以分享他们的技能、跟病人讨论不同的治疗选择，帮助他们应对癌症。

该服务也提供各种癌症的相关册子，包括预防和治疗癌症的资料。

病人教育与支援项目为不同阶段的病人提供多项活动，包括互助与自助小组、郊游、交友活动及扶助服务等，为病人提供癌症的相关知识，帮助他们放松心情。我们也为癌症病患的看护者和孩子提供家庭支援服务。

我们希望在您最需要帮助的时候向您伸出援手。只要拿起电话，您就可以联络我们。由于善心人士的慷慨解囊，让我们能够实现这一点。有了他们所提供的资金，我们才可以帮助到需要我们服务的人。

如果您有意捐款支持我们，请在支票接受人栏目填上“NCCS Cancer Fund”，并在划线支票背面写上：

- i) 您的名字和身份证号码
- ii) 电邮地址和联络电话

您的个人资料将用来申请免税资格。请把支票邮寄至：

NCCS Cancer Fund
Division of Community Outreach & Philanthropy
National Cancer Centre Singapore,
11, Hospital Drive, Singapore 169610

如果您有任何疑问，请拨打 6236 9440 或电邮至 donate@nccs.com.sg。

不管善款数额多少，只要每个人付出一点善心，我们就可以给癌症病人更大的帮助。

谢谢您的善心支持。

欲知更多有关癌症的资料, 请拨癌症援助热线 **6225 5655** 或电邮
cancerhelpline@nccs.com.sg 查询

星期一至星期五 : 上午8点30 分至下午5点30 分

星期六, 星期天 : 休息 (请留言)
及公共假期

本手册是由以下组织所发起的公众教育项目:

癌症教育与资讯服务

慈怀护理及支援部
新加坡国立癌症中心
11 Hospital Drive
Singapore 169610
电话: 6225 5655 传真: 6324 5664
网址: www.nccs.com.sg