全世界有哪些癌症替代療法？它們真的有療效嗎？

許多知名人士表示，改變飲食習慣和使用另類療法（alternative therapies，又名替代療法）而非傳統藥物，可以幫助他們緩解癌症症狀。

專家表示，一些補充劑和材料可能會干擾癌症治療

大多數癌症機構表示，沒有醫學證據顯示替代療法可以幫助治療或治癒癌症。那麼這些療法到底是什麼？為何似乎越來越流行？

11 月，前印度板球運動員兼政治家納喬特· 辛格· 西杜（Navjot Singh Sidhu）表示，他妻子在飲食加入檸檬水、生薑黃、蘋果醋、印楝葉、聖羅納（tulsi，圖爾西）、南瓜、紅石榴、油甘子（amla）、紅菜頭和核桃等食物後，她的癌症現已痊癒。

該影片瘋傳後，印度一家醫院的 200 多名癌症專家發表聲明稱，雖然正在研究其中部分產品，但沒有證據支持其功效，並敦促公眾不要因採用「未經證實的措施」而延誤治療。

9 月，澳洲模特兒艾麗· 麥克弗森（Elle Macpherson）透露，她七年前被診斷出患有乳癌，並使用「直觀、以心靈主導的整體方法」，而不是化療。

針灸、瑜伽和冥想等輔助療法（complementary therapies）通常與化療等傳統乳癌治療一起使用，醫生表示它們可以幫助健康並減輕痛楚。但他們通常建議不要使用替代療法——包括某些飲食、靜脈注射礦物質和維生素——來代替藥物治療。

癌症機構還警告說，一些替代療法可能有害並產生副作用，甚至干擾醫療。 2018 年《美國醫學會雜誌：腫瘤學》（Jama Oncology）的一項研究發現，使用補充和替代療法與癌症患者存活機會降低有關。

儘管如此，許多癌症患者仍在尋求補充和替代療法，而且這類療法的受歡迎程度正在上升。美國臨床腫瘤學會（American Society of Clinical Oncology ）的一項癌症意見調查顯示，近40%的美國成年人認為僅透過替代療法便可治癒癌症。

有關「癌症治療」飲食的影片在網路上獲得數百萬次觀看，癌症飲食書籍通常是亞馬遜上的暢銷書。最近，有網紅廣泛轉發的一條推特貼文（X）稱，透過改變飲食可以「自然地」對抗癌症。該帖文在短短 48 小時內就獲得 20 萬個讚，文中告訴人們可透過禁食「餓死」癌症，並透過吃某些食物來「破解你的 DNA」和「增強你的幹細胞」。

癌症機構麥克米倫（Macmillan）表示，如果您正在考慮使用替代療法，請向您的癌症醫生尋求建議和支持。

是什麼推動替代治療興起？

錯誤訊息起到了一定作用，替代療法在沒有證據的情況下被社交媒體被吹捧為「靈丹妙藥」。

「癌症很可怕。我們必須告訴你風險和利益。你想要希望、確定性以及治癒的希望——而主流醫生無法向你保證這一點。」英國癌症外科醫生莉茲· 奧萊爾登（Liz O'Riordan）說。

這些所謂的「療法」常常被標榜為無痛和自然，這對脆弱的患者來說更具吸引力，因傳統有效治療是侵入性的，可能會產生嚴重的副作用。

另一個原因是，對於世界各地的許多患者來說，高品質的癌症治療並不容易取得——即使取得了，也可能很昂貴。

「當金錢成為問題時，這些潛在的廉價替代方法可能非常非常有吸引力，」奧萊爾登說，「我的擔心是，有些人在剝削脆弱的人，向他們銷售不需要的產品。」

《英國醫學期刊》（British Medical Journal）發表的研究顯示，在非洲，人們普遍缺乏對癌症和藥物治療功效的認知，過度依賴古老傳統中的替代療法，缺乏訓練有素的臨床醫生，而且保險保障不足。

替代療法也可以融入文化中。在非洲、亞洲和印度，他們擁有古老的治療系統和學說，這增加了人們的信任。儘管有一些證據表明中藥和阿育吠陀（Ayurveda）可以幫助治療某些疾病，但幾乎沒有證據表明它們可以治療癌症。

全球最大的替代療法和相關食品

阿育吠陀「治療」

薑黃是印度種植的香料，通常被納入阿育吠陀系統作為一種替代癌症治療方法，阿育吠陀是一種基於草藥和按摩的古老印度治療系統。根據市場研究公司Market Research Future的一份報告，阿育吠陀在全球範圍內越來越受歡迎，到 2028 年，該行業的規模將增加兩倍。

根據醫學雜誌《刺針》報道，在印度（特別是鄉村地區）正在使用的癌症替代治療方法包括：自然療法（naturopathy）、生物療法（biopathy）、順勢療法（homeopathy）、家庭療法（home remedies）、小麥草療法、水療法、針灸、尿療法、整骨和內觀（vipassana）。

奧萊爾登表示，雖然當中有部分可在藥物治療外幫助控制疼痛，但其他可能與某些癌症治療產生不良反應。

英國癌症研究中心（Cancer Research UK）表示，有一些證據顯示薑黃素（薑黃中的一種物質）可以殺死某些癌症中的癌細胞，但還需要更多的研究。它補充說，沒有明確的證據表明薑黃或薑黃素可以預防或治療癌症。

中醫

《臨床腫瘤學》雜誌（Clinical Oncology Journal）的一篇研究評論文章指出，東方及西方癌症患者使用中藥的趨勢不斷增加，但其安全性和有效性的科學證據經常受到腫瘤學家的質疑。

傳統中醫（TCM）是一個完整的醫學體系，包括針灸、按摩療法、草藥療法和太極等。它使用數百種來自植物的藥用物質。

奧萊爾登表示，經諮詢醫生後，中醫可以與醫學治療一起使用，但某些草藥可能會與癌症治療產生相互作用。

針灸、瑜珈和冥想等補充療法通常與傳統療法一起使用

改變你的飲食

聲稱通過特定飲食（例如生酮、純素食或其他限制性飲食）能「餓死」癌症的說法也在全球流行。

「你不能讓癌症挨餓，你只能讓自己挨餓。」癌症研究人員大衛· 羅伯特· 格萊姆斯（David Robert Grimes）告訴 BBC，「如果你在患癌症時體重減輕，那可能會非常危險」。

他說，在社交媒體上受到這些說法轟炸的患者可能會感到漸愧，會認為自己導致癌症，或者更糟的是，在沒有認知到危險的情況下接受這些飲食建議。

印度莫漢戴奧斯瓦爾醫院（Mohan Dai Oswal Hospital）的癌症專家卡努普里亞· 巴蒂亞（Kanupriya Bhatia）呼籲病人不要受到社交媒體的影響。

「不要自己開始吃或喝任何東西，因為這樣做可能有害。」他說。

芬苯達唑

芬苯達唑（Fenbenzadole）是一種用於治療動物寄生蟲感染的藥物。一位美國商人表示，在服用芬苯達唑並結合其他替代療法後，他的癌症痊癒了。此後，芬苯達唑作為一種癌症替代治療方法越來越受歡迎。他並沒有提及當時他同時正在參與其他癌症治療的臨床試驗。

一名患有肺癌的喜劇演員和歌手聲稱服用了這種藥物。此後，這種藥物在韓國各地被搶購一空，許多人在社交媒體記錄他們的「治療」過程。後來這位明星停止服用，稱這種藥物無效。

英國癌症研究中心表示，該藥物尚未經過任何臨床測試來確定是否為安全或有效的治療方法。

刺果番荔枝

在非洲及南美洲的部分地區，刺果番荔（graviola，又名刺果荔枝或紅毛榴槤）樹的果實、葉子和樹皮長期以來一直被用作治療多種疾病的藥物，並且有一些證據表明它對某些感染有幫助。

長期以來，這種水果具有「治愈」癌症潛力的說法一直在互聯網和地區中流行，一些社交媒體帖文聲稱它比化療有效一萬倍。

癌症慈善機構和法國國家癌症研究所（French National Cancer Institute）表示，沒有治癒癌症的「神奇食物」。

醫生和癌症機構怎麼說？

專家警告說，使用替代療法存在重大危險，研究表明使用替代療法的患者更有可能逃避傳統治療，並危害他們存活的機率。

「其中一些方法伴隨醫學治療的效果很好，」奧萊爾登說，「問題在於人們純粹選擇替代療法。我們知道，如果人們只選擇替代療法，他們的死亡可能性會增加兩倍半。」

格萊姆斯表示，癌症醫學治療是基於強而有力的科學研究。

他說，「世界各地的癌症（患者）生存情況已經有所改善，情況將會因為科學家和醫生的工作而變得更好，並非替代療法。」

印度麥斯癌症護理研究所（Max Institute of Cancer Care）主席哈里特· 查圖維迪（Harit Chaturvedi）表示，癌症「不是一種可以通過單一神奇的配方來治療的疾病」，現代醫學治療計劃是根據癌症類型、癌細胞特定基因變化、原發部位及擴散程度等具體情況為每個人量身定制的。

醫生通常支持人們使用任何可以幫助他們更好地應對疾病的補充療法，但建議不要拋開醫學治療使用替代療法。(BBC中文)

健康與自然：綠地如何讓你身心受益、增強免疫力？

如果你只需要做一件事情就能改善身心健康、提升免疫力，那應該是什麼呢？

綠色空間可以對人體免疫系統起到鎮靜作用

BBC科學節目主持人邁克爾· 莫斯利醫生（Dr Michael Mosley）在他的播客《就一件事》（Just One Thing）中說，只要每周 2 個小時到大自然、綠地中去就能讓你的健康受益，而且，這種「正能量」持續長久：一個月後還能感覺到。

越來越多的研究證實大自然和綠地對人身心健康的重要性，接近自然不但能減壓，還能提升免疫力。

然而，今天超過 80%的人都生活在都市中，疫情更是令許多人足不出戶。但是，這也更加凸顯了綠地空間對健康的重要性。

自然殺傷細胞

誰都知道綠草茵茵、鳥語花香的環境令人身心愉悅。

日本有一種古老的傳統森林浴（forest bathing）。近年來在西方，類似的活動也越來越流行，比如擁抱大樹（tree-hugging 或是 hug a tree）。

擁抱大樹可以增加人體催產素（oxytocin）的水平。催產素這種荷爾蒙可以使母嬰之間的聯繫更為緊密，它也被稱為「愛情荷爾蒙」，因為人們在心情愉悅時也會分泌。同時，擁抱大樹時體內的血清素（serotonin）和多巴胺（dopamine）荷爾蒙也會增加人的快樂感。

但是研究也顯示，在森林綠地中度過時光還可以增加免疫系統中「自然殺傷細胞」（the natural killer cells）的數量。

自然殺傷細胞是機體重要的免疫細胞，這種先天性免疫效應細胞可以參與抗腫瘤、 抗病毒感染和免疫調節作用。

好消息是，只要在綠地中幾個小時似乎就會產生效果。

美國伊利諾伊大學芝加哥分校專門研究城市景觀對人類健康影響的郭教授（Professor Ming Kuo）在接受BBC莫斯利醫生採訪時主要從兩方面闡述了綠色空間是如何作用於人體免疫系統的。

「鎮靜作用」

郭教授解釋說，首先，綠色空間可以對人體免疫系統起到鎮靜作用。

郭教授說，人體免疫中有一個促炎性細胞因子系統（inflammatory cytokine system），它相當於人體的預警機制。

當它出現過度亢奮時可能會引發恐慌，如臨大敵。於是，免疫系統會啟動過度防禦，即細胞因子風暴。細胞因子風暴甚至可能導致死亡。

她說，我們需要調節自己體內的預警系統，讓它不要輕易發生恐慌。

「強化作用」

其次，綠地空間還可以加強人體免疫系統的抗病毒能力。它可以調整免疫系統的作戰器械，讓它隨時做好戰鬥?備。

郭教授表示，只要在大自然中度過 3 天的時間就會對人體抗病毒能力有「巨大和長久」的影響，並能改善自然殺傷細胞的數量和活動能力。

無論是公園、海灘、山中或是樹林都能讓人受益。郭教授說，人們從不同的環境中可以得到不同的益處，即使是綠樹成蔭的居住小區也有好處。

如果能直接與大自然中的土壤接觸，土壤中的一種分枝桿菌（牝牛分枝桿菌， mycobacterium vaccae）可以改變我們的血清素（serotonin）狀態，幫助阻斷壓力和炎症，有利於改善焦慮和抑鬱症。

此外，山區、森林以及流水中的空氣負離子（negative air ions）也更多，而植物中所釋放的芬多精（phytoncide）則可以增加人體的自然殺傷細胞的數量和活動能力，從而起到改善健康和抵禦疾病的作用。

精神健康

據郭教授介紹，居住環境越綠，罹患焦慮和抑鬱症的人比例越低。根據美國的研究，綠色空間越多的地區新冠病例也越少。

對此，郭教授解釋說，綠色空間可以提升人體免疫系統中的自然殺傷細胞數量。自然殺傷細胞的作用之一就是抗擊病毒，而新冠就是一種病毒。

另外，它還可以減少體內的促炎性細胞因子，如果體內的炎症水平較低，那感染新冠時也不太可能會經歷細胞因子風暴。

郭教授說，這就好比說，大自然讓你「更遠離死亡」。

120 分鐘是關鍵

由愛丁堡大學和埃克塞特大學（又稱艾希特大學，University of Exeter）聯手進行的一項試驗顯示，要想得到顯著的健康好處，每周 120 分鐘接近大自然是一個關鍵值。

研究人員使用了兩組志願者（每組各 15 名成人），一組每周不到 2 小時、另一組則每周超過 2 小時接觸大自然，然後對他們生理方面、包括皮質醇水平、心率變化以及精神健康方面、包括對壓力和情緒的影響進行測試。

試驗結果最引人注意、也是最重要的一點是，每周接觸大自然超過 120 分鐘的那組志願者壓力知覺（perceived stress）水平至少下降 30%，效果明顯；而少於 120 分鐘的志願者壓力水平則沒有明顯減少。

莫斯利表示，雖然這方面還需要進一步的研究，但它第一次證實了接觸大自然與改善精神健康的聯繫。

也就是說，無論是公園、綠地、森林、海濱等綠植空間場所都可以讓人放鬆和減壓，但需要每周 2 個小時以上親近大自然才會有明顯效果。

甚至不需做什麼，只要在那裏漫步、放鬆、嗅一嗅大自然的芬芳、聽一聽潺潺的溪水和鳥兒歌唱就行。（BBC中文）