

癌症和補充劑

如果我得了癌症，我應該服用補充劑嗎？

這是100萬美元的問題，或者“億”比較適合。在美國，維生素、礦物質和其他營養補充品是數十億美元的業務。在那些服用補充劑中，最大的購買者多數是患癌者，癌症生還者和那些尋求降低他們患癌症的風險者。根據在2008年發表在“臨床腫瘤學雜誌” (Journal of Clinical Oncology) 的一項調查，64%至81%癌症存活者使用維生素或礦物質補充劑。這是高於50%的美國成年人服用補充劑。這簡短的文章，絕不是試圖回答“是”或“不是”補充劑的問題。這是過於複雜和爭議性的問題。但我們希望做的是提供你一些與你醫療小組的構造決策。

什麼是補充劑？

補充劑有不同的名稱，例如：維生素，礦物質，抗氧化劑，營養保健品，藥材之類等等。產品標籤和市場營銷是由美國政府監管。但療效和安全性問題沒有廣泛的研究，並不像藥品進行測試。產品的質量也沒有保證。這意味著身為消費者的你開始之前必須做你的功課，才不會使用昂貴的，無效的和/或有害的治療過程。癌症病人的情緒因素可能會很大。尤其是接受癌症治療或試圖防止復發的人對不必要的健康聲稱難以防守。如果需要的話，一個比較客觀的人，協助你研究和決定。在這種情況下，醫療專業人士，如註冊營養師，可以是非常大的幫助。

關於抗氧化劑

在癌症治療中最流行的補充劑是抗氧化劑。這些物質會在體內自然產生或從食物和/或補充劑獲得。一些流行的抗氧化劑有維生素A, C和E, 硒, β-胡蘿蔔素 (beta-carotene), 穀胱甘肽 (glutathione), N-乙酰半胱氨酸 (N-acetylcysteine), L-肉鹼 (L-Carnitine), 輔酵素Q10 (Coenzyme Q10), 綠茶和鞣花酸 (ellagic acid)。抗氧化劑是重要的中和氧化劑，可自然產生或身體外獲得的。後者的例子是藥物或空氣中的污染物。過多的氧化劑在體內可引起炎症和細胞損傷，從而促進癌症和其他疾病。當身體有過多的氧化劑，就需要補充抗氧化劑以抵消毒素。當“毒素”與化療或放射治療是治療的一部分就產生了爭議。這些治療是用來破壞癌細胞的。若大劑量的抗氧化劑會否降低治療效果？還是他們保護健康細胞和減少負面影響？多年來有許多的研究已回答這個問題，但爭論並沒有減少。有幾個評論的文學都得出相反的結論。在謹慎的一面，一些審評結論補充抗氧化劑應盡量避免直到有更多的研究實施。經常被引用兩項研究是在20世紀80和90年代與吸煙者和戒菸者的研究。研究者用β-

胡蘿蔔素和維生素A預防肺癌，但相反的竟然為真。那些服用β胡蘿蔔素補充劑有較差的結果。另一方面，支持者認為當醫生適當使用，抗氧化劑可以是安全和有效。這表示建議使用補充劑，劑量設定和目標成效之前應考慮到激素療法，化療藥物，放射治療，及其他藥物。

使用補充劑之前的10個問題

請記住當涉及到補充劑使用和癌症，可能沒有一個清晰的答案。但回答以下10個問題可增加你決定的信心。記住，你不需要獨自一個做，與你的醫療團隊合作獲得答案或轉介其他可以幫助你的專業人員。

1. 是誰建議補充劑？與培訓，認證和執業執照的保健醫生工作
2. 醫生是否有癌症患者的經驗？若他們有處理過相似的癌症，那就更好了
3. 你是在哪一個治療的過程中？你可能會試圖減少患癌症的風險或者預防復發。另一方面，你可能是在治療期間：準備手術/手術休養，接受化療或接受放射治療。每個級別需要不同的處理。
4. 你正在尋找什麼樣的結果呢？嘗試更加具體，例如要減少副作用的傳統療法。並規定有效的治療時限。如果沒有實際與明顯的體檢結果可找些檢驗跟進進展
5. 有足够的研究證明這補充劑可使用在特定的癌症上？有力的研究將是涉及與你類似年齡，類型和癌症的階段，和種族背景的人。較弱的研究是用動物或試管的實驗。見證是不可靠的。實驗中沒有兩個人是一樣的。對你有幫助的方法並不等於對其他人有幫助。
6. 你的腫瘤科醫生是委員會嗎？與你的腫瘤科醫生討論任何你正在服用的補充劑或打算服用的補充劑。即使他不建議你使用補充劑，你要確保他們知道你的補充劑採取及服用量。
7. 你的醫生願意與你的腫瘤科醫生合作嗎？這是非常重要的如腫瘤科醫生不完全同意服用補充劑。你的醫生應與你的醫療團隊應保持良好溝通，可回答問題，提供有力證據及與其他人士維持良好關係。
8. 化療或放射治療有甚麼互相的影響？藥品是通過肝臟解毒。補充也通過肝臟清除。事先知道補充劑可延緩或加速清除的藥物是重要的。這會降低其有效性或導致毒性。補充劑可以在體內以其他途徑改變藥物互動的效果。
9. 補充劑可能帶來的副作用是什麼？什麼是它的安全性？你應該尋找它的徵兆和症狀，也應有緊急聯絡電話可以報告你有的任何問題。
10. 你的補充劑會對你的藥物或醫療狀況有影響嗎？謹記雖然大多的補充劑是”天然”的，它們有很大的影響。

做足功課

小心很多網站和媒體是不可靠的，要正確地判斷補充劑的好處及風險，應查詢根據科學研究列舉證實的組織或出版社。以下是一列有信譽的網上來源有關補充劑的資訊，也是一個對你研究的好開始。

Office of Dietary Supplements (ODS): <http://ods.od.nih.gov>

ODS 是國立衛生研究院部門提供對個別維生素, 礦物質和其他營養補充劑資料便覽. ODS還提供從互聯網來源獲得的信息評估指引.

National Center of Complementary and Alternative Medicine (NCCAM): <http://nccam.nih.gov/health>

NCCAM 是國立衛生研究院的一部分, NCCAM是聯邦政府的科研多樣化的醫療和衛生保健系統, 做法和產品都不被視為傳統醫學的領導機構. 該機構還提供個別的維生素, 礦物質和其他膳食補充劑的資料便覽.

National Cancer Institute (NCI): www.cancer.gov

NCI 是聯邦政府的癌症研究和培訓的主要機構, 是國家衛生研究院一部分. 國家癌症研究所也提供了對個別維生素礦物質和其他營養補充劑的資料便覽

Medline Plus, National Library of Medicine: www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/herb_All.html

Medline Plus 是國立衛生研究院圖書館, 提供品牌和通用產品的資料. 它還集成了見從天然藥物綜合數據庫寶貴的意見 (見下文).

American Institute for Cancer Research (AICR): www.aicr.org

AICR 是一家致力於營養和癌症的研究

Natural Standard Professional Database: www.naturalstandard.com

Natural Medicine Comprehensive Database: www.naturaldatabase.com

這兩個網站只是訂閱, 但提供對個人的補充劑詳細的專論包括安全性和有效性資料, 藥物/營養相互作用, 物理過程作用和劑量. 他們還提供名牌產品的信息. 請與你的醫療服務提供者, 看看他們是否有這些數據庫的使用.

Consumer Lab: www.ConsumerLab.com

也只能訂閱. 消費者實驗室以製造商的要求測試個別產品內容. 它可以幫助醫療服務提供者和消費者, 以確定最優質的健康和營養相關的產品. 請注意, 消費者實驗室不評估產品的安全或有效性.

For more information: 詳細資訊請聯絡:

God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部

212-294-8103 或 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org