

撰文：鄭美玲  
攝影：陳智良、被訪者提供

# 陳亮祖

## 掃除癌症誤解

提起癌症，聞之色變，正因為是重症，道聽塗說的謬誤多不勝數：有關於療法的、有關於手術的、有關於起居飲食致癌的等等。臨床腫瘤科醫生陳亮祖，與癌症打交道凡二十載，由他道出癌症的真相，絕對有說服力。



陳亮祖醫生著的新書《癌症謬誤 100 解》，內容「貼地」，筆觸顯淺易明，解答了不少對癌症的一些誤解。

掃除謬誤十分重要，他述說行醫中這一個難忘個案：「這個案好唔抵，病人是約 60 歲的乳癌患者，賀爾蒙受體 ER、PR 呈陽性，已摸到有腫瘤，看我時已屬晚期，並擴散至肺部，已出現氣喘，好難才說到她在腫瘤裏抽組織化驗。」陳醫生勸她打化療針，因大部分病人打化療針後 2 至 3 星期後氣喘會改善，並處方口服抗女性賀爾蒙藥。

「惟她極信中醫，中醫指會幫她醫好，用中草藥敷在主瘤上。曬她一個月後來看我，沒有來，直至 3 個月後她嚴重氣喘求醫，入院後見她的主瘤已流暗血。血液報告尚可，這一刻都可以做化療，以及服用賀爾蒙藥搽一搽住。」但對方依然堅持不肯，只好給她氣管擴張藥物，減輕她吸氧氣的辛苦。兩星期後氣喘加劇，連平躺都不能，陳醫生建議可使用少許嗎啡舒緩，她仍堅拒服用任何西藥。

「我對她說，這些藥對你有何壞處？你現在連命都可以賠上，情況已一路差，這些藥不會攞你命，仲可以幫你，連命都可以嚟要，你還有甚麼可以輸呢？」病人捱多兩個星期，最後在床上喘氣至死亡。

「我好想幫她，但她一直拒絕，我做不到任何事，見她死得好慘好心驚。就算她不打化療藥，以我經驗，食賀爾蒙藥可起碼延長 6 個月壽命。」



當年入讀中大醫學院，讀中文中學的他自言好辛苦，「晚晚讀書，這個字查字典，終於完成了 6 年醫科生涯。」

### 部分早期癌症可治癒

腫瘤科與悲字掛鈎，陳醫生說並不盡言：「婦產科生小朋友當然開心，但若婦產科出事『悲』的程度，可以更加嚴重，例如小朋友和媽媽一齊出事。各科都有喜有樂。無錯，有部分腫瘤是醫不好，但腫瘤早期發現，相對較大機會可斷尾，如鼻咽癌、乳癌和腸癌能早期發覺，醫得返也是好開心的。」

### 向病人直陳事實

人們聞之色變，如何向病人道出癌症的事實？他主張對病人及家屬直言。「有不少家人都希望我向病人隱瞞病情，或不要直接說，年長患者更不要如實告知，怕打擊患者醫



病人送的畫作，陳醫生兩幅都喜歡。

病的說法。這不過是錯覺，根本是唔唔到，要做電療、化療，電療過程中會用頭髮，病人不是蠢的，會見到其他病友，去到醫院見到腫瘤科，無可能唔到。」他說欺騙病人只會造成病人對醫生、病人對家人互相不信任的局面，反而不及如實相告。

「講時會正面點，癌症對很多人來說是禁忌，像判了死刑，但部分癌症早期有斷到尾的機會，好返重新做人，香港人平均壽命，女的 88，男的 82、83，好得返理論上亦可去到這年紀。」

若不幸地屬於晚期腫瘤，痊癒的機會無異「差得遠」，但毋須灰心。「我初入行（1999 年），當時確無較好的藥物治療，只有傳統的化療藥，見到第 4 期患者，普遍 8 成病人一年內會過世。現在進步多了，如常見的第 4 期肺癌，有標靶藥能延長壽命 2 至 3 年，副作用少，化療無以前咁毒，輔助藥物如止痛藥已進步很多。」化療沒以前般辛苦，甚至老人家都可以接受化療，治癒的躍進，和以前是差天共地。

### 年長患者看得開

生命將燃盡，還有多久壽命？是病人最常問陳醫生的問題。「病人問我，我一定會講，這是病人的權利，你不知病人有何打算，如財產的分配，一些事情交帶，最緊是大家釋懷住他，病人有些事情好想做，突然間不在是一個遺憾。」

有些家屬怕年長患者接受不到，陳醫生表示指愈是年長，見慣風浪，仔女大，反為更加接受死亡這件事。「最緊要子女出晒身，毋須他照顧，反為好安心。既成事實，（餘下日子）不辛苦就得。」

見盡死亡，問他是否仍有深刻感受？「我最大感受是病人醫得好，大家都開心，病人會感激醫護人員；部分病人明明是醫不好，只要陪他行到最後的時間，可以安詳，唔痛地離開。很多人錯覺長腫瘤到臨死一刻都好痛好辛苦，骨痛到典床典席，透不到氣。其實現今的止痛藥好好，有需要使用一些嗎啡，唔痛苦安詳離去。」病人離世，家人難免傷心，但曾有致電或寄卡給他，感謝他這期間對病人無微不至照顧，「這滿足感更大。」

### 癌症誤解多雜糴

陳亮祖醫生撰寫《癌症謬誤 100 解》，是因為在診症中，不同病人都有類同疑問，諸如可不可以食雞？要不要戒口？多食甜會令腫瘤增大加快？可否用自然療法？不可服用中藥？不做化療得嗎？……「大部分的問題極相似，其實答案簡單，自然療法醫不好腫瘤，純中醫醫不好腫瘤，至少在第一及第二期未能斷尾，自然療法更加斷不到尾。我會很替病人不值，他們寧接受另類治療，結果病人由第一、二期惡化為第四期，失去了黃金治療時間，根治的機會，也掉了性命，這是用生命來交換，很可惜。」他覺得有需要給公眾知道正確的概念，很多事情是以流傳，無科學根據，例如吃某些食物能防癌，磁石治療毋須看西醫，應以科學根據去解釋癌症種種。

他指癌症 3 大常見謬誤：1. 發現腫瘤後不能食雞是首選，最多人間。2. 可否用中藥或自然療法治療癌症。3. 化療是否很辛苦。

### 無單一食物可防癌

坊間不時指某些食物可防癌，陳醫生直言無一種食物可防止腫瘤發生的機會。「大腸癌、子宮體癌都有研究證實食少脂肪、不肥膩食物，多蔬果可減低這些腫瘤的機會，不是預防而是減低，也不是減到零，日日食好多吃菜未必能阻止腫瘤的發生。」腫瘤的形成原因眾多，絕大部分因素，醫學界仍未解釋得到，理論上是一個隨機的現象。

「食好嘢的人會生腫瘤，長期食窮的也有機會生腫瘤，做人要開心反而最緊要，與同事偶然食好啲一餐，或者隻啲食肥膩一點，講真一年俾你食得幾多次？話就話 BBQ 會致癌，但我其實一年只是一、兩次而已，開心反而最緊要。有些人凡事謹慎小慎微，睇報紙呢樣致癌哪樣致癌，樣樣不敢食，心裏常想着負面事情，我覺得對人的影響，分分鐘大過食物本身。」



於癌期間足夠營養是關鍵，來源包括食物和足夠蛋白質，如雞、豬肉、魚肉、牛肉、羊肉統統都可以，所以化療時不能吃雞，陳醫生指是謬誤。



陳亮祖醫生說：「腫瘤科未必能幫病人扭轉局面，陪伴他們走過最後一程，其實已好 OK 了。」



《癌症謬誤 100 解》

### 頭痛的成因

上期分享一個因感冒而頭痛的案例，其實頭痛的情況比比皆是，幾乎所有人都有過頭痛經歷。話雖如此，但有些人頭痛的時間短暫，只需休息一會便可舒緩；有些人的情況則反覆間斷發作而不癒，所以頭痛的成因可以是各有不同。

從西醫角度，可分為原發性及繼發性頭痛。原發性頭痛是良性的經常性頭痛，不是因潛在的疾病或是其他結構性問題而造成，故沒有危險性，例如偏頭痛。繼發性頭痛是因為其他頭部或頸部的疾病而造成的，其中有些是無害的，例如頸源性的頭痛，因服用過量止痛藥產生的反彈性頭痛；有些則伴隨嚴重傷害，甚至有生命危險，如青光眼、腦膜炎、顱內出血、蛛網膜下腔出血、動脈瘤、腦動靜脈血管畸形，甚至腦腫瘤等。

頭痛因應不同的成因，要用不同的方法去對付。一般來說，輕微至疲勞、頸椎病、普通感冒、鼻敏感、牙痛、扁平足都可能是引起頭痛，嚴重的有可能是偏頭痛、腦腫瘤、中風、腦膜炎、頸部創傷所引起的。

另外生活環境及情緒亦可引致頭痛，其中一個因素，當一個人產生緊張、焦慮時，都會引起頭痛。亦有不習慣在空調環境生活，或從潮濕地區搬往乾燥地區生活的人，每當環境變得乾燥時，會感到頭部有一種被扯着的痛感。