



坊間有不少聲稱可對抗癌症的方法，如不進食可「餓死」癌細胞、不吃牛肉雞肉以免刺激腫瘤等。但其實很多所謂的方法都只是以訛傳訛，並無科學根據，臨床腫瘤科專科醫生陳亮祖花大半年時間，收集了許多坊間傳言，撰寫成《癌症謬誤100解——把握治療黃金期》一書，希望為大眾，尤其是癌症病人釋除疑慮。以下為5個有關癌症的常見謬誤：



臨床腫瘤科專科醫生陳亮祖收集了100個常見謬誤。（曾有為攝）

1. 吃鹼性食物、飲鹼性水可改變體內的酸鹼度，防癌治癌？

其實人體血液的酸鹼值界乎7.35至7.45之間，屬弱鹼性。當體內的酸鹼平衡有變，腎臟及呼吸系統會自行調節，讓身體回復酸鹼平衡的正常狀態。而血液酸鹼值若超出正常指標，代表身體調節功能出了問題。

“

可是人體不會因為進食鹼性食物，令血改變成鹼性，更沒有證據顯示鹼性物質有防癌及治癌效果。

”

2. 牛肉太毒、雞肉有激素，癌症患者應避免進食？

癌症患者極需攝取足夠蛋白質，幫助身體細胞修復。治療中的癌症病人每天需要蛋白質的份量為每公斤體重1.2至1.5克，比一般成年人多。肉類含豐富蛋白質，因為建議多吃優質肉類，包括牛肉和雞肉。陳亮祖指，

“

很多人覺得牛肉很燥，我自己都認同，不過「燥」只是感覺，與刺激腫瘤沒有關係。牛肉除了有蛋白質，更有豐富鐵質，可幫助身體造血。

”

至於有指雞肉有激素，他表示現時入口的雞隻必須經過嚴格檢疫，確定激素和抗生素含量合格才准許入口，故無須過份憂慮。如要避免吸收過多動物脂肪，可先去皮和避免吃翼尖及腳。

3. 營養豐富的食物會為癌細胞「進補」，助其生長？

癌症治療，包括電療及化療都能殺死癌細胞，但同時亦會傷害正常細胞，因此患者在治療期間更需要攝取足夠的營養，幫助細胞修復。若癌症患者能保持體重，其根治疾病或成功控制病情的機會會顯著提高。

相反，有醫學研究指若患者營養不良，正常細胞就無法對抗癌細胞，亦會加速癌細胞不正常分裂，加重病情。因此建議患者多吃有營養的食物，如肉類、海鮮、奶製品、黃豆製品及果仁等。

“

有人說應該不進食「餓死」癌細胞，但其實會餓死你自己先！

”

4. 接受放射治療後，會將輻射帶回家，影響家人健康？

絕大部份的放射治療屬「體外」形式，一旦離開放射治療機器範圍，患者體內便不存在輻射。部份患者需要接受「體內放射」的治療，例如放射性同位素治療——口服放射碘131治療，或將放射源植入體內。

接受「體內放射」治療的患者在一開始輻射水平較高的時期，會需隔離3至4天，直到輻射水平回落至安全標準。隔離之後，患者身體會帶有微量輻射，但對家人的影響有限，無須過份憂慮。

5. 化療期間不可外出，要在家中「閉關」？

化療療程通常以三星期為一個週期，白血球數量一般在第7至第14天開始下降至偏低，患者應避免到人煙稠密或烏煙瘴氣的地方，以免在身體抵抗力低時受細菌感染。

但這並不代表要足不出戶，患者可到空氣清新的公園或戶外地方散步，舒展身心；同時少食多餐盡量攝取營養，提升身體抵抗力，維持生活質素。