

## 高纖飲食未能減乳癌復發（2007年7月30日）

不少乳癌康復者都會加強採取高纖維、多蔬菜、多水果及少脂肪的飲食習慣，但有研究指出，她們再患乳癌或死亡的機率，並不比那些日吃最少五份水果蔬菜的乳癌康復者為低。換句話說，即使奉行遠超於 2+3 的健康飲食標準，也不代表就能更易「過關」。

雖然有不少研究證實蔬果類食品含有抗癌物質，亦認為多吃可有助減低罹患乳癌的風險，但聖地牙哥加州大學摩爾斯癌症中心的醫學報告就指出，坊間種種有關飲食與防癌的研究結果，都未能提供統一的結論。負責這項醫療報告的培雅士教授（John P. Pierce）就表示：「我們的研究結論顯示，女士們毋須額外增加日食五份水果蔬菜的攝取量，亦不用將脂肪的吸收量減至少於三成。」

這項名為「女性健康飲食及生活」的研究，是要測試高於標準的少油、高纖、多蔬果的飲食習慣，是否就能減低病人舊病復發、乳腺增新甚至死亡的機率。參與研究的女性，是一組復發率不大的乳癌康復者。當中有一半婦女要在長達七年多的研究期間，大量提高水果蔬菜及纖維食物的攝取量，即日吃三份水果、五份蔬菜、三十克纖維，以及將脂肪吸收量減至百分之十五至二十。另一半參加者則只需按照每日 2+3 的飲食指標，而毋須額外「加碼」。

研究人員將兩組參加者的復發率及增新腫瘤的機率進行分析之後，發現兩組人的復發風險沒有太大的分別，說明了「多多益善」的高纖飲食，不能為身體上的防癌機制帶來正面效果。但有學者指出，這項報告並非完全可靠，因為參加研究的人未必可以在研究期間，徹底遵行有關的飲食指引。

鳴謝：養和醫院副院長鄭國熙醫生

## 抗炎藥造福中風病人（2007年10月18日）

一個利用開放式隨機抽樣的研究報告指出，嚴重缺血性中風病人若於病發 6 至 24 小時內接受 Minocycline 這種藥物，可得到顯著的臨床治療效果。

根據以色列台拉維夫大學 Edith Wolfson 醫學中心的學者 Yair Lampl 表示，Minocycline 在病人中風後的一星期之內，依然有明顯的藥效。Yair Lampl 醫生在《美國神經學醫學會》的一份報告中提出，這項研究結果令他們大感鼓舞，因為現行的醫治方式有緊絀的時間限制。他說：「現時，藥物治療需要在病人病發的三小時內獲得，否則無法治妥。」至於利用 Minocycline，則可為病人提供較大的治療機會，因為病人在中風後 6—24 小時後服用仍可有效。

這種名為 Minocycline 的藥物，是一種半合成、屬第二代的四環素衍生物；報告提到，在一些以動物為對象的實驗中，這種藥物在中風、多發性硬化症、帕金森症、亨廷頓舞蹈病，以及肌肉萎縮性脊髓側索硬化症的治療上，皆具有「明顯的保護性效果」。研究人員指出，Minocycline 在中風方面的治療，並非透過抗生素而發揮果效，而是與其抗炎的作用有關。

雖然如此，Yair Lampl 醫生認為他們仍需進行更龐大的封閉式研究工作，以確認這項醫療結果的精準性；至於 Minocycline 用於中風病人的劑量，也需作進一步的研究和分析。

鳴謝：養和醫院副院長鄺國熙醫生

## 蜜糖助紓緩小童咳嗽（2007年12月13日）

“醫生，我個囡囡咳點算？”殷切關心子女咳嗽健康的父母常追問兒科醫生這問題；據最新研究指出，食用蜜糖或者是醫生回覆的答案。

賓夕凡尼亞州國家大學醫學院 (Pennsylvania State University) 兒科教授保祿醫生新近進行一項研究，發現患上呼吸道傳染病的小童，食用蜜糖可以紓緩咳嗽的問題。

他表示，家長可不妨給超過1歲以上的小童食用蜜糖，這有助紓緩他們的咳嗽及因感冒引致的睡眠不適。而世界衛生組織亦曾指引，蜜糖是治療咳嗽及小童感冒徵狀的良方，同是世界各地約定俗成的紓緩兒童咳嗽的方法。

保祿醫生的研究是透過雙盲及隨機抽樣進行的，旨在找出患呼吸道傳染病的小童，他們在接受蕎麥製成的蜜糖、蜜糖美沙芬（honey-favored dextromethorphan）及完全沒有服用藥物的治療效果。

結果顯示，便宜且副作用少的蜜糖，最能紓緩孩子的咳嗽，但有學者建議應進一步說明不同種類的蜜糖帶來的不同效益，及蜜糖是否也有助紓緩成人的咳嗽。

鳴謝：養和醫院副院長鄺國熙醫生