

分享自然療法 及順勢療法

文 / 陳文詩



近年偶爾從一些家長或朋友中聽到類似的說話：“自然療法很好，我的孩子不需打預防針，就可預防疾病。”“我的兒子有鼻敏感，用順勢療法後就好了！”。更甚者還聽有人說過：“這些預防針是有害的，我不想孩子受害，而自然療法就崇尚自然……”這些家長和朋友

中，不乏高學歷和專業人士。我聽到這些說話，內心總留下疙瘩、深感無言：因為要改變人的固有思想是談何容易！只有祝福他們的孩子健康。上述說話涉及兩個主題：一是今次想分享的自然療法和順勢療法；二是疫苗的製備和效用，這留待日後再分享吧。

認清自然療法與順勢療法的本質

在對事物作客觀討論前，首要是認清它們的本質是什麼？據醫學文獻的記載：自然療法^[1-3]是把人體視為一個整體，運用自然而綜合的療法，按患者個體的需要而給予最適當的治療。其治療理念是“相信人體存在自癒力”（The healing power of nature）。因而較抗拒現代醫學的介入性預防措施和治療，如：疫苗接種、手術治療，乃至西方化學藥物等。它的療法主要有食膳營養、功能食品或健康食品、西草藥、能量和環境醫學等。在某種程度上，它與中醫有類似之處，但本質上是有不同！除理論體系外，中醫更強調預防及養生，如《黃帝內經》的“不治已病治未病”等。順勢療法^[4]的治療理念是“以同治同”（Treating like with like），即某物質能在健康人的身上引起某病的病徵時，將該物質稀釋處理後進入到人體，就能治療該疾病。據知他們使用的稀釋液，溶質通常是被稀釋萬倍或以上的。

這兩種療法在現代醫療的分類上，相對於正統的現代醫學，都被歸為“替代療法”或“另類療法”。另外要強調的是，這兩種療法因有不同的理念與方法，是兩種完全不同的療法，既沒有從屬關係，亦不可混為一談。

近年兩種療法引發的怪現象及其剖析

我需事先聲明，本人不抗拒新科學的出現，因它是進步的一種表現。然而我堅持以現今最優質的科學證據來判斷該“新科學”是“真科學”、“形成中的科學”，還是“偽科學”！關鍵是何謂“現今最優質的科學證據”呢？在科學界，隨時間的推移，研究和實驗的積累和精準度提高，事情會越來越逼近真理；過程中亦會出現有新證據推翻以往的結論。但無論如何，我們已盡了力，遵循最新、最優質的科學證據！

在自然療法方面，近年除上述不為自家孩子接種疫苗的事件在澳門時有發生外，近日香港亦有美容院訛稱以自然療法治療淋巴癌和情緒病等^[5,6]，令香港的醫務界鬧得沸騰，主要是關於如何監管替代療法的市場運作，以及保證相關執行人員的專業性？

在疫苗上，以兒童最常接種的流行性感疫苗（以下簡稱：流感疫苗）為例。近今約10年最優質的醫學研究證據絕大多數顯示^[7-12]：接種流感減毒活疫苗的兒童，比較接種安慰劑或不接種的，具有顯著的保護兒童免於流感病毒感染的效用〔相對危險度（RR）=0.36，95%可信區間（CI）0.23-0.58， $p < 0.05$ 〕；或可近



似地理解為：兒童接種流感減毒活疫苗後，免於兒童感染流感病毒的保護效果，較沒有接種的兒童高出約 1.8 倍，其保護效果在統計學上有顯著意義的。亦有證據顯示：兒童接種流感疫苗後，對於減少兒童在學校的缺席情況有明顯的益處（RR=0.14，95%CI0.07-0.27），即接種流感疫苗對減緩兒童流感病情，盡早康復是有益處的^[8]。對於流感這種常見、通常不會致死的傳染病，接種流感疫苗已章顯明顯的保護作用；而那些烈性的、高致死性的傳染病，如：流感嗜血桿菌肺炎、肺炎鏈球菌肺炎、破傷風、乙型肝炎、結核病、人類乳頭瘤狀病毒宮頸癌等，疫苗往往是唯一且有效的預防方法，鐵一般的證據何其多呢！又試問有哪位父母會讓孩子嘗試在毫無保護的情況下，冒險感染這些傳染病而“讓人體自癒”呢？坦誠地說：我不會！

在美容院的訛稱事件上，早於 1968 年已有文獻指出自然療法的教育，不能讓執行者作出合適的診斷和提供適當的治療；35 年後的 2003 年，仍有文獻說明：直到當時仍沒有充足的臨床試驗證據支持自然療法的專業性^[2]。由此甬說癌症及情緒病等難治之症在自然療法上會有療效，就連普通的疾病，自然療法的療效也應

存疑！充其量只可說自然療法是一門“形成中的新科學”！離“真科學”仍有很遠的“距離”。當然明智者應能判別今次事件的是與非：為什麼美容院可施行醫學治療？淋巴瘤與情緒病在醫院都未必能有好療效，美容院就可以？唯怕那些騙徒貪財後，還誤了病人的診治時機！

另外在順勢療法方面，近期英國一份著名的醫學期刊刊文指出^[4]：順勢療法是一門“偽科學”，並建議醫護工作者不推薦患者使用該療法！原因是其用作治療的稀釋液是經稀釋萬倍或以上，內裡的“治療物”濃度幾乎為 0，這無別於讓患者接受安慰劑治療；經大量的研究和統計分析亦提示其療效與安慰劑無異。當然治療過程可能涉及執行者的心理暗示，讓患者主觀上感到有療效。因此在 2010 年英國國家健康秘書處^[13]及 2015 年美國食物與藥品管理局均建議^[14]：停止使用順勢療法的藥品，並明確向患者表示這些藥品並不能治療他們的病情。



守護健康的底線及幾點建議

健康對任何人都是首要的大事，但現代社會人們在各種利益的驅使下，在醫藥衛生範疇出現各式各樣的怪現象，如近期內地的魏則西事件、香港美容院自然療法事件……究其原因，不外乎是人性的貪婪，加上病人想一劑康復或尋找隱世醫術等不切實際的想法等所致。回歸現實！我們不可能要求他人在醫療衛生工作上都誠實處事，所以守護健康的底線的責任應由自己負起。給大家的建議是：

- 1、生病的時候應及早到正規的醫療機構診治；
- 2、每人都應意識到，生病和治療都有一個過程，身體內器官和組織都有受損和修復的不同階段；就算是患上普通的感冒，身體也需要數天的用藥、休息和調理才能復原；不要懷著“速效”、“打一針就好”那些思想；更不應相信那些吹噓神效、未經證實的醫療廣告；
- 3、若市民遇到醫療上的問題，應先諮詢註冊的或在正規醫療機構的醫護工作者，畢竟他們對醫療的事情較了解，一旦有不妥的處置，保證能找回及問責該醫護工作者；
- 4、有新的醫療技術出現時，應以最新、最優質的醫學資訊作為參考，保持警惕及批判，不要道聽途說；

5、平時應多了解醫學和保健知識，千萬不要死於無知；

6、盡量保持良好的生活習慣，勞逸結合，保重身體。

最後，引用中醫名著《史記·扁鵲倉公列傳》中的一段話，供各位自省。該段話的大意是有六種患病的情形不能醫治：為人傲慢放縱不講道理，是一不治；輕視身體看重錢財，是二不治；衣著飲食不能調節適當，是三不治；陰陽錯亂，五臟功能不正常，是四不治；形體瘦弱，不依從服藥的，是五不治；迷信巫術不相信醫術的，是六不治。



參考文獻

- [1] SMITH M J, LOGAN A C. Naturopathy[J]. The Medical Clinics of North America, 2002, 86(1): 173—184.
- [2] Naturopathy: A Critical Appraisal[EB/OL]. [2016-05-14]. http://www.medscape.com/viewarticle/465994_2.
- [3] 何謂自然療法醫學 | 在職進修課程[EB/OL]. [2016-05-15]. <http://joseph.odesign.tw/tag/>.
- [4] FISHER P, ERNST E. Should doctors recommend homeopathy?[J]. BMJ, 2015: h3735.
- [5] 美容中心涉另類治癌 高永文：有機制監管[J]. 香港經濟日報, 香港: 2016.
- [6] 食物及衛生局局長談自然療法和特殊需要學生（只有中文）[EB/OL]. [2016-05-15]. <http://www.info.gov.hk/gia/general/201605/08/P201605080641.htm>.
- [7] PRUTSKY G J, DOMECCQ J P, ELRAIYAH T, et al. Assessing the evidence: live attenuated influenza vaccine in children younger than 2 years. A systematic review[J]. The Pediatric Infectious Disease Journal, 2014, 33(4): e106-115.
- [8] JEFFERSON T, SMITH S, DEMICHELI V, et al. Assessment of the efficacy and effectiveness of influenza vaccines in healthy children: systematic review[J]. Lancet (London, England), 2005, 365(9461): 773—780.
- [9] MICHIELS B, GOVAERTS F, REMMEN R, et al. A systematic review of the evidence on the effectiveness and risks of inactivated influenza vaccines in different target groups[J]. Vaccine, 2011, 29(49): 9159—9170.
- [10] VAN DER WOUDE J C, BUEVING H J, POOLE P. Preventing influenza: an overview of systematic reviews[J]. Respiratory Medicine, 2005, 99(11): 1341—1349.
- [11] JEFFERSON T, RIVETTI A, DI PIETRANTONJ C, et al. Vaccines for preventing influenza in healthy children[J]. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2012, 8: CD004879.
- [12] JEFFERSON T, RIVETTI A, HARNDEN A, et al. Vaccines for preventing influenza in healthy children[J]. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2008(2): CD004879.
- [13] DEPARTMENT OF HEALTH. Government Response to the Science and Technology Committee report Evidence ' Check 2: Homeopathy' - Publications - GOV.UK[EB/OL]. (2010-07-26) [2016-05-16]. <https://www.gov.uk/government/publications/government-response-to-the-science-and-technology-committee-report-evidence-check-2-homeopathy>.
- [14] U.S. FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. News & Events - Homeopathic Product Regulation: Evaluating FDA' S Regulatory Framework After a Quarter-Century[EB/OL]. (2015-09-10)[2016-05-16]. <http://www.fda.gov/Drugs/NewsEvents/ucm430539.htm>.

（作者：廣州 南方醫科大學流行病學博士）

