

西醫預防學

Margit Winstron 醫師 王鵬翻譯

家庭醫療的根基在於預防，教育患者擁有了照顧自己，維持健康的能力。在所有的醫學中，家庭醫療是最接近中醫的，因為它著重預防，而非治愈。

我現在向大家介紹為什麼西醫認為患者要了解和照顧自己和家人是如此的重要。(我個人觀點)。

首先，也是最為重要的：對自己的健康負責。在看病治療期間，你要參與其中，仔細聽取關於自己的醫療信息，並且敢於提出疑問。醫生會跟你解釋你的看法和他們的看法，但是有很多方法可以達到相同的效果。因此，積極參與醫療決定，多問問題和聽取第二意見 (second opinion)。您今天參加這個演講表示您同意上面的觀點。下面我將介紹一些我們自身可以做的疾病預防。

癌症

乳腺癌：乳腺癌是美國婦女的第一大疾病，我希望我可以解釋為什麼。很多數據顯示飲食，肥胖，使用激素，避孕藥，其它藥物和環境污染是造成乳腺癌的因素。很多研究也表明降低乳腺癌的形成可以多攝取維他命D，石榴，鈣，Omega 3，碘。但是最佳保護時機就是可以提早發現和診斷。

50歲前可以做乳房自我檢測；50歲后要做乳房X光攝影檢測
乳房X光攝影檢測：35歲做第一次 (baseline)，40-50歲每1 or 2 年進行檢測 (取決於風險因素)；50歲以上每年進行檢測。

美國的女性每七人就會有一人患有乳腺癌。最好就是可以提早診斷提早治療。乳房X光攝影檢測不是完全無誤的，但是它是現在為止最好最快速診斷乳腺癌的方法。

子宮頸癌：子宮頸癌不一定會死。它是一個慢性癌症，所以在全身擴散之前是可以有充足的時間發現和治愈的。

我們會對曾經有過性行為的女性每年做子宮頸抹片檢查看是否有異常細胞和HPV (人類乳頭狀瘤病毒)，直到認為不再需要為止。人類乳頭狀瘤病毒的許多特徵是和子宮頸癌密切相關的。因此女性通過注射新加德西疫苗[子宮癌疫苗]來預防由人類乳頭狀瘤病毒引起的子宮頸癌。

卵巢癌：很可惜現在還沒有一個好的方法可以提前檢測出卵巢癌。如果有家庭遺傳史的，我們會透過每年的腹部超音波檢查或Ca125血液測試來檢測出一些早期的症狀。

子宮癌：同樣很難早期發現，但是會有一些症狀，例如不規則的陰道出血或絕經后婦女出現陰道出血。組織活檢，影像檢查是通常有效診斷子宮癌的方法。

結腸癌：通常關注自己健康的人是不會死於結腸癌的。結腸癌是一個慢性疾病，病變的過程形成一塊小的息肉懸挂在結腸的外部，然後轉化為癌細胞，再侵入結腸壁擴散到全身其它地方。凡是在癌細胞還沒有侵入結腸前，進行切除手術，是可以治愈的。常規的預防檢測的方法是做結腸鏡檢查，年齡在五十歲且每十年進行檢測一次，直到不需要為止。檢查不僅可以診斷病情，同時可以切除息肉來解決並不方便的結腸清理。

前列腺癌：前列腺癌是西醫中發現，診斷和治療最具爭議的。前列腺特異性抗原 (PSA) 是對於發現和有效的監控前列腺癌的風向標。不光是癌症，前列腺肥大、急性前列腺炎，感染等其它方面也可升高 PSA 濃度。PSA 可以用來診斷分期，監控病情的變化。病人應該在決定治療之前了解可能引發的副作用，獲取更多的信息來堅定信心。研究顯示鋸棕櫚 (Saw Palmetto) 和石榴 (pomegranate) 對前列腺具有特效作用。

心血管疾病

心臟血管疾病是指血管狹窄，硬化和堵塞。我們認為基本原因是由於發炎等症狀引起血管內膜不平滑。這個不平滑的內壁會積累很多的微粒，慢慢的形成像生鏽的水管一樣的血液雜質。

LDL-膽固醇即低密度脂蛋白，負責搬運膽固醇，但它不斷丟失膽固醇在血液中、不斷粘附在血管壁上，引起血管堵塞，如心臟病，心悸梗塞。根本問題是影響了正常的血管壁。所以我們會做血脂檢查，來檢測 HDL (有益的膽固醇)，LDL (有害的膽固醇) 和甘油三酸酯。但是我們也要通過 C 反應蛋白來評估發炎的等級和檢測 LDL 的安全性。不幸的是用掃描來評估黏附物的數量基於鈣的含量，因此我們無法分辨它們。

我們知道合理的飲食在心血管健康中起著重要的作用。新鮮的食物含有豐富的抗氧化物，可以減少發炎等症狀。同樣，魚油中的 Omega 3，亞麻籽，避免飽和脂肪和氫化 (saturated and hydrogenated) (固態脂肪, the solid fats) 或維他命 D3 是重要的預防工具。

鍛煉身體也同樣的重要。許多研究表明，每天 30 分鐘的有氧運動 (5 分鐘的熱身，20 分鐘運動和 5 分鐘的舒緩) 可以有效的降低血壓 7-10 點數，燃燒卡路裡幫助維持體重 (配以合理的飲食)，增加內啡肽和新陳代謝 (endorphins and metabolism) 達數小時。研究顯示配合 30-60 秒的 HIIT (高強度間歇訓練) 比持續性鍛煉可以更有效的生成肌肉。

但是最為重要的是有氧運動 (cardio exercise)可以給心臟肌建立一層側副管。它是為血液通過血栓所形成的一個小的通道，並且它可以增強心臟肌，防止因血管堵塞而導致死亡。所以它是你緊急需要輔助時的發電機。

糖尿病

據 CDC 報道，2006 年以後出生的美國人每三個就有一個死於糖尿病和比他們的父母減少 10 年的壽命。很明顯糖尿病和肥胖症在美國迅速的蔓延。因為控制體重是預防糖尿病的第一要素。因此我們必須要找到抑制美國人超重或肥胖增長的方法，特別是兒童。

WHR (腰臀比例) 在預測健康風險中是比 BMI (體指數) 更好的方法。梨形身材比蘋果行身材更健康，對婦女而言，理想的腰臀比例是 .7 的。 婦女超過 .85 和男性超過 .9，會增加患糖尿病，心臟病及其他疾病的風險。

內分泌疾病 (Endocrine Issues):

腎上腺 (adrenal)，甲狀腺 (thyroid) 和男女性荷爾蒙形成了一個相互連接反饋複雜的過程。它們會相互影響。當一個更年期的婦女抱怨疲累所造成的原因可能是雌激素或黃體酮的不平衡，腎上腺疲累和低甲狀腺，或此三者同時出現問題。 所以要同時兼顧這三方面的健康，不能只單顧一項。

為了恢復系統內荷爾蒙的平衡，我們會用唾液檢測來評估組成這些荷爾蒙結構 (unbound or bioavailable)。血液 (serum) 還是比較普遍使用的甲狀腺測試工具，測試 thyroid-stimulating hormone (TSH) 在血液中含量。我們現在對因甲狀腺的造成的問題有更多的瞭解。我們現在可以針對一些病人的特殊需求合成一種甲狀腺輔助品。 我們發現很多的問題都是由於缺乏用來生產甲狀腺荷爾蒙的酶 (enzymes) 所需的微量元素，例如硒 (selenium)，碘 (iodine) 和鐵 (iron)。

當然所有最重要且您能完全掌控的預防方法就是——合理飲食習慣。我們生活在一個充滿污染，濫用藥物，上癮成患的世界。 我們的食物不再是富含營養，而是倍受污染。我們的免疫系統，腎臟和肝肺是用來排除身體裡的毒素的，但是長期的疲勞，低質的睡眠，營養的缺乏和環境的污染造成保護我們的這些系統不再運轉。

下面的一些基本原則可以幫助我們的身體有所改善：

1. 每一年根據年齡，性別進行健康檢查
2. 65 歲以上要注射流感，肺炎球菌性肺炎和帶狀疱疹的疫苗
3. 要主動緩解生活中的壓力
4. 保證 7 小時以上的睡眠
5. 小心遠離有毒物質如煙草，酒精，重金屬（水銀），

化容器，水中的氰氟物

6. 保證身體水分充足，每天飲用水量： 體重（磅）/2= 盎司 (oz)
7. 遵照以下三條營養原則：
 - ◆ 不吃腐爛變質的食物
 - ◆ 盡量吃食物的原味（例如避免精致的糖，面粉，脂肪和鹽），如果是包裝好的，不要食用
 - ◆ 多吃不同顏色的食物

認識到一些排毒和營養補充物的必要性，保證你攝取足的多種維生素，Omega 3，抗氧化物和維他命 D3。避免吃合成藥—把它們看成是短期的幫助。上帝的創造遠比我們要智慧的多，所以醫生和病人應該多讓身體去自行修復。

(接 4 頁) **戴師母:**哇!這真是信心與忍耐的功課啦!

我們都知道一般人外面大環境往往聲音很大·而神的聲音常常是很微小的 您是怎麼樣來分辨的呢?

林弟兄:我常在日常生活中操練遇到困難 學習定睛在神身上。每天與神親近、祈禱默想·活在祂裡面; 神應許”忽然來的驚恐 不要懼怕。一切事 若不是祂允許·決不會臨到我們身上。就這樣就可以一直走下去。同時 當我想到我們的員工有已經跟了廿多年的·一旦裁員·其他的大公司尚且在裁員·你叫他們到那裡去呢?

戴牧師:您這次遇這樣的困難·有請別人或教會為您禱告嗎?

林弟兄:沒有,我反倒為同業遇到困難更大的多花時間禱告。想到他們的需要這麼大 就忘掉自己 也看自己的困難很小了。

戴牧師:您對一般想出來創業的年輕人 有什麼建議?

林弟兄:我可以三個字概括之: V I P . V: Vision. I: Insight. P: Plan. 對 Insight 不清楚的 可請教創業成功 有經驗的前輩. Plan 是必須好好訂藍圖。準備不夠·切勿貿然投入。神給每人都有機會，但要求神給智慧、眼光·怎樣抓住機會。

戴師母:像您現在這樣忙碌·您怎還能做各地宣教的工作? 您是怎樣分配時間的?

林弟兄:我有次為分配時間默想 眼前出現了一個十字架. 我領悟到要把事情之輕重緩急分等: 緊急又重要的最優先·緊急不重要的其次: 再者可授權給別人, 最不重要的、譬如看電視·就可以棄置不顧。我每天下班前 檢討這一天做了些什麼? 第二天工作開始前 先在主前 跪下禱告·求神提醒我有否忘記什麼, 什麼我該緊急非自己不可去處理的。

戴牧師:我在華商會聽到您講”CEO 的原則” 是否可以和聽眾講一講?

林弟兄:那天因輪到我講演。我一直在神前思考·求神給話語。後來腦中出現了三個字: C: Customer; E: Employee; O: Owner 即如何做到三方面都滿意. 滿足其要求·能對這三群人負責, 才是替神做到了一個神的好管家嘞!

戴牧師·戴師母:像您這樣亦步亦趨 跟隨神 讓神做老闆的基督徒·難怪能成為一位屬神 有美好見證的企業家! 謝謝你!!