

## 如何看待輔助療法或另類療法

對於癌症的治療，病人除了接受現有正規治療，常會尋求其他的治療方法，坊間常流傳一些所謂偏方或草藥或中藥治療。做為一個乳癌病人應如何看待這些正規治療以外的另類療法呢？茲將美國輔助醫學及另類醫學國家中心的建議摘要如下：

**Q:什麼是「輔助醫學 Complementary medicine」或「另類醫學 alternative medicine」？**

依照美國輔助醫學及另類醫學國家中心 (NCCAM) 的定義，輔助及另類醫學是指正規醫學以外的醫學健康照護體系、醫療業務及產品。其中有輔助及另類療法是有科學的根據，但大部分仍有待經過設計優良的科學研究來評估其安全性及對疾病治療的有效性。如果確實是安全且有效的療法，將會被列入正規的醫療方法。

**Q:補充及另類醫學可分為幾種？**

依照美國輔助及另類醫學國家中心的定義，分為五大類如下：有些療法國人並不熟悉，另類醫學體系、身心療法、依生物學為基礎的療法、整骨術、按摩療法、能量療法。

1. 另類醫學體系：另類療法體系是建立在一套的理論及實踐上的醫學。這些體系的發展演進比現代的西醫體系還早。在東方有中醫體系，在西方有所謂的順勢療法和自然療法，非西方醫學有及阿優斐達（Ayurveda 印地安的傳統藥草）及其他。
2. 身心療法：身心療法是利用一些技巧來增強意志進而影響身體功能及症狀；有些過去被認為屬於另類療法，如今已經變成主流正規療法；譬如病友支持團體。另外屬於身心療法的還包括冥想、禱告、或利用藝術、音樂、舞蹈等。
3. 依生物學為基礎的療法：本療法是使用存在於自然界的物質，如：藥草、食物、維他命等，另外如健康食品、藥草產品；還有未經科學驗證所謂「自然療法」譬如以鯊魚軟骨治療癌症。
4. 整骨術、按摩療法。
5. 能量療法：利用能量磁場來作治療，包含以下兩大類：
  - (1) 生物磁場療法  
本療法的說法認為有能量磁場圍繞穿人體，而這個能量磁場是可以被操做影響的。但這個能量磁場並沒有被用科學的方法證實過，例如氣功、靈氣等。
  - (2) 以生物電磁場為基礎的療法  
本療法使用電磁場，譬如脈衝磁場、磁性磁場、電流磁場。

**Q:我已經選定了另類療法，在接受治療前，我應該詢問那些問題？**

您可詢問提供另類療法者；

- 我從您提供的治療，可以得到什麼益處？
- 這種治療有什麼危險性？
- 這種治療帶來的益處是否大於它的害處？
- 這個治療可能的副作用？
- 這個治療是否會干擾到我的日常生活？
- 我必須接受多久的治療？每隔多久要評估治療效果或疼痛改善情況？
- 接受這種治療，我必須購買任何器材或耗材？
- 您有治療法的相關科學報導或文獻？
- 這種治療法會與正規治療互相作用？
- 在那些情況下，不該施行這種治療？

**Q: 當我選擇了一種另類療法，我如何判斷我的選擇是正確的？**

當您選定某種另類療法，請以自問自答的方式評估。

- 這位另類療法提供者是否容易溝通？容易相處？
- 提問題時是否感覺自在？這位另類療法提供者是否很願意回答問題？我是否滿意他的回答？
- 這位另類療法提供者是否對另類療法及正規療法皆可能對我有益處，持開放正面的態度？
- 這位另類療法提供者是否有徹底瞭解我的狀況？
- 這位另類療法提供者是否對我的特殊病況有豐富的知識？
- 這種療法是否合理且可以接受？
- 這位另類療法提供者是否能夠說清楚治療所須時間及費用？

以上的意見提供讀者作為參考。當您有疑問，請與您的主治醫師討論。(謝家明醫師整理)