

LIVING WELL

E醫筆寫(下)

文：袁維康

縱使是一個健康的人，體內正常的新陳代謝都會時刻產生游離基。

正常情況下，大部份的游離基都能被中和排除。

從食物，或維他命補充品中，所攝取到的的抗氧化物，如維他命A、C、E及類黃酮等正好擔此重任。



但當身體患重病或受重創，身體便要面對，比所患疾病或創傷本身，來得更大的生理壓力。此時，身體組織嚴重發炎，正常處理游離基的機制崩潰。導致游離基大量湧現，肆虐全身，激破細胞膜，摧毀DNA，促使大量細胞死亡。最新科研顯示，游離基所造成的氧化壓力，與器官系統衰竭有關連。事實上，大部份在深切治療部失救的病人，都是由於受到嚴重的氧化壓力後，引發出連串，如多重器官功能衰竭、膿毒性休克，及急性呼吸窘迫症候群ARDS等致命事故。這些就是看似簡單的抗氧化營養療法，但卻往往是能救命的關鍵。

提昇危重病人的生存率

有一項隨機、前瞻性的研究，以595名年齡介乎16至74歲受嚴重創傷，並要入住深切治療部的病人作對象。若在入院時即每八小時，給予服用1,000 IU維他命E及靜脈注射1,000毫克維他命C，便能將上述的慘況大幅減少，兼且絕無副作用及不良反應。這科研結果，對病人當然是一大喜訊，減少併發症之餘，更能加速他們康復。在服用組別的危重病人，死於呼吸衰竭及肺炎者少19%，出現多項器官衰竭個案則大減57%。

另外一個隨機雙盲，有安慰劑對照科研，亦得類似的結果。216個病情危殆的病人，約半數即105個，以胃喉進食500毫克維他命C及400IU維他命E，其他則用安慰劑液體。結果發現不單大減氧化壓力達30%，而且在28日療程中，總死亡率亦大減21.8%。

實質上，還有很多具體的科研，支持以抗氧化維他命，提昇危重病人的生存及康復速度。在燒傷個案中，病者通常出現體內釋出過多組織氨，提升了黃嘌呤氧化酶XANTHINE OXIDASE的製造，繼而產生大量兩種強勁游離基——雙氧水及過氧化物，進一步摧殘身體組織。另外，皮膚被燒毀，身體缺乏保護，體液水份迅速流失，因此病人要及時滴注「復甦體液」作補充。有鑑於此，日本創傷中心的科研人員，作了一個前瞻性隨機科研，看看維他命C能

否預防燒傷病人出現名類的併發症。

此科研以37個有三成以上皮膚燒傷病人，在意外後兩小時內搶救。病人隨機分為對照組及靜脈注射維他命C組。結果發現用維他命C組大減「復甦體液」需用量45.5%，傷口紅腫及呼吸系統衰竭率，也比對照組少得多。類似這些高量維他命C，能治療燒傷的臨床科研証據亦不少。再者，維他命E有助於灼傷組織、皮膚潰瘍和擦傷的癒合，它能防止或幫助溶解結疤組織。

維他命E的抗氧化保護效應，它也可治療心血管疾病、糖尿病、乳房瘤、更年期症狀、帕金森症、關節炎等。糖尿病人的胰島素敏感度提高，及血脂下降，都是服用維他命E的效果。服用每日1350IU維他命E 4個月之後，有些患者的血糖恢復正常或近於正常。因提高了胰島素敏感度，胰島素的需要量也能降低。它還被用來預防和治療糖尿病壞疽。這可能與維他命E減少細胞膜的氧化壓力，從而改善細胞膜的物理特性，及其葡萄糖的輸送有關。

服用避孕藥的女性，有較高的心臟病患率。因避孕藥中的雌激素，可能有中和維他命E的效果。服用雌激素會造成纖維蛋白的凝聚，這種不可溶蛋白質會形成纖維狀網，加速血液凝結。纖維蛋白愈多，血栓性阻塞的機率也增加。另外，維他命E每日600IU在數個雙盲實驗顯示，能平衡經前綜合症，及乳房纖維囊腫患者的荷爾蒙分泌，有助減輕病情。

在這篇「E醫筆寫」的文章，談及對維他命E的所見所聞，到此處就要擱筆了，真感到有點依依不捨。以上聽起來令人興奮，但當你患上以上的毛病時，診治你西醫老是處方高副作用的化學藥物給你服用時，卻反過來令人氣憤。你問他服用維他命E有療效否？他大多回答說，這是欠缺科學根據的療法。當你列出以上的科研証據時，他便說這些還需要多些研究才能下定論，在此刻你還是服用，他處方的高副作用化學藥物，來得切實「可靠」、「有益」。他可能心想如此普通賤價的維他命也能治病，他豈不白花了多年時間金錢來學醫，豈有此理。