

# LIVING WELL

## 傳媒良知

文：袁維康

上月消委會驗出很多防曬用品言過其實，並無其宣稱的功效。在自然醫學來說，說不定是塞翁失馬，焉之非福？

事關，防不了曬，讓皮膚吸收多些陽光，可製造維他命D，這種城市人所需的防癌補品。

之前，我曾在題為「食多DD」的文章，談過關於維他命D有防治疾病，尤其在殺手病癌症的功效。這亦已成近年醫學界的熱門話題。



大半年前，一班由美國國家癌症研究所NCI流行病學家DR. M. FREEDMAN為首的科學家，發表一篇重要科研文獻。文獻指出維他命D，在減少直腸及結腸癌死亡率方面非常有效。研究對象是16,818名，在88年至94年參加了美政府健康普查的自願者。他們一直接受跟進逾10年，其間有536人死於癌症。研究發現其中高維他命D血液水平的人仕，減少72%機會，患上及死於結直腸癌。

這份刊登於07年11月的國家癌症研究所官方期刊的文獻，指出是次結論與之前維他命D的科研是一致的。可惜，此科研無法証實維他命D，在其他癌類如肺、前列腺及乳癌的關係。因而惹來評論指出這科研設計上欠完善，不能充份反映維他命D的功效。縱使如此，其公佈結論亦算相當鼓舞。反而，美國傳媒在報道此科研時的取態手法，揭露出他們對用天然物質抗癌的反感，偏私和別有用心的一面。今次眾多傳媒中，只有路透社報道得正確，以「維他命D能減低直腸癌死亡風險，但對其他癌類則未見效應」為標題。

但傳媒在報道同一件事，卻可有全然相反的標題：

維他命D未能減少癌症死亡數字(聯合郵報AP)

維他命D未能降低癌症死亡風險(霍士FOX)

維他命D不是癌症萬靈子彈(數位連線WIRED NEWS)

大多的癌症，維他命D都預防不了(HEALTHDAY)

維他命D不能預防死於癌症(WINDSOR STAR)

維他命D益處受質疑(FT. WORTH STAR)

維他命D與總癌死亡率無關(MEDICAL NEWS TODAY)

當科學家指出它在抗癌上無實質證據，維他命D遭降級。(DAILY MAIL)

根據此研究，任何人只要血中25(OH)D水平超過80NMOL/L，便有比那些只有低於50 NMOL/L水平的，減少72%患上直腸癌的風險。這不一定需要曝曬於烈日下，反而通過每日補充800至2000IU的維他命D3魚肝油丸便湊效，成本只是每日一個幾毫籠了。香港政府呼籲五十歲以上的人，每年要照大腸鏡檢查，來預防直腸癌的發生。我不反對每年驗身，但驗身不是預防疾病的方法。正如經常「打簿」查閱存摺，不等於你不會破產一樣。

直腸癌是本港第二號癌症殺手，新症每年大約有3,000宗，由於患者人數不斷增加，加上患者有一半機會復發，所以有調查預計，直腸癌將成為本港癌症頭號殺手。單在05年，結腸直腸癌導致1600多人死亡，人數逐年遞增。試想想，若傳媒正確報道宣揚，大眾齊齊服用些維他命D，新症便可能減至900宗，更有1152人可幸免於難。聯合國估計每年死於直腸癌的有五十萬人，若減少七成則等於挽回三十六萬人寶貴的生命。

奢望各地傳媒人拿出點良知，認真如實地報道有關維他命，在防治疾病被證實的功效，最終受益的不單是他人，更可能是自己。