

# 真真假假匪夷所思・醫學研究報導可信度

文/婦產部 林隆堯 醫師

媒體經常報導來自醫學單位，關係社會大眾的研究成果，不僅使閱聽人困惑，醫護人員被問起來更是無所適從，例如：低脂乳會增加前列腺癌的機會、低脂飲食無助於預防乳癌、胡蘿蔔素不能預防心臟病等等的，不知從何處得來的資訊與醫學報導，造成民眾的困惑，也造成健康概念的誤導。

每個人都知道健康的重要性，但媒體的訊息卻令大部分的人徬徨，也讓商人與衛生幾關困擾。不是很多醫學資訊及衛生單位都鼓吹低脂飲食嗎？怎麼會增加前列腺癌呢？會不會是研究哪裡做錯了呢？還是解讀方面的問題？愈想愈煩，不要看了！那就放棄了資訊，恐怕難以預防疾病，豈不更加糟糕？其實，最正確的方法是懂得分辨出正確的資訊。

大部分的讀者總認為要分辨正確的資訊談何容易？其實只要具備基本的常識即可，所謂「常識」就是指研究設計；看完訊息的標題後，進入訊息本身，看看結論是怎麼得到的，再進行判斷。

就以低脂乳品會增加前列腺癌的機會為例：這是美國夏威夷及加州所做的世代研究(cohort study)，找了一群沒有前列腺癌的民

眾，給予暴露(exposure)——即低脂乳品；8年後再與那些飲用一般乳品的人比較，看看哪一組得到前列腺癌的機會較多(當然，只分析男人)。

結果顯示，飲用低脂乳品的組別罹患前列腺癌的人數較多，這項結果刊登在美國營養學會雜誌上，也很快的見報，驚嚇了世人，亦困惑了大力鼓吹低脂食物的衛生機關；我們再往標題背後之訊息看看想想，會不會飲用低脂乳品的人因少了心血管疾病而活的比較久，但這個好結果卻沒報導？

活得愈老，愈有機會得到前列腺癌是第一個可能，或者是老人傾向於飲用低脂乳品，而老年人正是罹患前列腺癌的危險群，文章中也呈現了這個比較；研究中發現的事實，並不能支持低脂乳品是前列腺癌的危險因子，這個事實不可能期待世人皆可以明白，但我們應該要學著不是一味的相信，而造成恐慌，造成錯誤的健康觀念產生。

舉另一個有趣的例子：一個國家的電視愈多，人民的平均壽命愈長；看電視可以穩定人的心靈，延長壽命嗎？還是因為國家富裕，人民生活水準也比較高，電視的數量也比較高，而人民生活水準高，平均壽命就長

一點，這也是有可能的原因；電視機與平均壽命有相關，但不代表其中一件導致另一件的發生，正如雞鳴和天亮有相當程度的相關，但並不是雞鳴讓太陽升起來的道理一樣。

判讀事實真相的下一步是看看資料怎樣取得；美國醫學會期刊的幾篇文獻，是由美國婦女健康促進計劃中擷取之數據所作之研究，想看低脂食物對4萬9千多名50~79歲婦女罹病影響的臨床試驗；8年後，實驗組與對照組之乳癌、腸癌、心臟病及中風的風險沒什麼差別。

我們先來看看數據怎麼得來的：首先此臨床試驗是找了沒有乳癌、大腸直腸癌、心臟血管疾病或是中風的人，隨機分成2組；意即分到哪一組都是公平的；實驗組(1954人)再分成8-15人一組的小組，由營養學家每年上4次課，推廣實驗組平常飲食脂肪為每日所需熱量之20%，並增加蔬菜、水果與穀物攝取，因為營養學的臨床研究有一定的困難度，該組成員是不是確實做到，就不得而知了。

然而對照組(29294人)，人數較多，研究中給予他們一本營養和健康的飲食指引，

然後任其所好飲食；至於有沒有因閱讀了指引這些健康相關資料，而導致飲食型態改變就不得而之了。

這期間以問卷調查的方式來估計兩組參與者的脂肪攝取量差別，6年後自參與者獲得罹患乳癌、大腸結腸癌、心血管疾病的資料，發現兩組的上述疾病發生率比較並沒顯著差異。我們回過頭看看這篇研究，也許這篇研究有值得相信的地方，但也不能大大喝、隨心所欲，可以注意的是研究中並沒提到肝胰臟等疾病，但人的疾病有百百種，切勿下最終結論，就認為低脂食物對於人的健康事毫無益處的。

因此，從以上範例我們可以得知，當媒體報導一件醫學研究時，往往會採取可引人興趣的聳動專題來報導，但我們不應該偏概全，每個醫學研究都有其價值，但也是研究的主題方向，不一定是全面性的，人是複雜的，這也是醫學研究一直持續探討的原因，建議您，若日後聽到這樣的醫學研究報導，可當成小趣聞，聽聽即可，不要太過恐慌在意。