

網上醫療保健資訊氾濫 資料謬誤多

家庭醫生張永德醫生

網上醫療保健資訊常見問題

1. 網上不少網友在沒有醫生斷症下，推介用藥，部分更涉及醫生處方藥物
2. 網上資訊氾濫，令食療/自行處理大行其道，延誤治療個案有所上升
3. 網上食療林林總總，但不是適合每一個人的體質，若胡亂自行服用，反有機會影響身體健康
4. 只是某一篇的文章列出病徵，網民就自行斷症，以為自己患病，結果虛驚一場

網上常見醫療誤解

蘋果汁+橄欖油混合檸檬汁可排膽石？

- 雖然患者喝完橄欖油混合檸檬汁後真的能排出「石頭」，但並非膽石
 - 正確說來應該是「皂石」，是橄欖油及檸檬汁，以及混合胃酸形成油脂皂化的皂石
- 膽石延醫可導致膽囊發炎及膽管閉塞，有機會導致急性胰臟炎，最嚴重會死亡

網上常見醫療誤解

能醫百病的酵素：
淨化血管？改善中風？防癌？增強
抵抗力？改善失眠？減輕發炎症狀？
預防糖尿病？

- 人體所需的多種酵素，每種都有其特定的功效，而且酵素必須在特定的環境、溫度、酸鹼度下，才能發揮功效
- 水果酵素在人體內的活性有多少、效用有多大，至今仍存在疑問

網上常見醫療誤解

萬能的「麥蘆卡」蜂蜜：
可以治鼻敏感？治胃痛？治貧血？
能殺菌？

- 雖然蜂蜜可釋出具抗菌作用的過氧化氫，但暫沒有足夠臨牀研究證明進食蜂蜜能有效治療鼻敏感或胃病
- 「麥蘆卡」蜂蜜和蜂皇漿含有複雜的蛋白質成分，容易刺激人體出現過敏反應
- 曾經有哮喘病人，服用蜂皇漿後出現急性哮喘，需要用很重的藥才能緩解，幸好急救得快，否則病人有機會死亡

網上常見醫療誤解

多吃香蕉，可以通便？

- 香蕉也是水果的一種，雖然含有豐富的纖維，有助腸道蠕動
- 進食過量會導致鉀過多，影響心臟
- 不是人人都適合吃香蕉，腎病病人多吃，會導致心跳紊亂
- 健康人士一天也不要吃多過一隻香蕉

網上常見醫療誤解

吃菇可以抗癌？

- 雖然曾有研究指出，吃一定分量的菇類的人，較沒有吃菇類的人，患癌的風險較低
- 但是醫學界目前對於菇類是否真的具抗癌的作用，沒有確實的定論
- 不過菇類攝取過量，容易出現尿酸過高，導致痛風

網上常見醫療誤解

吃洋蔥、番石榴可以降血糖？
山楂可以降膽固醇？
黑木耳、西芹可以降血壓？

- 很多三高病人，都希望能少吃點西藥，故很常服用食療
- 以上食物都是健康的食物，但是目前沒有足夠的研究顯示，食用後降三高的功效，但畢竟食物不是藥，沒有治療功效
- 若病人因為食療而停藥，延誤治療有可能導致嚴重併發症，甚至死亡

網上自醫斷錯症 怕病而病

- * 現在不少網上醫療資訊，都會詳列不同病症的病徵，不少病徵都甚為相似
- * 特別是近年各界均大力推廣癌症的教育
- * 結果不少人會因為懷疑自己出現類似病徵，而覺得自己患病，甚至出現過度疑病行為(hypochondriacal behavior)
- * 最終經檢查後才發現虛驚一場

過度疑病行為 (hypochondriacal behavior)

- * 有過度疑病行為的人士並不是假裝身體不舒服，而是切切實實地感受到身體症狀的存在
- * 香港中文大學醫學院香港健康情緒中心2009年的調查發現：
 - * 10.9%的香港成年人(約57萬人)有過度疑病行為
 - * 年齡介乎45-54歲的人士有過度疑病行為的比率最高;
 - * 在多種疑病行為中，以「擔心自己嘅健康」(51.2%)及「當喺電視、報章或認識嘅人聽到某種疾病，有擔心自己可能患上呢個疾病」(46.6%)最為普遍;
 - * 研究發現疑病的行為越多，出現的身體症狀亦隨之而增加
 - * 研究人員發現有過度疑病行為的人士，在同一個月內患上嚴重程度的經常焦慮症及抑鬱症等情緒病的風險，是沒有此行為的人士的兩倍

常見患者因為聽從朋友意見 而延誤求診的個案

- * 一名四十多歲患有高血壓及睡眠窒息症的病人，因為不想長期用西藥，所以聽從朋友的意見，改去推拿按摩
- * 有見病情平穩，所以他就自行停止向西醫求診達一年
- * 結果他突然急性中風，雖然家人在他病發時，已將他即時送院，但中風仍導致他半身癱瘓
- * 現時已再向西醫求診及按指示服藥

瀏覽醫療保健資訊小貼士

- * 瀏覽網上資料時，應該瀏覽可靠的網站，如官方(如衛生署/醫管局/FDA)等，或專業醫療團體(如香港防癌會/香港醫院藥劑師學會藥物資源中心)等開設的網頁
- * 留意內容是否有經專業醫護人員核實
- * 不要以瀏覽人次/like/share人數，或有沒有朋友Like/ share以斷定內容的真確性
- * 不少網上流傳的偏方，並未經臨床研究證實其療效，患者自行亂用，有機會加劇病情，或與本身的藥物相沖，延誤治療更可引致死亡
- * 瀏覽有關資訊後，最好徵詢專業醫護人員的意見，核實有關內容的真確性，尤其是在涉及服用食物/藥品前

總結

- * 網上流傳的資訊很多，但並非所有資訊都真確，或經過臨床研究證實其療效
- * 市民不應盲目相信網上資料，並盲目轉載
- * 市民在網上分享自己的醫療保健「知識」時，應儘量小心，否則容易誤導他人
- * 別人用過有效的療法/食品，因為人人體質/病況有異，並非人人適用，亂用有機會導致嚴重後果
- * 有關醫療上的疑問，應該向專業醫護人員請教

自醫易出事 有病求醫方上策

家庭醫生張永德醫生

網上醫療保健資訊發達的好壞

- * 網上醫療保健資訊，如雨後春筍，近年儘速發展，令不少病症獲得大眾的關注
- * 有病人了解病症資訊後，主動求診
- * 不過，網上的資料良莠不齊，部分資料錯誤，導致反效果，令患者延醫、甚至用錯藥，影響身體健康
- * 而且近年臨床個案發現，公眾受網上資料誤導有上升趨勢

患者最常自行處理的問題

1. 頭痛(66.9%) → 日本腦炎、中風、腦膜炎
2. 容易疲累(63.8%) → 憂鬱症
3. 肚痛/胃痛(59.6%) → 癌症、胰臟發炎、心臟病、膽石
4. 腰背痛(58.1%) → 脊柱病變、輸尿管結石、腹主動脈瘤
5. 肚瀉(52.4%) → 阿米巴變形蟲感染、腸易激綜合症
6. 發燒(31.8%) → 類風濕性關節炎、紅斑狼瘡

若自行處理，有機會延誤處理
導致嚴重後果！

自醫錯誤斷症 一個都不該發生

- * 不少病症的病徵類似，未經專業訓練，一般人難以正確斷症以及用藥
- * 而且醫生診治時還需要配以現場觀察病人的臨床徵狀做出判斷，並非一般人在網上斷症也不能只靠文字的病徵描述就能準確斷症
- * 錯誤斷症後果可大可少，有機會危及生命
- * 錯誤斷症而自己處理，延誤正確診治實應一個個案都不應該發生

自行亂服藥的嚴重後果

- * 不少網民會根據自身的用藥經驗，在網上與他人分享，部分更涉及需要醫生處方的藥物
- * 患者會自行購買藥物使用
- * 但同一病徵、同一藥物，卻非人人適用
- * 醫生需要根據其病情，處方不同藥物，自信胡亂用藥，有機會影響病情
- * 如果是抗生素，沒有專業人士指導下亂用，更有機會出現抗藥性

長期病患多傾向信網上資料

- * 調查發現，有45%的人會在網上尋找資料，最高的三種分別為各類痛症(26.4%)、長期病患，如高血壓 / 糖尿病等(22.2%)、濕疹 / 鼻敏感 / 哮喘(16.5%)
- * 而且有26%表示比網上資料流行前相比，多了自行處理問題，較少求診
- * 反映長期病患、或較難斷尾的症狀，會多在網上找資料和自行處理
- * 雖然病徵看上去很普通，但可能是嚴重疾病的徵兆，容易錯過治療黃金時間
- * 而且斷症是非常複雜，並非單靠比對網上病徵便可以正確斷症

斷定醫學研究可信度的準則

* 世界各地均有不同的機構在進行醫學研究，並非所有的研究結果，都獲得醫學界廣泛認同，故市民在瀏覽醫療資訊時，需要留意該研究的可信度。醫學研究的三大問：

1. 相關的研究在何處發表？

* 一般而言，醫學界被認可的研究，均會在可信、經同行評審的科學雜誌中發表。例如：美國醫學會雜誌 (The Journal of the American Medical Association)、新英格蘭醫學雜誌(the New England Journal of Medicine)、自然雜誌(Science)、刺針雜誌(the Lancet)在這些權威雜誌發表的文章，均經過專家審視，確保其質素

斷定醫學研究可信度的準則

2. 研究的種類？研究的樣本數目？

- * 醫學研究有不同種類，有些是以動物為測試對象、有些是實驗室的樣本測試、有些是以患者人體作為個案分析
- * 一般而言，前兩者均為初步的研究，後者對醫學界用藥而言，才是比較結論性、較具參考價值的研究
- * 同時研究的樣本數目也需要留意，是否具有統計學上的意義(Statistical Significance)

斷定醫學研究可信度的準則

3. 新的研究結果如何配合大家已知的資料？

- * 每個研究都是基於已知的知識上，再去做新的研究。如果某一的研究結果，與先前的結果吻合，相關的研究可信度會提高。但是如果出現新的研究結果，跟舊有的研究結果相違背，新的研究需要經過幾個月或幾年的時間，讓更多其他不同的資料/研究去核實該新的研究結果。
- * 換句話說，單一的研究並不足夠讓整個醫學界認同其結果，最多只能作為新的研究方向
- * 所以市民不應該著眼單一的研究，需要多看不同的研究結果，才能斷定結果是否已經被廣泛接納

長期病患多傾向信網上資料

- * 另外，不少長期病患會在跟隨醫生指示外，同時在網上找尋治療方法，希望強身健體，甚至加強治療效果
- * 但是網上的治療方法，不是人人都適合，反可能與本身的治療相沖
- * 長期病患者食用/使用任何「療程」前，應該多與醫生溝通，以了解身體狀況是否合適
- * 調查反映，長期病症的患者也需要較多的醫療資訊，醫生也可以主動多提供，或是有關當局/醫療團體/病人組織可以在網上多發放正確的資訊

家庭醫生不只看傷風感冒

- * 不少患者出現病徵後，而不知道自己應該看那一科的專科醫生，而自行上網查資料、問網友
- * 其實家庭醫生可以首先做篩檢，若有需要才進一步轉介至專科醫生和深入檢查
- * 若有健康上的疑問，市民宜徵詢家庭醫生或其他基層醫療醫護人員的意見

基層醫療守護市民健康第一關

- * 醫療系統為病人提供的醫療護理可分為三個層次—即基層、第二層及第三層醫療服務。第二層及第三層醫療主要包括專科和醫院服務
- * 除西醫外，基層醫療服務還有中醫、牙醫、護士、脊醫、物理治療師、職業治療師、臨床心理學家、營養師、藥劑師、視光師、言語治療師、足病治療師等
- * 基層醫療的服務範疇：
 - * 健康促進
 - * 急性及慢性疾病的預防
 - * 健康風險評估和疾病偵察
 - * 急性及慢性疾病的治療和護理
 - * 支援病人自我管理；以及
 - * 為殘疾人士或末期病患者提供復康、支援和紓緩治療

總結

- * 多吸取不同病症的資訊是好事，能夠及早預防病症
- * 但市民應該要小心留意網上資訊，辨別其可靠性，不應盲目相信其內容
- * 市民也應該要跟家庭醫生保持溝通，若懷疑自己患病，應該及早求診，讓醫生診斷
- * 有需要時，應接受不同檢查，以確定問題，和接受專科醫生深入治療

謝謝！