

談輔助及另類醫療在現代醫學之角色

◎桃園長庚復健科主任 陳智光

生 老病死是人類無法避免的人生大事，也因此產生了各種醫療的需求。近幾個世紀以來西方生物醫學以科學的驗證方式奠定扎實的理論基礎，逐漸演變成現今之主流醫學。然而不可諱言地，有許多非主流的醫療方式仍存在於現代社會。美國哈佛大學醫學院在 1991 年曾針對美國人使用非常規療法的行為作全國性的調查研究，結果顯示 34% 的美國成年人（相當於每三人就有一人）曾在接受調查的前一年內使用過非常規療法，推估 1990 年美國有 4 億 2 千 5 百萬人次曾尋求非常規療法，這已超出基層醫療 3 億 8 千 8 百萬的就診人次，其費用支出也高達 13.7 億美金，讓醫政與醫療人員必須正視主流醫學以外的許多非常規療法，對民眾健康、醫療體系與醫政管理的影響與衝擊。

有鑑於此，美國衛生和公眾服務部轄下之國家衛生研究院，在 1998 年成立了國家輔助及另類醫療中心（National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM），透過聯邦政府的力量，以嚴謹的科學研究，來定位輔助

另類醫療中心的有效性、安全性、以及其在促進健康與健康照護之角色。依照 NCCAM 的定義，輔助及另類醫療是指一群不屬於西方正統醫學之醫療方式，其中包含了各式各樣的醫療及健康照護系統、處置方式與產品。

● 輔助及另類療法的分類

大致上輔助及另類醫療可以劃分成五大類：

一、另類醫學體系

具有完整理論基礎與臨床治療實務之醫療體系，如傳統中醫、印度醫學阿育吠陀（Ayurveda）等。

二、身心介入療法

藉由促進心靈能力來影響人體功能，如祈禱、冥想、藝術治療、音樂治療、舞蹈治療等，這些治療概念有逐漸融入主流醫學範疇之趨勢，例如認知行為療法已經是許多身心症治療的常規。

三、生物療法

利用自然界之天然物質達到治療的目的，常見的有草藥、健康食品、生機飲食等。

四、操作及身體療法

經由各種手法來操作或調整人體結構，以達到治療之目的，如按摩、整脊等。

五、能量療法

包含兩類，一是生物場療法，這是利用能量來診斷治療疾病，如氣功、日本的靈氣。另一為生物電磁能療法，這是利用電磁場的能量來達到治療目的，如磁療。

● 輔助及另類醫療現況與省思

根據統計，亞洲國家使用輔助及另類醫療的比例，更遠高於歐美國家，這是文化因素使然。台灣本地的研究也顯示，有近 7 成到 8 成的民眾曾經接觸使用過輔助及另類療法。由於台灣醫療體系中並沒有相對應於美國 NCCAM 的組織，比較相似的應該是隸屬於衛生福利部的中醫藥司（於 2013 年由衛生署的中醫藥委員會改制而來）。中醫藥在台灣已是一個成熟實用的醫療體系，因此中醫藥司的功能，偏重於中醫藥臨床、研究與政策之研擬與推動，當然也透過各類計畫的執行，來提升中醫藥的專業醫療品質。

然而相較於美國國家輔助及另類醫療中心對輔助及另類醫療的態度是進行全面性的研究與檢視，在台灣許多輔助及另類醫療行為，只要不對外宣稱療效的話，似乎沒有受到太多規範與研究評核。因此為了讓民眾免於受到不實誇張療法的誤導，我們或許應該讓各種輔助

及另類醫療的資訊全面揭露，並接受如同主流醫學一樣的嚴格檢視，畢竟這是影響民眾健康甚鉅的重要議題。

輔助及另類醫療的存在已是不可忽視的事實，因此對於從事現代醫學的醫療人員來說，該如何面對輔助及另類醫療，有幾個層面值得我們深思：

一、輔助及另類醫療的存在，顯示現代醫學尚無法完全滿足病人需求

現代醫學的極致發展已深入至分子層次、基因層次，但由於人口老化與慢性病增加，有許多疾病仍是無法藥到病除的。在疾病無法治癒的情況下，就必須提供多重治療的選擇。現代醫學部分為人所詬病者，包含分科太細之後的醫療缺乏全人的評估關懷，以及過度強調儀器診斷治療而忽略身心靈的平衡。輔助及另類醫療的存在，滿足了部分民眾在這方面的需求，也體現了尊重病人自主的生命倫理原則，這是所謂的現代主流醫學必須謙卑自省的地方。

二、應區分是輔助療法還是替代療法

輔助療法及另類療法在定義上其實是有所不同的。輔助療法指的是與常規醫療併行，而非取代常規醫療的其他非主流療法，例如可以使用音樂、冥想來減緩癌症病人的疼痛不適與焦慮緊張。而另類療法則是取代了常規醫療，故也有人稱之為替代療法，例如有些人會選擇練氣功而非服用降血壓藥物來控制高血壓。輔助療法與替代療法之間的選

擇，牽涉到病人對常規醫療的了解、信任與接受度。醫療人員通常不會主動勸進病人使用療效不確定的輔助療法與替代療法，但若病人自發性地要求使用替代療法而揚棄常規醫療，醫療人員就必須從醫療倫理與法律的角度，作出對病人最好的選擇。

三、輔助及另類醫療與現代醫學如何作完美結合

輔助及另類醫療與現代醫學之間，若能以促進民眾健康為出發點，產生互補作用就是完美的結合。然而許多接受輔助及另類醫療的病人，並不會主動告知醫療人員其所接受的治療，這增加了疾病治療的潛在危險。舉例來說，有些民眾因為心血管疾病必須服用抗凝血劑，吃了一陣子之後卻又聽信旁人建議，另外購買銀杏葉製劑以加強改善循環的效果。這樣的資訊若沒有讓給藥的醫療人員知道的話，長期併用的結果，本來要預防血管阻塞的美意，很可能反而增加出血的危險，甚至導致死亡。倘若醫療人員能夠留意到病人使用輔助及另類醫療的事實，而病人也不要刻意或善意地隱瞞使用輔助及另類醫療的狀況，輔助及另類醫療與現代醫學的結合才能安全又有效地發揮功能。

四、如何建立輔助及另類醫療的科學化證據

現代醫學強調以科學化的方式驗證療效，從前醫學界甚為倚重專家意見，但在現今實證醫學的體系中，設計嚴謹的雙盲隨機試驗結果似乎更能說服政

府、學界、民眾，甚至是醫療保險提供者。美國醫學會就曾在1997年的輔助及另類醫療政策建議指出，大多數的輔助及另類醫療仍缺乏足夠證據來證實其安全性及有效性，應該進行設計完善、執行嚴謹的研究來評估其療效。透過研究與時間的驗證，輔助及另類療法也可能逐漸成為標準常規醫療。

五、輔助及另類醫療也必須加以規範

許多輔助及另類醫療訴求保健養生，卻迴避了說明潛在風險，這也讓許多醫療人員對輔助及另類醫療產生疑慮。如同西方醫學之父希波克拉提斯所言：醫學「首要之務就是不可傷害」，這是從事醫學的最高指導原則。畢竟人體的複雜性極高，變異性太大，不提及副作用或併發症，並不代表副作用或併發症就不會發生。輔助及另類醫療要被認同，就必須接受與現代醫學標準一致的安全檢視。

● 結語

站在民眾的立場，有效的醫療就是好的醫療。我們走在主流醫學的路上，除了應持續研發及推展新的醫療技術與觀念，也應正視輔助及另類醫療普遍存在的事實，並藉由積極的醫學專業教育與民眾衛生教育，建立對輔助及另類醫療的正確認知。同時鼓勵透過以嚴謹的研究來驗證療效，以有效的規範來降低風險，如此才能創造雙贏，為民眾健康謀取最大福祉。☺