

症狀和疾病(下)

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

● 食慾不振與嘔吐

中醫在治病時注重忌口，有因病忌口、因藥忌口、因時忌口、因體型有特別的忌口……等等。西醫也有忌口，例如：腦血管疾病患者忌吃動物脂肪含量高的食物、糖尿病患者忌吃含糖量高的食物、痛風者忌吃高嘌呤食物……等。但是，中西醫之間的忌口不僅在理論上有明顯的差異，在實際針對某一個病例時也有顯著的不同。例如對癌症患者，本身就屬於消耗性病症，再加上手術、化療、放療等，對身體的損傷大，西醫認為如再忌口，容易造成營養不良加重病情。但中醫認為，如盲目給予營養，有時會適得其反，腫瘤反因補益而迅速增長。由此看來，中醫由於歷史條件的局限，對忌口的認識不盡科學，而西醫只注重食物的化學成分，很多理論也是沒有足夠的臨床實踐驗證，也存在很多不科學的地方。到底孰是孰非，尚難論斷！

很多疾病都會出現食慾不振的症狀，有的食慾不振甚至是最早出現的症狀之一，有的則表現為對某一種食物的特別厭惡，例如急性肝炎患者就時別討厭油膩。因此，食慾不振對診斷疾病是具有一定價值的。患病時為什麼會出現食慾不振，是不是因為此時進食是對健康不利的，進化才會賦予人體這種「忌口」的本能？

以急性肝炎為例，由於膽汁分泌減少，對脂肪的消化能力減弱，此時食入脂肪，對腸胃乃至於全身都可能帶來不利的影響。當人體情緒緊張、過度疲勞或過度腦力活動後，也常會出現食慾不振，因為此時胃腸供血量不足、胃酸分泌減少，如以常量攝入食物可能過量，容易消化不良。另外，很多感染性疾病也常有因過量食入高蛋白飲食而誘發或加重。某些疾病使人體代謝功能異常，如常量食入，易導致代謝失常加重，產生某些毒素，加重肝臟負擔。因此，這些疾病都需要以「食慾不振」來控制進食量。

在現實生活中，還有一個常見的例子，就是本來對某種食物很喜歡，可是在短期內一下子吃了過量，以後很長時間不願再吃這一食物，甚至感到「厭惡」，一聞到反想吐。因為吃太多而產生吃傷了的現象，有人認為只是心理作用，但是不是還有別的原因？現實生活中，我們也常見到，有人大病初癒，親友就勸他多吃些、吃好些，以補元氣。這時胃口

還沒恢復，如果強吃下去，反而吐了出來。就算沒吐，對身體到底是否有益也令人懷疑！本書作者家中養的狗，因誤食老鼠藥，不吃不喝不動3天，第4天開始喝點水，沒想到第7天竟奇跡般的開始進食，最終痊癒。其實關於動物類似的例子很多，得病時大多是不吃不喝或不吃少喝，如果強行灌食，說不定還活不成！

這是不是暗示了在漫長的進化過程中，總是保留了對自身最有利的習性？病時少吃少喝，減少吸收，也許有著這樣的作用：一方面改變病原微生物的生長環境，以抑制其成長；同時可以減輕肝臟的代謝負擔，來對病菌等產生的毒素進行解毒，由減少人體的代謝產物，來保證腎臟對毒素的排除。

因此，對於食慾不振的病人，甚至是厭食病患者，是不是應該先查清楚原因，不應盲目的增加其飲食營養，而是要針對病因來進行治療。

● 腹瀉與便秘

腹瀉是一種疾病的常見症狀，在很多情況下是有利於清除腸道的刺激性物質和毒性物質。現代醫學已認識到治療時應該要針對病因，而不是濫用止瀉藥。特別是中毒或腸道細菌感染引起的腹瀉，首先應選用解毒或抗菌藥物治療而不是止瀉。相反的，便秘作為一種症狀，也可以出現在很多疾病中，一般的觀念認為，便秘對人體是有害的。

從進化的角度，某些腹瀉、便秘可能還有其他的意義。要了解腹瀉、便秘對人體究竟怎樣影響，就要先了解腸道的功能。腸分成大腸和小腸，大腸上接小腸，明顯比小腸粗，結腸部分長約1.5公尺，並長有結腸袋。小腸主要是吸收食物本身含有的蛋白質、脂肪、糖分等。大腸主要作用，一般認為就是吸收水分。可是，從進化的觀點思考，大腸之所以這麼粗長，一定還有更重要的作用。因為如果只是吸收水分，完全可以由小腸來承擔，只是小腸如果把水分吸收得過多了，內容物就會過於乾硬，大腸就無法發揮其他的作用了，所以吸收大量水分的任務才會交給大腸。除此之外，大腸可能還要吸收某些需要通過細菌進一步分解轉化的成分。人體的營養需求是非常廣泛複雜的，如果只有小腸沒有大腸，腸道內的環境從前到後變化不大，所含的菌群就會大大減少，需要通過細菌分解才能生成的或吸收的物質就會大大減少，不能滿足人體正常生理功能的需要。從大腸全切除的患者，雖然可以存活，但體質明顯下降，以致大多不能很好地長期生存，或許可以驗證。

就人體的諸多功能而言，大便排泄相對來說只是一個非常簡單的過程。為什麼腹瀉後會繼發便秘？過去總是理解為腹瀉後人體水分缺乏的結果，可是為什麼不是因為機體的需要，才延長大便滯留的時間？想想看，如果自覺口渴喝水，只要幾分鐘不是就馬上得到緩解，這說明胃和小腸完全可以吸收人體需要的水分。而且，有些患者在靜脈輸液、小便頗多的情況下為什麼還是會出現便秘？這種便秘，極有可能是為了調整腹瀉後的菌群異常，需要吸收補充因腹瀉時造成的某些物質不足。

大多數細菌在生存過程中，能夠產生抑制其他細菌生長的代謝物，為了便於理解，此處稱其為「內源性抗生素」。糞便內存在大量的細菌，理應能產生不同的抗生素，以致對全身菌群起著制衡作用。因此腸道內菌群若是平衡失調，其危害不僅僅是我們熟知的胃腸功能紊亂，還會造成全身其他部位的菌群失調或抗感染力的下降，從而發生疾病。臨床上就可見到不少疾病就是繼發於腹瀉或便秘之後。

我們在食用某些營養學認為對人體非常有利的食物後，有時會引起某些疾病，特別是引發慢性炎症的急性發作，中醫稱之為「上火」。其原因就是不同的細菌對食物的適應性不同，導致腸道菌平衡改變，從而影響全身。因此，中醫在治病時，特別重視大便的乾結或溏泄，從而確定飲食的忌口等。從中我們也得到啟示：現在判斷中藥療效，都是從中藥的成分是否能殺菌、是否有營養……，這顯然是不夠全面，因為某些中藥很可能是通過調整大便，改變「內源性抗生素」來發揮作用的。

綜上所述，糞便在腸道中逗留時間不同，裡面的成分也不同，滯留太短或太長都可能使對身體有利或有害的物質的增加或減少。大便失調會影響全身，全身疾病也會影響大便異常。因此便秘或腹瀉可能都是人體通過自身調節，為維護全身平衡而採取的一種措施。深入研究糞便在大腸中滯留時間長短導致的成分差異和菌種差異，對於揭示某些疾病的病因病理及治療，一定具有重要意義！