

硒和維他命 E 不能預防攝護腺癌？

黃士維醫師 臺大雲林分院泌尿部 主治醫師

蒲永孝醫師 臺大醫院泌尿部 主任

王先生 65 歲，他的父親因攝護腺癌過世，他的哥哥最近也得到攝護腺癌。他的 PSA^(註) (攝護腺特異性抗原)，肛門指診^(註) 都正常，但是他仍然很擔心自己會得攝護腺癌。聽說維他命 E 和硒都能預防攝護腺癌，所以他兩種營養食品都服用，希望能達到雙重預防的效果。

隨著年齡老化、飲食西化與醫療普及，台灣這幾年攝護腺癌的發生率逐年提高，連續好幾年蟬聯台灣增長最快的癌症。攝護腺癌是台灣男性第 5 大癌症，2010 年新增個案有 4,628 例。在西方國家，攝護腺癌則是男性發生率最高的癌症。攝護腺癌的治療，對病人和各國健保財政，都是一個龐大的負擔。因此很早以前，西方國家就很重視攝護腺癌的預防。

在過去一段時間裡，維他命 E 和硒都被認為可能有預防的效果。過去發現血液中硒濃度較低的病人，比較容易得攝護腺癌，對此類病人補充硒，可能預防攝護腺癌。另外，維他命 E 這個抗氧化劑，過去被認為能治百病，舉凡：心血管、大腸癌、肺炎及攝護腺癌都有相關的報導。

但是最近發表的醫學報告，一個大型的雙盲^(註)隨機分組臨床試驗 (SELECT Trial) 卻有令人跌破眼鏡的結果。這個研究從 2001 年到 2004 年在美國等國家，招募 35,000 位無攝護腺癌的成年男性，研究維他命 E 及硒是否能夠預防攝護腺癌的發生。受試者一共隨機分成 4 組：第 1 組--服用硒的安慰劑^(註) 及真的維他命 E (每天 400 國際單位)，第 2 組--服用硒 (每天 200 微克) 及維他命 E 的安慰劑，第 3 組--同時服用維他命 E 及硒，第 4 組--同時服用維他命 E 及硒的安慰劑 (JAMA 2011 年，JNCI 2014)。

計畫原本要追蹤 7 至 12 年，到 2011 年結束，但是到了 2008 年，就決定不再繼續下去，因為當時已經發現維他命 E 及硒，不但不能減少攝護腺癌發生率，相反地，服用維他命 E 的這一組人，得到攝護腺癌的機率增加了 13%。雖然臨床試驗不繼續，但是仍然持續追蹤這些病患，一直到原定的時間。最後在安慰劑組，共發現 529 位攝護腺癌、維他命 E 組 620 位、硒組有 575 位、維他命 E 加硒組則有 555 位。

最終結論是：長期服用維他命 E，會增加 17%攝護腺癌的發生率，跌破眾人眼鏡。

那麼如果血液中硒濃度較低的人，補充硒是否有幫助呢？若將攝護腺癌分成低惡性度及高度惡性攝護腺癌，結果發現，原本血液中硒濃度較高者，補充硒反而會增加 91%高惡性度攝護腺癌的機會。原本硒濃度較低者，如果補充維他命 E 會增加 63%的攝護腺癌，其中低惡性度癌增加 46%，而高惡性度癌卻增加 111%。其他組別雖然沒有增加攝護腺癌的發生，但是硒或維他命 E 也沒有保護的效果！

這是一個相當完整的大型臨床試驗，算是對於維他命 E 及硒在攝護腺癌預防角色的「定論」，結果雖然令人失望，但是也告訴我們一個觀念，也許很多微量元素，對體內缺乏的人，在預防疾病是有幫助的，但是原本體內就已有足夠微量元素的人，再補充之後，可能會造成傷害。

另外，對於醫學真理，不能夠只是看動物實驗，或者小型臨床試驗，就要下定論；應該要經過大型雙盲隨機分組安慰劑控制的臨床試驗，才能夠有定論。

對於民眾而言，花大錢補充微量元素或維他命，是否真的可預防疾病？還是反而造成傷害呢？還是要三思而後行。最好聽聽專家的意見，不要輕信廣告或江湖賣藥的術語。最後給王先生的建議，還是按時追蹤、保持健康愉快的身心最重要。

註：

1. PSA: 攝護腺特異抗原指數，可抽血檢驗，於攝護腺發炎或攝護腺癌時，都可能上升。
2. 肛門指診：醫師以手指伸入肛門觸診攝護腺，可檢查攝護腺大小，或是否有硬塊，看看是無有惡性病變之可能。
3. 雙盲隨機臨床試驗：醫師和受試者雙方，都不知道被分派到哪一組藥物或治療，待臨床試驗結束，才能解盲，得知個別受試者實際接受的藥物或治療，避免心理因素，影響研究結果。這是現代醫學知識累積，最重要也最可信的研究方法。
4. 安慰劑：雙盲隨機臨床試驗中，控制組接受與實驗組相同外觀的藥物，但是其中並無真實的藥物成分，但是不會對身體有害。