# 日常生活裡的難題：膽固醇與荷爾蒙

■林宜平

家父是所謂的「高血脂患者」，過去30年來膽固醇濃度都偏高，他曾經嘗試改變飲食，增加運動，目前以藥物控制，但是按照健保給付規定，每隔幾個月抽血檢查，膽固醇濃度總是在200至300之間擺動。

家父已經年過七十，但是不但外表看起來年輕，而且活力充足，退休之後，每天行程滿滿，開車、會友、打球、抱孫子、關心家中瑣事與世界大事。他喜愛美食，常在飽食一頓之後，摸摸肚子，帶有罪惡感地嘆口氣：「不知道膽固醇會不會太高？」我常看著健康快樂的父親，心裡想著，膽固醇太高到底是什麼病啊？既不痛又不癢，對一個「成功老化」的70歲老人，會有什麼樣的健康威脅呢？

進入公共衛生的研究領域之後，我的疑惑更深了。所謂的「三高」，高血脂、高血壓、高血糖，是近年來台灣衛生保健政策的防治重點，但是這三高，血壓太高可能會頭暈，血糖太高若出現糖尿病的症狀，可能會多吃、多喝、多尿，這我在國中健康教育

李男提供

課時也學過，但是血脂太高卻沒有任何症狀，只能到醫院裡抽血檢查，幾天之後等待血液檢查的結果才知道，這也算是一種病嗎？

在現代社會中，所謂的「病」，是由科學知識與醫學專業定義的。食物中的脂肪與膽固醇可能導致心臟病發生的知識，不但和日常生活息息相關，而且對健康政策影響深遠。研究膽固醇的歷史與政治的凱倫・蓋洛提（Karin Garrety），曾經詳細描述近四十年來有關膽固醇科學研究的諸多爭議，對醫學與營養學等專業，藥廠與食品業，以及政府在這一科學知識產生過程中所扮演的角色，有十分精彩的剖析。

閱讀蓋洛提的文章，讓我想到餐桌上的肉與蛋、冰箱裡的牛奶、廚房裡的玉米油，以及父親藥袋裡的降膽固醇藥，眞是令人心驚啊！有關膽固醇的科學知識，竟然無所不在，滲透到我的日常生活裡，而這個知識背後的科學證據，根據蓋洛提描述，其實一直都還有爭議呢！

不過蓋洛提雖然在澳洲取得博士學位，但是她論文的場景幾乎都在美國，敘述的是美國研究膽固醇的歷史與政治。膽固醇知識如何進入其他飲食形態與美國相近的西方國家，又如何進入原本少油、多蔬果的東方國家，其實也是很有趣的研究題目。最近一期（二〇〇四年五月十日）《時代》雜誌亞洲版，封面赫然是一個捧著血紅心臟的女人，標題是「治療你的心」，副標題則是「爲什麼心臟病成爲亞洲的流行疾病，以及你該如何保護自己」，內文中說明，到二〇一〇年全世界因爲心臟病死亡的人，將有60％是印度人，而原本全世界最長壽的沖繩人，在二次大戰之後美軍進駐，帶來飲食形態的改變，近50年來沖繩人的平均壽命降低，心臟病的比例也提高了。在亞洲國家研究膽固醇的歷史與政治，其難度恐怕比做美國研究又更高了。

台灣的醫療人類學者丁志音，曾以「恐蛋症」爲題發表一篇有趣的研究報告，描述台灣與洛杉磯的四家養老院裡，兩百多名華裔老人與蛋（特別是蛋黃與膽固醇）之間，愛恨交加的關係。這些老人從三、四十年前「蛋是最有營養的」，到近年來「膽固醇是對健康有害的」，親身經歷了營養學知識的重大變遷，這些處在矛盾知識間的可愛老人們，不敢吃蛋黃，卻又不想暴殄天物扔掉蛋黃，於是發展出以蛋黃澆花等「適應行爲」，是當年我讀這篇文章時，印象最深刻的。

降低膽固醇的公共衛生介入方式，在飲食改變與藥物治療之間，曾有過一場食品製造商、藥廠、醫師與營養師之間的多方角力。從膽固醇我也聯想到近年來引發許多爭議的荷爾蒙補充療法，對藥商而言，商機最大的藥物，不是治療某種疾病的特效藥，而是讓一般健康人「遵循醫師指示」，需要每天服用才能預防疾病發生，或是舒緩某種身心不適的藥。降膽固醇的藥物與停經婦女的荷爾蒙補充劑，都可歸類於此，也因而都擁有廣大的市場與無限商機。

二〇〇二年七月美國荷爾蒙補充療法的大型隨機控制研究（randomized controlled trials），因爲發現實驗組的死亡人數超過預期，而中途叫停。國際流行病學會，最近在其專業期刊上（International Journal of Epidemiology, June 2004），重新刊載一篇原本發表於一九九一年，綜合多篇觀察式流行病學（observational epidemiology）研究結果，結論「荷爾蒙補充療法可預防心臟病證據確鑿」，並且是經常爲人引用的重要研究報告；再邀請幾名流行病學學者探討荷爾蒙補充療法研究結果前後不一致的可能原因。不過幾名學者的論點，主要都集中在流行病學研究的方法學限制上。

研究與探討現代社會中複雜的科學爭議，是近年來科技與社會研究中的熱門議題，有關荷爾蒙補充療法所引發的諸多爭議，除了流行病學界對其方法學的討論之外，近年來台灣也有不少研究性別與醫療的學者，開始探討其背後複雜的社會與政治脈絡。但是對一個公共衛生研究者，同時也是逐漸步入更年期，並且掌控一家人飲食健康的家庭主婦而言，是否要考慮荷爾蒙補充療法？是否要奉行「沒有全脂牛奶、沒有奶油、沒有肥肉、只有一點點蛋」的飲食指引？還是要對抗荷爾蒙補充療法與膽固醇飲食指引背後的醫學專制與政治經濟運作？唉，那可就是我日常生活裡的難題了！ □

**林宜平**
台灣大學公共衛生學院健康風險及政策評估中心