

医生面对面

双周刊登

医生面对面专栏再为读者带来正确及多方面的医学资讯。欢迎读者们继续来信，更欢迎加入讨论医学现况、想法心得甚至分享生病的经过。请踊跃来信或Email至 kwhealth@kwongwah.com.my

来信致：
光华日报【健康版】读者有话说
19, Lebuhr Presgrave,
10300, Pulau Pinang.



主持：潘芳兰博士

1970-1980 台湾台北医学大学毕业、台湾台北医学大学助教、台湾三军总医院实习、台北耕莘医院服务、台湾台大医院血液科研究 1990-2006、檳城中医公会副主席、英国顺势医学硕士、英国营养学博士、现任执业医师及干细胞临床研究。

●根据统计数字在1999年这意大利萨丁尼亚岛山区内有66人超过一百岁，人瑞的比例是其他西方国家的三倍



由2000年进入预防医学及抗衰老医学的服务领域，包括营养疗法及干细胞疗法的临床研究。潘芳兰博士受到中国台湾两岸美容菁英交流平台大会邀请赴台讲解医学新观念，负责推荐一项新的医疗理念，希望在国际间引起更多人士对抗衰老医学的共鸣。



活得健康快乐

抗老医学新定义

抗衰老医学是新兴项目

诚然，在21世纪许多人对抗衰老医学(Anti-aging Medicine)已有深入的认识，只是却又很少人能了解这项新兴医学的真正意义。

因为在剖析抗衰老医学意义之时，依照一向的惯例大家都由以下多种不同问题的角度切入来讨论有关抗衰老的课题，例如：讨论人类必然面对随年龄退化的生理功能；或是讨论科学家研发的各种新方法如何试图延缓人类老化的自然过程；也有参考科学家追踪统计对延缓老化最有利因素的各项数据等等。但是，抗衰老医学的真正意义仍然并不明确。

不只长寿应当益壮

现在，我们就由一组抗衰老医学研究团队追踪在意大利萨丁尼亚岛山区的长寿老人说起，根据统计数字在1999年这山区内有66人超过一百岁，人瑞的比例是其他西方国家的三倍，而且其中一区的男女老幼比例还是1:1，打破了女性比男性长寿的记录。科学家们也发现这些人瑞们不只长寿而且可以精神饱满、目光炯炯、生活运动自如、甚至老当益壮。

目标明确延长生命提升生命品质

原来，抗衰老医学的目标就是如此明确，在人类必须走上衰老、退化、疾病、残弱、苦痛的道路上时，如何能预防、延缓、甚至扭转这个过程，就是抗衰老医学研究者共同的使命及目的。

再深入解释，抗衰老医学的目标应不单是让面临衰老的人士延长生命，而是立意使人类能预防或避免疾病，进而健康长寿、情绪愉快、提升更佳的生命品质。

现代人类生理年龄与实际年龄不符

生活在二十一世纪的人类外观可以包装得美仑美奂，但是体内生理功能的退化却反而同步加速。

人体内的老化除了导致器官功能减退，还会减弱个体对各种病原体或自由基的抵抗能力，还有受损后的修复能力也会削弱，以致于四十岁的身躯负载着六、七十岁的衰弱器官，生理功能与实际年龄不符，这种现象不再是医学书上的术语而是社会上年轻人或中年群体非常普遍的情况。

人类老化的范围由内到外表

我们明白大自然的生物体是由碳、氢、氮、氧等原子组成的高分子有机化合物，它们组成蛋白质、核酸、糖、脂类等物质来构成一种拥有新陈代谢、消化、呼吸、排泄、遗传、记忆、免疫等功能的生物，包括我们人类。

但是以生物体的生命规律来说，这些生理功能必定由新生蓬勃走向衰退灭亡的道路，我们诠释这样的规律称为老化或是衰老，这过程是与时间同步进行的。

皮肤老化最显而易见

而人类老化的范围是由内到外表牵涉的范围相当宽广，我们举几个例子：

皮肤是人类最大的器官，也是外表老化最显而易见的部分。

基于生理功能的自然规律，人类在25岁以后细胞再生速度变慢、细胞数目递减、肌肉密度逐渐疏松功能同步退化、胶原蛋白流失、内含水分流失、油脂腺体萎缩，再加上外来的迫害如空气污染、阳光、饮食、熬夜、化学毒物产生的自由基加重功能上的负荷，皮肤就随着年龄失去了光滑、弹性与支撑而逐渐加深皱纹、斑点、干燥老化的外貌。

脑及神经系统的退化

和生命素质有最重要联系的应是年轻的心境，正面的思维、充沛的精神、灵敏的反应。但是随着脑及神经系统老化，神经细胞数量递减，功能退化，神经与神经细胞之间的传递物质不足就会造成记忆力减退、认知能力衰退、睡眠周期紊乱、沮丧焦虑加深、反应能力变缓，这些都是脑及神经系统退化的特征。

人体内所有系统因自然规律逐渐老化

其他，随着年龄增加，在人体内包括所有的器官或系统都会因自然定律呈现衰退现象。例如内分泌系统的老化、免疫系统的老化、心血管系统的老化、肌肉骨骼系统的老化、消化系统的老化等等。

衰老后产生退化性疾病

和衰老有关的身体虚弱再伴生理、心理功能的下降就会逐渐引发一种称为慢性退化性疾病(Chronic Degenerative Disease)的综合病症，它们的特点是往往同时存在几种疾病于一身，例如同时患有高血压、糖尿病、冠心病、肾脏病、慢性疲劳、骨质疏松、退化性风湿关节炎等等的疾病。而医生们为了应付这类综合病症而开处方治疗病人往往又因药物的副作用使另一类并存的疾病更为恶化。事实上，根据国际间的医药报告这些现象在社会上不但极为普遍甚至罹患慢性病的人士还有越来越年轻化的趋势。在美国，根据国家卫生研究所的统计报告居首位的慢性病是心脏血管疾病，年耗资金额3935亿美元，第二位是癌症耗资1895亿美元，以下依次为关节炎、糖尿病、老年痴呆症、骨质疏松症等。

抗衰老医学已成为宽广的多分支学科

针对世界人口老化及面对慢性疾病年轻化的危机，目前世界上有许多国家都成立了抗衰老医学研究会。

这些专家们希望能突破瓶颈为慢性退化性疾病提供新兴的治疗方法，也希望达到为病人提供根本性的预防及治疗的服务。

而目前抗衰老医学的范围非常广泛，只要是和衰老有关的科目都被纳入抗衰老医学的范围所以已成为一门真正的多分支学科。

专家公认的抗衰老良方

无论如何，我们每个人都希望延缓老化，健康长寿，享受人生，老年后仍拥有优质的生活品质。以下是所有专家公认的抗衰老良方：

1. 持之以恒的适量运动与工作。
2. 正确的饮食习惯，均衡的营养膳食。
3. 正确的生活态度，避免压力保持情绪愉快。
4. 和医生保持联系，定期做预防性身体检查或治疗。
5. 避免造成身体负担与伤害，包括错食药物，发生意外等。

抗衰老医学推荐的营养疗法

2000年至今，我和团队在营养疗法的临床实践中对慢性退化性疾病之早期预防与病发后的治疗已取得非常良好的治疗经验。

基于现代人类生活在不利于健康的环境里，年龄老化再加上生理功能逐渐失调就患上不能扭转的慢性疾病，这些患者们因长期服药，体内可能存在不能利用及转化蛋白质、氨基酸、多肽的障碍，以致保卫身体的抗体、酵素或荷尔蒙无法形成，因此需要补充人体的基本物质以加强患者的免疫系统、恢复较佳的生理功能以期疾病早日康复。

而预防胜于治疗，一些健康人士更应在疾病尚未发生之前就得保持最佳的体能状态。

以上这些，都经由专业医生依个人年龄、健康状况、生活形态、饮食习惯和通过全身验血报告及各项健康检查而量身订作适合个人的营养补充疗法，以期拥有

健康的体魄复原每一个人由内到外的健康。

抗衰老医学推荐干细胞移植疗法

干细胞有别于人体其他成熟细胞，称为未定向细胞，具有分化、更新、及修复人体组织无限的可塑性。因此，医学界对于干细胞疗法的领域有极大的关注与期待。

运用干细胞疗法的原因是因为干细胞可以在生长的胚胎中形成、分化成不同的人体组织和器官。而人类在出生后，人体各器官内还是保留着干细胞，功用是修复、替代、受伤或病变的组织。

但是，成人体内保存的干细胞数目有限，也随着年龄枯萎。使人类出现疾病、功能衰退、衰老、病残的现象。因此干细胞移植法可以提供人体保存干细胞的力量来对抗疾病或功能衰退。

目前干细胞疗法采用的有：

- 成人骨髓干细胞移植
- 成人末梢血干细胞移植
- 脐带血干细胞移植
- 人类胚胎干细胞移植
- 动物胚胎干细胞移植

目前医学界使用干细胞疗法多是用在：

- 抗衰老
- 癌症治疗
- 心脏血管疾病治疗
- 糖尿病治疗
- 关节炎治疗
- 血液病治疗
- 肝病治疗
- 神经系统疾病治疗

2003年至今我所隶属的马来西亚 HESCELL CLINIC 与国内外一些专业医生以互相合作方式取得医疗上更全面的医疗服务。我们与世界知名的乌克兰国立医学大学 Professor Alexander Smikodub M.D.Ph.D. 主持的干细胞治疗中心合作。其中心已有三千个以上临床病例以及十五年的干细胞治疗经验。

抗衰老医学的贡献

根据抗衰老医学学会统计报告，针对慢性退化性疾病若能利用根本性的新医疗方法将患病率减少10%，每年可节省上千亿美元的医疗开支。

因此，抗衰老医学的贡献将会达致以下的目标：

- 延长人类的寿命
- 延长人类的生理功能、提升生命品质
- 延长个人对社会贡献的年限
- 为社会带来良好效益
- 减少社会医疗开支

文：潘芳兰博士(DCM,Ph.D)

衰弱老人使用胚胎干细胞治疗的记录。报告结果是衰弱减少、食欲增加、睡眠进步、情绪转好、生理功能增强、损害的组织器官功能进步。



临床研究 预防慢性病

潘芳兰博士受到中国台湾两岸美容菁英交流平台大会邀请到台湾王朝大饭店参与盛会，并担任唯一由海外回台的嘉宾负责演讲抗衰老医学新定义。

记：为什么会选择抗衰老医学这个题目？

潘：现代人士生活在不利于健康的环境里，年龄老化加上生理功能失调都普遍患上慢性病，根据医药统计最常见的是高血压、糖尿病、肾脏病、癌症、关节炎、骨质疏松症、失眠、脑神经退化等疾病。抗衰老医学的专家们希望突破瓶颈为慢性病提供根本性预防及治疗新方法。我个人在8年前就开始在这个领域里实践并做临床研究。

记：这次与会人士是两岸美容菁英，演讲题目有否涉及美容领域？

潘：是的，因为抗衰老医学非常广泛，凡是和衰老有关科目都被包含在内，包括内在的慢性病新疗法以及外在美容微创手术都包括在抗衰老美容范围。

记：这次的受邀与演讲您的目标是什么？

潘：一方面我感谢我与团队8年来对慢性病的研究有发表的机会。

另一方面我希望为马来西亚在国际上留下一个医药进步的良好印象，我明白我国正在大力推展医疗旅游及鼓励先进的医学研究，我的理想是多和国际接轨并促成良性的进展与整合。

记：您个人有什么感想？

潘：我一直很努力在医药这一块领域中坚持的前进，过程中很不容易，但感谢马来西亚的社会与关心我的医生都给我空间与支持。我一直在努力保护耕耘中医药研究的幼苗，最终希望回馈给马来西亚的社会。这是我最大的愿望。

记：听说您在台湾的亲人大部分是医学界人士，他们的观点如何？

潘：我感恩台湾给我培育、基础、资源与扶持，我更清楚我的亲人们会非常支持我把所有的努力回馈给马来西亚社会。

记：这次演讲可以简短说明一下？

潘：抗衰老医学的目标不只是延长人类的生命，还要预防避免疾病，使人类拥有更优质的生命品质。这是应用先进科技，提供早期诊断、预防、治疗、保健的医学全新专科。我推荐营养疗法和干细胞移植法可以提供根本性的新疗法。根据抗衰老学会统计新疗法可以为社会每年节省上千亿美元开支。

当然，和抗衰老医学有关的项目包括美容微创手术也都包含在它广泛的范围内。以上这些研究都对社会带来良好的效益。#



左起：赵国权所长、孙美陵、林金隆医生、潘芳兰博士、李军元首席代表合影。



●潘博士与马姪女士(右)。



●中华两岸美容高峰论坛某一展位。

