

# 什麼是 EBM ?

## ——EBM 簡介

### 背景

EBM 的觀念並不是近年來才被提出，早在 1972 就由 Archie Cochrane 提到 RCT(randomized controlled trials (RCTs)) 的重要性。之後由美國的腎臟學家 David Sackett 在加拿大的 McMaster University 成立 clinical epidemiology and biostatistics department，並撰書著作推廣證據醫學。之後世界各地就慢慢建立起證據醫學中心。

我們翻開 David Sackett 在著作中對 EBM 的闡釋：「Evidence-based medicine is the conscientious, explicit and judicious use of current best evidence in making decisions about the care of individual patients.」※註 1 證據醫學是醫師利用自己的經歷和專業知識，在尋找資料，並以流行病學和統計學的方法謹慎評估所得的現今最佳證據，而應用在個別病患身上，並對應用結果進行檢查與修正，不斷更新學習的一種態度。

### EBM 的 5 個特點

1. 健康照護的決策必須以病患、族群分布、實驗數據為基礎。
2. 問題決定了證據的搜尋和來源，而非由醫師個人的習慣、協議或傳統來決定。
3. 運用醫師的個人經驗、病理生理學、流行病學及生統四種知識來應用 EBM

4. 搜尋的結論要能轉化為病患的實際應用才具有價值

5. 要能持續評估自身應用上述四點的表現。

EBM 透過一種科學方法重新審視醫學，有別傳統醫學建立在「事實基礎(Fact Based)」，所有的學生或醫師從 Cooked book(Harrison 或 Sabinson 各種教科書)學習，教科書是一種高度結構化，仔細處理過的知識。EBM 透過 5 個步驟形成一種過程和運動，EBM 教你如何

1. 問一個臨床問題(Asking a question)
2. 搜尋資料(search the evidence)
3. 評估資料(evaluate the evidence)
4. 應用( practice evidence)
5. 稽核結果(aduit outcome)

### 問題的形成

當你對某個病因、病理機轉、診斷、治療或癒後不能有確實答案時，就要提出問題，問題是要臨床相關的，問題定義的詳細和清楚程度會決定你的最後結果是不是能加以應用，一個問題應該有 1. Participants. 2. Interventions (exposure).3.comparison 4.Outcomes. 四個部分(元素)。問題會決定整個流程的導向。

### 搜尋證據

「EBM 強調對 secondary information

sources 的搜尋。乃專業團體對已出版的，較佳的文獻進行單篇 article review 或主題性 topic review(例如 systematic review, meta-analysis)，區分文獻證據的等級，此舉可以大幅縮減所需搜尋文獻的量和提高所得文獻的品質」※註2 除了能在各大醫學期刊和 MEDLINE 上搜尋 review 之外，Cochrane library 擁有最高品質的臨床 review。Cochrane library 的文獻是由 Cochrane Database of systemic review 提供。

### 評估證據

證據論文的背景和描述要能夠符合病患的狀況。EBM 利用各種流行病學及生物統計方法去評估證據的價值(Validity)，EBM 會評估論文以何種方法進行實驗，像是用 RCT (Randomized Controlled Trial)，是否有 Placebo effort 的設計，是不是雙盲實驗(double blinded)設計，並將證據依上述所說的實驗方法分為 5 個 grade，再細分為 10 個 level。如果實驗的方法等級不高，我們可能就要考慮這項證據是否能使用。

### 應用 / 稽核

找出證據後，就要考慮應用到病患身上，看是否能改進治療流程，最後評估是否問對了問題，是否有找到更佳證據的方法，是否已謹慎評估所有證據，是否能切實應用在

於病患身上。

EBM 的觀念也不是絕對創新的觀念，何以 EBM 在近年來讓醫界感到迫切需要？

因為醫學知識的快速累積和電腦技術的進步，以及網際網路的興起，資料庫的大量運算成為可能，許多醫師在 Medline 查詢的資料常多到無所適從，以 Ascites 例，在 PubMed 就查到 22052 篇，更遑論再加上其他資料庫，資料量之龐大，搜尋成為一種惡夢。但是 EBM 是一種技巧嗎？不，EBM 是一種態度，一種願意終生學習，讓病人獲得最適照護的復興運動，照護病人要隨時更新，要克服資料量龐大難題，所以才有 EBM，EBM 失去信念，那麼就只是一種技巧而已。

### 參考資料 / 延伸閱讀

註 1：<http://cebm.jr2.ox.ac.uk/ebmisisnt.html>

註 2：2000 年 12 月醫望文稿——醫學的困境與新境 賴鈺嘉醫師 黃百榮醫師

<http://www.ebm.org.tw/>

<http://www.cch.org.tw/ebm/ebmmaterial/MATERIALINDEX.htm>