

考科藍臺灣舉辦實證徵文比賽，「解熱鎮痛藥不會縮短感冒病程」主題獲金獎

考科藍臺灣研究中心設在臺北醫學大學，在衛生福利部指導下，不久前與臺灣實證醫學學會共同舉辦實證徵文比賽，共有 43 篇生動有趣的投稿作品，呈現醫溝通的多元樣貌，林口長庚醫院藥劑部臨床藥學科游佳玲、江俐慧、陳琦華等 3 人以「使用解熱鎮痛藥會使感冒快點好嗎？」這個題目勝出，拿下金獎。

這篇考科藍文獻回顧研究，綜合 9 個全球性臨床試驗共 1069 位的受試者，比較 37 個項目，包括彼此直接比較，以及與安慰劑作為對照組的隨機對照研究。結果顯示使用解熱鎮痛藥可以有效改善頭痛、耳朵痛、肌肉與關節疼痛等疼痛症狀，卻無法改善咳嗽與流鼻水等呼吸道症狀，也不能縮短一般感冒的病程。至於在吃藥的副作用方面，有些研究指出使用解熱鎮痛藥後會出現胃腸不適、皮疹與水腫等情形，但沒有統計上的差異。



對於「使用解熱鎮痛藥並不能加快感冒復原的速度，也不能改善咳嗽與流鼻水」，這個結論，一般感冒只要多休息、多喝水，一段時間後就會痊癒。如果身體真的不舒服，應該就醫由專科醫師來診治，再依臨床症狀對症治療，最好別自行購服綜合感冒藥，免得服用過多劑量，增加身體不必要的負擔，甚至影響健康。

考科藍臺灣研究中心陳杰峰執行長表示，根據衛生福利部 2016 年公布最新的統計資料，我國 2014 年因上呼吸道感染至門診就醫的患者，總數高達 585 萬人。感冒大都由病毒感染引起，會同時侵犯各年齡層的人，通常會出現咳嗽、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、頭痛及全身痠痛等症狀。【左圖：陳杰峰執行長接受媒體採訪情形】

在各類廣告的強力促銷下，臺灣一年的感冒成藥與糖漿市值高達 20 億元，許多民眾甚至一有感冒前兆就開始服用。市售的綜合感冒藥含有多種成分，民眾購買前最好清楚告知藥師當時的症狀，選擇合適的藥品，避免增加身體不必要的負擔。看診就醫時，也無需動輒要求醫師得開立解熱鎮痛藥，因為並非所有感冒都得服用解熱鎮痛藥才行，對症下藥、多喝水及多休息，才是快快好的最佳選擇。



考科藍臺灣研究中心主任郭耿南教授指出，民眾在解讀廣告上的藥效時，應注意引用資料的正確可信度，唯有經綜合多篇臨床研究得出的系統性文獻回顧研究，才能提供臨床人員及一般民眾較為可信的醫學研究報導。考科藍臺灣研究中心最近舉辦一系列實證文獻推廣競賽活動，就是希望向社會大眾推廣淺顯易懂、貼近生活的醫學新知，讓民眾在了解最新考科藍相關實證的研究內容及結果同時，也能建立正確的醫學資訊判讀的觀念。【圖：郭耿南教授（右圖右）為採訪媒體（左圖）說明考科藍臺灣近期所做的努力】

「國際考科藍組織」（The Cochrane）是一國際性、非營利的獨立機構，為目前全球最具盛名的系統性文獻回顧研究推廣機構，摘錄及總整理最佳的研究證據，發表高品質、公正獨立的健康照護證據，盼以協助全球臨床健康照護決策。2011年起成為世界衛生組織（WHO）的非政府組織觀察員，現擁有 43 個國家或區域的分支中心，53 個文獻回顧研究群組，16 個方法研究群組，全球超過 120 個國家、34,000 多位考科藍文獻回顧的志願研究者。

考科藍臺灣（Cochrane Taiwan）於 2015 年正式成立，是臺灣 Cochrane 官方代表，設址於臺北醫學大學，也是包含日本、南韓、新加坡、香港、臺灣等國家或地區的「東亞考科藍聯盟」（EACA）統籌秘書處。

臺灣實證醫學學會年會於 2016 年 8 月 27 日假臺南成功大學舉辦，將頒獎給這次比賽所有得獎作品並展示海報，民眾若想知道更多相關活動訊息，或取得正確的醫療資訊，可到「考科藍臺灣」Facebook 粉絲頁或考科藍臺灣官方網站

（taiwan.cochrane.org）進行中文查詢（<http://www.cochrane.org/zh-hant/evidence>）。【下圖：考科藍臺灣研究中心主任郭耿南教授（右 1）、執行長陳杰峰醫師

【(左1)與得獎者游佳玲藥師(右2)、陳琦華主任(左2)在記者會上合影】



(文/考科藍臺灣研究中心・秘書處)