

一、投稿者資料(至多 3 人)：

- 1) 服務單位名稱：亞東紀念醫院藥學部
- 2) 服務工作職稱：科主任(藥師)
- 3) 參賽者姓名：王明賢

二、投稿作品基本資料：

1) 媒體報導：

1. 篇名：銀杏萃取物有助改善記憶力

出處：銀杏萃取物有助改善記憶力。Yahoo 奇摩健康/健康醫療網。民 103 年 6 月 9 日，取自 <https://tw.news.yahoo.com/研究-銀杏葉萃取物有助改善記憶力-002400588.html>

(健康醫療網／記者關嘉慶報導) 高齡化社會來臨，年齡越大，對於健康越在意，尤其是攸關腦力問題的失智症，更是大眾注目的焦點，進而使得失智症的研究不斷在進行。預防醫學當道，因為預防勝於治療，而失智症也是如此。研究指出，銀杏葉萃取物就有幫助於改善記憶力；臨床上，已有不少年紀大的老人家藉此來改善記憶力逐漸退化的問題。

「明日的記憶」這部日本電影上映後，大家開始對失智症有了很深的印象，但是，到底為何會出現失智症呢？新竹實和聯合診所家醫科醫師周憲民表示，失智症可分為血管性、神經性及混合性三種，而血管性以腦外傷、中風、出血後遺症、血管阻塞性的腦細胞萎縮失智症；而神經性失智症則是因為阿滋海默症，除了遺傳因素，也會因後天環境如生活習慣不良，生活作息和飲食所造成。

失智症其實是會慢慢進展，從初期的記憶力衰退，到中期時會忘了說過的話，至後期時，則是會忘記親人；周憲民醫師指出，當出現記憶力衰退時，往往會有忘記關水龍頭或是忘記關瓦斯的情況，而進展到中期時，家人就會帶病人來就醫，這時病人會有意識混亂，且經常有幻覺而造成誤會，至於到後期時，就會退化到小孩般，需要依賴他人來照顧。

所以，要預防失智症，改善記憶力，除了要避免腦外傷、預防中風，飲食習慣和生活作息也很重要；周憲民醫師強調，非藥物性的增強記憶力，可多動腦、多運動來活化腦細胞，平常可打打牌、多閱讀，多吃地中海飲食，並應戒菸，而且多參與社會做志工，都有幫助。

根據國外一項針對銀杏葉萃取物治療記憶力障礙、眩暈和耳鳴的多中心臨床試驗顯示，銀杏葉萃取物就有助於改善記憶力 (Investigation Media International ,Dr.Enrique Gómez A. 臨床試驗)，因此臨床上，已有不少年紀大的老人家已藉此來改善記憶力逐漸退化的問題。周憲民醫師並指出，有不少失智症病人會因為服用藥物出現副作用而停藥，由於目前治療失智症的藥物都無法完全治癒，只能穩定病情，因此會建議病人使用銀杏葉萃取物來幫助穩定病情，病人和家屬都反應效果很好。

2) 佐證文獻 1 篇：

1. 篇名：Multicenter study with standardized extract of Ginkgo-biloba EGB 761 in the treatment of memory alteration, vertigo and tinnitus. (依新聞報導查詢結果。)

出處：Enrique Gomez A.(1997). Multicenter study with standardized extract of Ginkgo-biloba EGB 761 in the treatment of memory alteration, vertigo and

tinnitus. Invest Med Internacional (Mexico), 24, 31-39.

證據等級：Level 3 (Oxford Centre for Evidence-Based Medicine 2011 Levels of Evidence)

【建議降至 Level 4-5，因為未隨機分配、無盲法控制，只觀察 6-12 週(神經認知的改變需長期性觀察)，且無法調閱全文。】

2. 篇名：Efficacy and Adverse Effects of Ginkgo Biloba for Cognitive Impairment and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. (依 ginkgo、memory 關鍵字查詢。)

出處：Tan MS, Yu JT, Tan CC, Wang HF, Meng XF, Wang C, et al. (2014). Efficacy and Adverse Effects of Ginkgo Biloba for Cognitive Impairment and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Alzheimers Dis, Epub ahead of print.

證據等級：Level 1 (Oxford Centre for Evidence-Based Medicine 2011 Levels of Evidence) 【建議降至 Level 2，因為個別 RCT 的異質性大。】

3) 反證文獻 1-3 篇：

1. 篇名：Long-term use of standardised Ginkgo biloba extract for the prevention of Alzheimer's disease (GuidAge): a randomised placebo-controlled trial.

出處：Vellas B, Coley N, Ousset PJ, Berrut G, Dartigues JF, et al. (2012). Long-term use of standardised Ginkgo biloba extract for the prevention of Alzheimer's disease (GuidAge): a randomised placebo-controlled trial. Lancet Neurol, 11(10), 851-859.

證據等級：Level 2 (Oxford Centre for Evidence-Based Medicine 2011 Levels of Evidence) 【此試驗的 AD 發生率低於流行病學的統計數據，可能影響證據代表性。】

2. 篇名：Is Ginkgo biloba a cognitive enhancer in healthy individuals? A meta-analysis.

出處：Laws KR, Sweetnam H, Kondel TK. (2012). Is Ginkgo biloba a cognitive enhancer in healthy individuals? A meta-analysis. Hum Psychopharmacol, 27(6), 527-33.

證據等級：Level 1 (Oxford Centre for Evidence-Based Medicine 2011 Levels of Evidence) 【建議降至 Level 2，因為收錄的 RCT 人數都不多(31-262 人)，觀察期 1-16 週不等，未針對個別的變項給予校正。】

3. 篇名：Ginkgo biloba for prevention of dementia: a randomized controlled trial.

出處：DeKosky ST, Williamson JD, Fitzpatrick AL, Kronmal RA, Ives DG, et al. (2008). Ginkgo biloba for prevention of dementia: a randomized controlled trial. JAMA, 19;300(19), 2253-2262.

證據等級：Level 2 (Oxford Centre for Evidence-Based Medicine 2011 Levels of Evidence)

4) 反證說明：

台灣近期廣泛討論銀杏萃取物將被取消健保給付，改列為自費的指示藥品(中央社 2014 年 1 月 17 日)；此篇於 2014 年 6 月份刊登在健康醫療網的網路新聞，文中引用文獻說明「…研究指出，銀杏葉萃取物就有助於改善記憶力；臨床上，已有不少

年紀大的老人家藉此來改善記憶力逐漸退化的問題。…根據國外一項針對銀杏葉萃取物治療記憶力障礙、眩暈和耳鳴的多中心臨床試驗顯示銀杏葉萃取物就有助於改善記憶力…」並提供由 Dr.Enrique Gomez A.執行的臨床研究；新聞稿(,) 全文再三強調已有不少老人已使用銀杏(,) 萃取物來改善記憶力退化的問題，並搭配臨床研究來強化讀者的信心。銀杏萃取物對改善記憶力的效果，在銀杏萃取物因不屬於積極治療的因素將改列自費藥品的議題下，更容易讓一般民眾加深印象，並質疑政策的適當性。就讓我們一起來看看實證醫學證據到底怎麼說。

依報導引用的作者及出處，費盡九牛二虎之力才找到這一篇 1997 年刊登於 Investigation Media International 的文章，頓時佩服記者醫學背景之深奧，能記得十幾年前的這一篇文獻；作者收入 220 位有記憶力障礙、眩暈與耳鳴的個案，雖為多中心前瞻性研究設計，但試驗藥物非盲法給予，針對研究認知功能變化，盲法的方式可能可避免安慰劑效益、減少研究者執行試驗的偏差；試驗藥物為 ginkgo biloba 40mg tid，對照 2014 年某統合分析針對失智症個案的研究建議 ginkgo biloba 240 mg/day 可改善認知及活動評量分數，雖此統合分析異質性偏高可能影響結論的一致性，但原 ginkgo biloba 40mg tid 的用量似乎仍較為偏低；關於認知的研究結果說明 15%的個案有減少記憶力障礙的症狀，62%的個案仍有輕中度的症狀，依結果僅能說明少數受試者有改善記憶力症狀，但多數個案仍有輕中度的記憶力障礙，對應新聞報導「銀杏葉萃取物有助於改善記憶力」，恐有斷章取義、誇大效果之疑；研究觀察僅 6-12 周，依一般神經功能認知的臨床病程恐需數月至數年，此計畫追蹤的時間似乎較為短期，需擔心試驗結果是否具代表性、對認知功能的改善是否能持續；文中並未詳細說明記憶力障礙的評估方式。

因現實環境中使用銀杏萃取物的個案多屬於中老年個案，多數並未被診斷有失智症或是有實質認知功能障礙，故依實際的情境假設關鍵字，搜尋到 2 篇臨床研究報告及 1 篇綜論性文章。彙整 2 篇臨床研究結果，針對有記憶力不佳困擾的老年族群，使用 ginkgo biloba 120-240mg/day 與安慰劑相較，平均追蹤 5-6.2 年，個案人數約 2,800-3,000 人，使用 ginkgo biloba 與個案進展為老年性失智症無統計的相關性、與發生心血管事件無統計的相關性，使用 ginkgo biloba 個案罹患老年性失智症約為 1.2-3.3 cases per 100 person-years，安慰劑組為 1.4-2.9 cases per 100 person-years。針對健康受試者的統合分析結果，使用 ginkgo biloba 並不影響記憶力、執行力與專注力，但此篇統合分析並未針對個別的變項給予校正，仍需謹慎看待綜論結果。

新聞報導為吸引大眾的注意力並創造話題，爾偶會只截取部分結果加以放大，另外，對於科學數據結果的判斷更需專業人員來解讀。針對此篇關於銀杏萃取物有助改善記憶力的報導，經過實證證據的探究，記者引用多年前的小型研究結論來佐證，且並未詳細說明完整的資訊傳遞給讀者，再對照近期較具證據力的研究結果發現，使用銀杏萃取物可能無法改善認知功能；故此篇報導的臨床參考價值極低，恐會傳達錯誤的印象給大眾，造成不適當的對立情緒，這些都再再凸顯臨床實證的重要性。