

一、投稿者資料：

- 1) 服務單位名稱：童綜合醫療社團法人童綜合醫院
- 2) 服務工作職稱：藥師
- 3) 參賽者姓名：曾湘怡

二、投稿作品基本資料

1) 媒體報導：

1. 篇名：心臟病高危險群 服用魚油效益不大

出處：世界日報編譯中心（民 102 年 5 月 10 日）。心臟病高危險群 服用魚油效益不大【新聞群組】。取自 [http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=455030](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=455030)

魚油(omega-3 脂肪酸)雖有益心臟，但一項大規模的研究顯示，心臟病高危險群已經吃降血壓藥、降膽固醇藥等，再服用魚油膠囊並不能防止患心臟疾病。

魚油是在鮭魚、鮪魚，和沙丁魚體內的有益脂肪。美聯社報導說，先前的研究建議魚油膠囊對心臟衰竭或已有一次心臟病發作者，可降低其心臟疾病的危險性，美國心臟協會只對三酸甘油酯高的人建議服用魚油膠囊。2010 年的一項研究顯示，魚油膠囊並不能防止常見的心律不整疾病—心房纖維顫動(atrial fibrillation)的發作。

這項 8 日發表於「新英格蘭醫學」期刊的研究，是由米蘭的 Mario Negri 藥學研究所進行，研究人員把 1 萬 2513 名參與研究者分為兩組，分別每天吃一公克魚油和安慰劑，這些人沒有心臟病發作，但因有糖尿病、高血壓、高膽固醇、吸菸、肥胖或其他毛病，而有心臟病發作的高危險性，他們中大部分吃降膽固醇藥、阿斯匹靈和其他減少心臟病機會的藥物。

研究人員衡量兩組人中死亡、心臟病發作、中風，或因心臟疾病住院的比率，經過五年後，發現比率相同，兩組人中都有 12% 出現這些情況中的一種。

美國心臟協會主席唐娜·阿奈特說，這些都是高危人士，已積極治療其他的危險因素，再服用魚油效果不會增加。

吃魚有助於防止心臟疾病，美國心臟協會建議每周至少吃兩次魚，波士頓塔虎茲大學心血管營養實驗室主任艾莉絲·李契頓斯坦說，選擇多吃魚的人更可能吃使心臟健康的飲食，這個研究顯示，人們不能以一顆藥丸來補救不良的飲食。

2) 佐證文獻 1 篇：

1. 篇名：n-3 fatty acids in patients with multiple cardiovascular risk factors.

出處：

Risk and Prevention Study Collaborative Group, Roncaglioni MC, Tombesi M, Avanzini F, Barlera S, Caimi V, et al. (2013). n-3 fatty acids in patients with multiple cardiovascular risk factors. *New England Journal of Medicine*, 368, 1800-8. doi:10.1056/NEJMoa1205409

證據等級：Level 2

3) 反證文獻 1-3 篇：

1. 篇名：Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits.

出處：

Mozaffarian D & Rimm EB. (2006). Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits. *JAMA*, 296 (15), 1885-99.

證據等級：Level 1

2. 篇名：Omega-3 dietary supplements and the risk of cardiovascular events: a systematic review.

出處：

Marik PE & Varon J. (2009). Omega-3 dietary supplements and the risk of cardiovascular events: a systematic review. *Clinical Cardiology*, 32, 365-72.

doi:10.1002/clc.20604

證據等級：Level 1

4) 反證說明：

2013年5月媒體陸續報導一則新聞「心臟病高危險群 服用魚油效益不大」，報導引用2013年 Risk and Prevention Study Collaborative Group 發表於「新英格蘭醫學 (NEJM)」的研究，指出多重心血管疾病危險因子的病人，每日補充 omega-3 fatty acids，無法有效降低心血管疾病及其死亡率。高危險群已積極治療其他的危險因素，再服用魚油效果不會增加。

該研究納入的受試者分別有心絞痛、心肌梗塞、中風、高血壓、高血脂、糖尿病等病史，正在接受藥物治療。研究中比較 1g 魚油膠囊 (>90% n-3 fatty acids) 和橄欖油預防心血管疾病發生率的效果，結果顯示兩組沒有差異。爭議點在於橄欖油含有單元不飽和脂肪酸，過去研究顯示橄欖油或地中海飲食可改善脂質代謝、降低冠狀動脈心臟病的發生。以橄欖油為對照組可能無法辨別兩組差異。

2006年 Mozaffarian D 等發表於 JAMA 的統合分析顯示，每週食用 1-2 份富含 EPA 和 DHA 的魚類可降低 36% 冠心症死亡率及 17% 總死亡率。納入研究的受試者以心肌梗塞病患的次發預防為主，和前述 NEJM 的研究對象略有不同。關於對照組，有 2 個試驗的使用玉米油、1 個試驗使用芥子油，其他試驗則未詳述。

2009年 Marik PE 等發表於 Clinical Cardiology 的統合分析，受試者每天平均補充 1.8g EPA + DHA，追蹤 2.2 年。服用魚油的高危險群（心肌梗塞、植入 ICD 等）相較於對照組，心血管死亡的相對風險降低為 0.87，總死亡率的相對風險降低為 0.92。中度危險族群（穩定型動脈硬化疾病或血脂異常等）的比較結果則沒有顯著差異。

2010年 Saravanan P 等發表於 Lancet 的文章中發現，心肌梗塞患者若已積極接受藥物治療，則補充魚油的效益可能不大。1989年 DART study、1999 GISSI study 與 2009年 OMEGA study，研究對象使用抗血小板藥物、降血脂藥物，ACEI/ARB 的比例依序遞增，服用魚油降低心血管死亡率的效益則依序遞減。

美國心臟醫學會 (AHA) 建議，曾經罹患冠心症的病人建議在醫師指示下每天額外補充 EPA + DHA 1 g，三酸甘油酯過高患者建議在醫師指示下每天額外補充 EPA + DHA 2-4 g。未曾罹患冠心症的民眾，由日常飲食補充 omega-3 fatty acids 是最佳的方式，每週至少食用兩份深海魚。深海魚以外的 omega-3 fatty acids 來源包括豆腐、其他大豆製品，油菜、核桃、亞麻仁或其所製成的食用油亦可。

由上述討論可知受試者疾病狀態、藥物治療、對照組的選定皆會影響臨床試驗結果。新聞報導所引用的文章中，作者選用的對照組橄欖油可能影響試驗結果，納入的研究族群只有 8.8-8.9% 有冠心症病史，若據此主張心臟病高危險群服用魚油沒有效益，或有以偏概全之嫌。一般媒體報導有簡明易讀的優點，但是可能略過細節以致造成誤解，應鼓勵民眾諮詢專業醫療人員，尋求個人化的醫療資訊。