

投稿者資料:

1. 服務單位名稱: 考科藍臺灣研究中心
2. 服務工作職稱:
3. 參賽者姓名:

補充維他命 C 能否有助預防感冒?

前言

近日新聞不斷報導診所感冒求診病患大排長龍，醫院病床一床難求，秋冬一直是感冒流行的旺季。別小看這一般感冒，不僅可能耽誤到病患工作與學習，亦成為現今民眾求診之常見原因。感冒致病原絕大部份是病毒，高達 200 多種常見致病病毒。通常引起的症狀不外乎會有流鼻涕、咽喉痛、咳嗽、發燒、頭痛……等症狀，視感染病原、因人而異。感冒的發生通常起因於呼吸道受病毒感染，往往抗生素治療效果有限，因此其他可能的輔助選擇也就成為公共衛生關心議題。

當人們首度於 1932 年從橘類水果分離出維他命 C 後，維他命 C 便漸漸用來輔助治療呼吸道感染疾病。自 1970 年一諾貝爾獎得主——萊納斯·卡爾·鮑林 (Linus Carl Pauling) 出版一書《維生素 C 與普通感冒》(Vitamin C and the Common Cold)。書中提及他認為每天服用高單位維生素 C 可以預防及減緩感冒後，維他命 C 更變為炙手可熱的保健食品。然而經過這幾十年的研究，維生素 C 是否能預防感冒的論點一直爭論不休，一半的研究持肯定態度，另一半則否定此效用。

內容

2013 年考科藍圖書館即有一篇維他命 C 預防及治療感冒的文獻回顧發表，這篇研究選擇有安慰劑做對照組的試驗，服用維他命 C 的實驗組則須每天服用至少 0.2g 維他命 C。統整了共 29 個試驗、總計 11306 位受試者的結果顯示，每天服用維生素 C 並不能預防感冒的發生。然而，一般民眾平時定期的補充維他命 C 能些微縮短一般感冒病程，成人縮短 8%、孩童縮短 14% 的病程。有趣的是，針對馬拉松選手、滑雪者、士兵等運動量大的 598 受試者進行測試，結果顯示維生素 C 可以降低一半感冒發生率。然而目前的研究都顯示如在感冒後才給予高劑量的維他命 C 作治療，並沒有一致的結果證實可縮短感冒病程及減緩病症。

結語:

對一般民眾而言，常規補充維他命 C 是否能預防感冒目前尚無強烈的支持證據，但對短期內有大運動量的人補充維他命 C 則有預防感冒的效果，常規補充維他命 C 在試驗中有反應可縮短感冒後病程持續的時間，但類似的成效並沒有見於治療性的試驗中，儘管如此，由常規補充維他命 C 所見對縮短感冒病程及感冒的嚴重度的一致性效果，再加上維他命 C 的價格不高與安全，有感冒的病人或許可試試維他命 C 是否在個人有治療的效果。

引用文獻:

篇名: Vitamin C for preventing and treating the common cold
出處: Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 1. Art. No.: CD000980. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub4.