

咳嗽咳不停，蜂蜜止咳效果比藥水好？

歐雅綸 高雄長庚紀念醫院藥劑部

每逢季節變換之際，咳嗽聲總是此起彼落，不絕於耳。蜂蜜可以止咳的說法在坊間流傳已久，網路上的一些新聞或是健康專欄曾多次寫到蜂蜜具有止咳的效果。這些報導多半在內文中引述一篇 2007 年美國賓州大學發表的研究做為佐證資料，打著美國研究的旗幟並一再強調「蜂蜜止咳效果比咳嗽藥水好」的結論，甚至直接做為報導的標題，如此聳動的標題強而有力的深植人心。

媒體醫藥資訊

舉一則媒體報導為例。參考網址：<http://hk.epochtimes.com/news/2017-11-03/57125337>

蜂蜜止咳效果比西藥好（大紀元時報 2017 年 11 月 03 日）

在秋冬季節，感冒幾乎是每個人都可能患上的病。而感冒時最怕的是伴隨咳嗽症狀，許多人喝了醫生開的咳嗽藥水，效果卻是非常緩慢。有研究證實，喝蜂蜜止咳的效果，比咳嗽糖漿來得更好，尤其對兒童來說。

相關研究包括美國和以色列的研究團隊，都證實了蜂蜜確實比咳嗽糖漿止咳效果來得更好。

美國研究蜂蜜止咳效果 比右美沙芬好

美國賓夕法尼亞州州立大學研究報告作者保羅博士說：「實驗結果非常明確，讓我們很清楚，蜂蜜（止咳效果）比止咳藥右美沙芬（Dextromethorphan）或者不做任何治療還要好。」右美沙芬是目前醫界普遍使用的止咳藥成分。

研究人員分別對上呼吸道感染而有咳嗽狀況的兒童分三組做實驗，分別在睡前給予蜂蜜，蜂蜜調味的右美沙芬咳嗽藥，以及不做任何治療。結果發現，吃蜂蜜的那組，不管是頻率和咳嗽程度，止咳效果最好，睡眠品質也因此改善最多。該研究做出的報告認為，可能是蜂蜜的抗氧化成分和抗菌效果，以及其甜漿形態對喉嚨產生消炎與保護作用。

民間用蜂蜜治療咳嗽的這種偏方，或許可以當作替代咳嗽藥的一種安全又有效的治療方式。不過，1 歲以下的兒童使用蜂蜜，可能會引起嚴重的肉毒桿菌中毒，因此不建議使用。

以色列研究蜂蜜止咳比咳嗽糖漿有效

以色列 Petach Tikva 社區小兒科診所 Herman Avner Cohen 醫師，針對上呼吸道感染且有夜咳的兒童，分別施以三種廠牌的蜂蜜之一或是安慰劑（silan date 粹取物）。結果發現，有使用蜂蜜的三組病患，都比使用安慰劑組有明顯的改善，而三種品牌的蜂蜜之間，則沒有太大的差別。

Herman Avner Cohen 醫師和團隊表示，蜂蜜的確可以作為 1 歲以上孩童的咳嗽替代療法，且效果也確實比咳嗽糖漿來得有效。

實證內容及論述

究竟是否人人都適合用蜂蜜來止咳？而蜂蜜止咳效果真的有比咳嗽糖漿好嗎？

根據一篇 2018 年發表於考科藍資料庫的系統性文獻回顧，針對小孩族群探討蜂蜜對於急性咳嗽的改善成效，其中除了比較蜂蜜與安慰劑的差異外，更比較了蜂蜜及常見的咳嗽糖漿（成份為 Dextromethorphan）在咳嗽頻率及嚴重程度的差異。該篇文獻共收錄了六篇隨機對照試驗，其中，食用蜂蜜相比使用安慰劑或未接受治療可以明顯減少咳嗽頻率（安慰劑組 Mean difference: -1.62; 95% CI: -3.02 to -0.22/未接受治療組 Mean difference: -1.05; 95% CI: -1.48 to -0.62）；而食用蜂蜜相比服用咳嗽糖漿對於咳嗽頻率的改善程度卻是沒有達到統計上顯著差異的（Mean difference: -0.07; 95% CI: -1.07 to 0.94），同樣在咳嗽嚴重程度方面亦是如此（Mean difference: -0.13; 95% CI: -1.25 to 0.99）。因此，這篇最新更新的系統性文獻回顧證明了食用蜂蜜相對安慰劑或未治療有顯著的止咳效果，但蜂蜜的止咳效果並沒有優於咳嗽糖漿。

過去報導所下的結論太過果斷，語意間易導致民眾過度外推蜂蜜的效用，造成錯誤的認知，因而延誤了正規治療。報導中引用論述美國研究作為「蜂蜜止咳效果比咳嗽糖漿好」的理論證據稍嫌不足。首先，由於此研究（Paul *et al.*, 2007）在直接比較蜂蜜及咳嗽糖漿的止咳效果上並未達到統計上的差異，而是透過間接比較而得到蜂蜜比咳嗽糖漿好的結論；其次，該研究收錄的族群僅包含上呼吸道感染孩童，各組樣本數僅 30 餘人，觀察時間較短，僅比較了接受蜂蜜前後一日的咳嗽頻率及嚴重度的改變，綜合上述研究設計及限制，其結果外推性有限，不足以適用於所有類型的咳嗽或套用在任何年齡族群。另一篇常被提及的以色列研究（Cohen *et al.*, 2012）同樣只有進行蜂蜜與安慰劑組之比較，缺少蜂蜜與咳嗽糖漿的直接比較，因此並無法直接證明蜂蜜止咳比咳嗽糖漿有效。

綜合最新發表的系統性文獻回顧及上述論點，蜂蜜用在小兒急性咳嗽的效果相對未接受治療有顯著改善，但並沒有顯著優於咳嗽糖漿。而咳嗽的成因相當多樣複雜，除了因感冒、支氣管炎引起的急性咳嗽外，還包括久咳不癒之慢性咳嗽，需由專業醫師診察判斷。因此，不論是成人或是小孩若出現咳嗽症狀，建議應就醫由專業醫師診斷，並給予適當的治療。

參考文獻

1. Oduwole, O., *et al.* "Honey for acute cough in children." *Cochrane Database Syst Rev* 1 (2018). (主要參考文獻)
2. Paul, Ian M., *et al.* "Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents." *Archives of pediatrics & adolescent medicine* 161.12 (2007): 1140-1146. (佐證文獻 1)
3. Cohen, Herman Avner, *et al.* "Effect of honey on nocturnal cough and sleep quality: a double-blind, randomized, placebo-controlled study." *Pediatrics* 130.3 (2012): 465-471. (佐證文獻 2)