

投稿主題：我如何運用 *The Cochrane Library* 進行實證照護並改變醫療行為

單位：嘉義長庚紀念醫院皮膚科暨實證醫學中心

作者：紀景琪

閱讀文獻：Boyle RJ, Bath-Hextall FJ, Leonardi-Bee J, Murrell DF, Tang MLK.

Probiotics for treating eczema. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. Art. No.: CD006135. DOI: 10.1002/14651858.CD006135.pub2.

心得：

一般大眾對於藥物的看法是藥物基本上都是對人體有害的，只是多寡不同，所以能不吃藥就盡量不吃。也因此一般大眾總是對於健康食品寄與厚望，期待它們能取代藥物，改善健康。益生菌也是近年還很夯的健康食品，媒體上更是經常出現各類廣告大力宣傳益生菌治療過敏性疾病的神奇效果。臨床上也經常有民眾詢問身為醫師的我，是否應該給她們的小孩服用益生菌以改善過敏性皮膚病。對於此類民眾關於健康食品的詢問，過去我總是也相信健康食品頂多無效，不太可能有害，所以總是回答民眾：是可以試試，或許它們真的有些療效也說不定。

因為時常被民眾詢問益生菌的問題，所以去年我就查詢了 *The Cochrane Library* 看看有無相關資料，結果發現了一篇相關的考科藍文獻回顧 Probiotics for treating eczema (Boyle RJ et al 2008)。這篇考科藍文獻回顧分析了 12 篇隨機控制試驗，受試者共 781 名孩童。結果發現無論是在受試者的主觀症狀、由孩童本身、他們父母或研究者所做的臨床嚴重度評估等方面，服用益生菌皆無顯著的療效。若分組分別分析不同年齡受試者、不同嚴重度、異位性體質或食物過敏病史等，皆未發現有任一特定族群對益生菌有較佳的治療反應。反而是在服用益生菌者，出現了感染或腸道缺血的副作用案例。

在閱讀完這篇考科藍文獻回顧後，我改變了我的做法。對於此類異生菌問題，我現在是如此回答民眾們：『目前的研究發現益生菌對於已經發生的過敏性或異位性皮膚炎並沒有益處或治療上的效果，相反的，服用益生菌還偶爾會產生感染或腸道缺血等副作用。所以我不會建議你給小朋友服用益生菌。現在的最佳證據只有發現：當懷孕的婦女在產前及產後哺乳時服用某些菌種的益生菌，而且出生後的小孩也一起服用益生菌，才能預防過敏性疾病，但對於已經發生的過敏性疾病是沒有有效的。』

民眾們在得到我的解答後，其中一些民眾就會很贊同的說，他們其實有試過給小朋友服用益生菌，小朋友的皮膚的確沒有改善，反而小朋友會有腹疼及拉肚子的現象。另一些民眾則表示他們得到了想獲得的專業知識，解答了他們的疑惑，也理解了是否應該給小孩服用益生菌。

本次對於 *The Cochrane Library* 的運用，提供了我們專業的知識以解答民眾對於益生菌的疑惑，是個以實證為基礎進行衛教的健康照護案例。