

## 我如何運用 Cochrane Library 進行實證照護並改善醫療行為

作者簡介：

蔡玉梅 RN, BSN

財團法人屏東基督教醫院 護理部督導

閱讀文獻：

Whole-grain cereals for coronary heart disease (Review)

Kelly, S. A. M., Summerbell, C. D., Brynes, A., Whittaker, V., & Frost, G.(2009)

Cochrane Database Syst Rev (2) ,CD005051.

現代人物質生活越來越富裕，但伴隨豐盛的飲食也帶來許多影響身體健康的問題，其中高膽固醇是眾所皆知的，我的家人就有此種困擾。臨床實務上也常會遇到病人詢問，「除了吃藥外，還有沒有其他降低膽固醇的方法?」。臨床上醫護人員或營養師都會拿著營養衛教單張，教導病人要少吃高膽固醇的食物，但每個人都想知道除了少吃這些食物外，還有其他更好的方法嗎？常聽到電視廣告推銷吃燕麥可以降低膽固醇，那是真的嗎？聽說可以找實證醫學或實證護理文獻，看看最好最新的臨床研究觀點是怎麼說的。

於是開始連上 Cochrane Library 搜尋，先行決定要使用那些鑰字來尋找相關且可以回答此問題或假說的論文。嘗試使用好幾組鑰字來做搜尋，譬如 1. key word : oatmeal 有 THE COCHRANE LIBRARY : 1 篇 (符合研究結果證明能降血脂); 2. key word : cholesterol 有 THE COCHRANE LIBRARY : 6153 篇; 3. key word : cholesterol and oatmeal 有 THE COCHRANE LIBRARY : 1 篇; 4. key word : Avena sativa (燕麥學名) 有 THE COCHRANE LIBRARY : 3 篇 (無符合)。找到很多有關燕麥營養與冠狀動脈心臟病的統合性文獻，例如 Whole-grain cereals for coronary heart disease (Review) 運用系統性回顧的實證資料，內容涵蓋 1966 年到 2005 年，八個 RCT 研究中就有七個研究報告發現食用全穀食物中的「燕麥」可降低總膽固醇及低密度脂蛋白 (LDL)，不過下一個疑問是要吃多久？要吃多少量？在此研究中倒是未提及，但至少我可以有信心的回答病人「沒錯，吃燕麥的確可以降低膽固醇」。

搜尋文獻中常出現「全穀」這名詞，讓我也引發出好奇心，這究竟與燕麥有何關聯呢？再查證其他文獻，發現全穀含括全麥、小麥、水稻、玉米和燕麥皆是，而其中燕麥含括蛋白質、脂肪、beta;-聚葡萄糖的膳食纖維等成分，其中的膳食纖維與膽固醇、三酸甘油酯有密切的關係。血清濃度太高的話，便會堆積在血管內壁上，久而久之，造成動脈硬化，引起血栓形成，使血管內腔狹窄、彈性及張力減小、血液循環供應不足，甚至造成血管阻塞，引發各種心臟血管疾病(如心絞痛、急性心肌梗塞、動脈瘤)，以及腦血管病變(如腦出血、腦梗塞、腦栓塞)。醫學界已經證實，血清膽固醇每下降 1mg%，就可以使冠狀動脈心臟病的發生率減少 1% 左右。因為有實證的支持，本院修訂心血管疾病的返家衛教單，在飲食注意事項中增加可食用燕麥。我週遭的朋友聽到我的分享，也有親身嘗試的經

驗，結果真的與研究報告相符，迄今我與家人仍每天食用燕麥，有效的控制住膽固醇，這真是實證醫學最佳的臨床應用明證。

透過文獻的閱讀使我知道這假設有著最佳醫學研究證據的立論基礎，讓我的臨床照護更有信心，甚至可以對衛教內容提出更有力的建議，以前覺得 Cochrane Library 遙不可及，好像是博士級人物才會去看，經過自己使用後，才知道它可以當我們的好幫手，我也會鼓勵同事大家一起多多來使用，提昇我們的專業能力，再次感謝國衛院的用心。