

Vitamin C for preventing and treating the common cold.

Hemilä H, Chalker E.

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782>

http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013_Coch_Colds_CD000980.pdf

More papers on vitamin C:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila>

Vitamin C and the common cold, 2 papers in Chinese:

https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/h/2002_Hemila_Chinese.pdf

https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/h/2003_Hemila_Chinese.pdf

简体中文

Cochrane Database of Systematic Reviews

维生素 C 预防和治疗普通感冒

Cochrane Systematic Review - **Intervention** | Version published: 31 January 2013

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4>

- Harri Hemilä
- Elizabeth Chalker

维生素 C（抗坏血酸）用于预防和治疗感冒已经有 70 年的争议。

本研究的目的是研究维生素 C 是否能降低感冒的发病率、持续时间或严重程度，无论是作为每天持续定期补充维生素 C，还是作为感冒症状开始时的治疗手段。

检索策略

我们检索了 CENTRAL（2012 年第 11 期）、MEDLINE（1966 年至 2012 年 11 月第 3 周），EMBASE（1990 年至 2012 年 11 月），CINAHL（2010 年 1 月至 2012 年 11 月），LILACS（2010 年 1 月至 2012 年 11 月）和 Web of Science（2010 年 1 月至 2012 年 11 月）。我们还在 2012 年 11 月 29 日检索了美国国立卫生研究院临床试验注册平台（U.S.National Institutes of Health trials register）和 WHO ICTRP。

标准/纳入排除标准

我们排除了每天使用维生素 C 少于 0.2 g 的试验和没有安慰剂对照的试验。我们的研究仅限于安慰剂对照试验。

两位综述作者分别独立提取了资料。我们评估了在常规补充期间感冒的“发生率”，在研究期间经历一次或多次感冒的参与者所占的比例。“持续时间”是感冒发作的平均患病天数。

结

我们对涉及 11,306 名受试者的 29 项比较试验进行了 meta 分析，使用在研究期间定期服用维生素 C 会导致感冒的风险比（risk ratio, RR）来进行分析。在涉及 10,708 名受试者的一般社区试验中，合并的 RR 为 0.97（95%置信区间（confidence interval, CI）为[0.94, 1.00]）。共有 598 名马拉松运动员、滑雪者和士兵参加了 5 次亚北极地区的训练，检测结果的合并 RR 为 0.48（95%CI=[0.35, 0.64]）。

31 项比较研究了常规维生素 C 对感冒持续时间（9745 次）的影响。成人感冒的时间减少了 8%（3%到 12%），儿童感冒的时间减少了 14%（7%到 21%）。在儿童中，每天服用 1 至 2 克维生素 C 可使感冒缩短 18%。定期服用维生素 C 也能降低感冒的严重程度。

七项比较研究了维生素 C 治疗的效果（3249 次）。在治疗试验中，没有发现维生素 C 对感冒的持续时间和严重程度有一致的影响。

大多数纳入的试验是随机、双盲试验。排除非随机或非双盲的试验对结论没有影响。

结论

维生素 C 补充剂在降低普通人群感冒发病率方面的无效表明，常规维生素 C 补充剂是不合理的，但维生素 C 可能对短期剧烈运动的人有用。定期补充维生素 C 的试验表明，维生素 C 可以减少感冒的持续时间，但这并没有在少数已进行的治疗试验中得到证实。然而，鉴于维生素 C 在常规补充研究中对感冒持续时间和严重程度的影响是一致的，而且成本低、安全性高，因此，对普通感冒患者来说，在个体基础上检测治疗性维生素 C 是否对他们有益可能是值得的。未来进一步治疗性随机对照试验是必要的。

维生素 C 预防和治疗普通感冒

普通感冒是高收入国家看病和旷工、旷课的主要原因。有超过 200 种病毒可引起普通感冒症状，包括流鼻涕、充血、打喷嚏、喉咙痛、咳嗽，有时还会引起头痛、发烧和眼睛发红。感冒症状因人而异。由于普通感冒通常是由一种呼吸道病毒引起的，抗生素是无用的，因此其他潜在的治疗方案对公共卫生具有重大意义。

维生素 C 自 20 世纪 30 年代被分离出来以来就被提议用于治疗呼吸道感染。20 世纪 70 年代，当诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林（Linus Pauling）从早期安慰剂对照试验中得出结论，维生素 C 可以预防和缓解普通感冒时，它变得特别流行。此后又进行了二十多项新的试验。维生素 C 作为一种预防和治疗药物已被广泛销售和使用。

本综述仅限于每天检测 0.2 克或更多的维生素 C 的安慰剂对照试验。根据涉及 11,306 名受试者的 29 项试验报告，定期摄入维生素 C 对普通人群和普通感冒发病率没有影响。然而，根据 31 项研究涉及 9745 例普通感冒发作的比较，定期补充维生素在减少普通感冒症状持续时间方面有中等程度的且一致的效果。在 598 名受试者的 5 项试验中，维生素 C 使普通感冒的风险降低了一半。已发表的试验没有报告维生素 C 的副作用。

在症状出现后开始的高剂量维生素 C 治疗试验显示，维生素 C 对普通感冒症状的持续时间或严重程度没有一致的影响。然而，虽然预防性维生素 C 对儿童的作用更大，但只进行了少数治疗试验，且没有对儿童进行检测。一项针对成人的大型试验表明，在出现症状时服用 8 克治疗剂量是有益的，两项试验表明使用 5 天补充剂的治疗试验是有益的。需要更多的试验来确定治疗性维生素 C 的可能作用，即在症状出现后立即给予治疗。