

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

繁體中文

Cochrane [Database of Systematic Reviews](#)

維生素 C 對感冒的預防與治療

Cochrane Systematic Review - **Intervention** Version published: 31 January 2013 [see what's new](#)

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

Harri Hemilä

Elizabeth Chalker

摘要

背景

維生素 C(抗壞血酸)對感冒的預防與治療的功能這70年來未有定論。

目的

探討是否每日常規補充或是在感冒症狀發生後做為治療性補充維生素 C，可以減少感冒的發生、感冒病程、或其嚴重程度。

搜尋策略

我們搜尋 CENTRAL 2012, Issue 11, MEDLINE (1996年-2012年11月的第3週)、EMBASE (1990年-2012年11月)、CINAHL (2010年1月-2012年11月)、LILACS (2010年1月-2012年11月) 及 Web of Science (2010年1月-2012年11月)。我們同時也搜尋了美國國家衛生研究院試驗註冊資料庫及世界衛生組織國際臨床試驗註冊平台(ICTRP)(2012年11月29日)。

選擇標準

我們排除受試者服用的維生素 C 小於每天0.2g 或沒有安慰劑對照組的試驗。我們限制需有安慰劑對照控制的試驗才納入。

資料收集與分析

兩位作者獨立萃取資料。感冒的'發生率'定義為於常規補充期間內，受試者在試驗期間曾發生一或多次感冒百分比。'感冒病程'，則定義為感冒症狀持續的平均天數。

主要結果

共有29個試驗、11,306位受試者被含括在受試期間常規補充維生素 C 對發生感冒的風險比(RR)之統合分析中。在包含 10,708位受試者的一般民眾的社區試驗中，其加總風險比(pooled RR)為0.97 (95%信賴區間(CI) 0.94-1.00)。而在5個試驗共598位馬拉松運動員、滑雪選手、在近極地執勤的士兵等受試者，其加總風險比為0.48(95% CI 為0.35 - 0.64)。

31個試驗檢試常規補充維生素 C 對於普通感冒病程的影響(9745感冒人次)。結果顯示在成人縮短感冒病程8%(3%-12%)，孩童則縮短了14%(7%-21%)。若給予孩童每天1-2 g 的維生素 C 補充能縮短18%的病程。常規的補充維生素 C 亦會減低感冒病症的嚴重程度。

7個試驗(3294感冒人次)分析在感冒症狀出現後才開始服用維生素 C 的治療成效，結果指出維生素 C 對於感冒病程及症狀嚴重程度並無一致性的效用。

大部分納入的試驗為隨機、雙盲試驗，排除非隨機或非雙盲的試驗不影響研究的結果。

作者結論

補充維生素 C 無法減少感冒的發生率顯示，對一般民眾常規的補充維生素 C 是無用的，但是對於對短期內有大運動量的人補充維生素 C 可能有效預防感冒的發生。常規補充維生素 C 的試驗顯示能縮短感冒病程，但是此一效果並未在感冒後才服用維生素 C 的治療性試驗中顯現。儘管如此，由常規補充維他命 C 研究可見其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 的低價格與安全性，有感冒的病人或許可試試維他命 C 是否有個別的治療效果。還需更多的治療型隨機對照實驗做確認。

淺顯易懂的口語結論

維生素 C 對感冒的預防與治療

普通感冒為現今高收入國家民眾就醫的主要原因之一，且可能耽誤到病患工作與學習。超過200多種病毒，會引起感冒症狀包括流鼻涕、鼻塞、打噴嚏、喉嚨痛、咳嗽，有時會頭痛、發燒及紅眼等。症狀因人、因感冒而異。感冒的發生通常起因於被某種呼吸道病毒感染，往往抗生素治療效果有限，因此其他可能的治療選擇吸引高度公共衛生的興趣。

自從1930年代維生素 C 被分離出來，就被建議用於呼吸道感染。尤其在1970年代諾貝爾獎得主 Linus Pauling 根據早期安慰劑控制試驗結論，提出維生素 C 能預防並減緩感冒症狀時，維生素 C 的服用更廣受歡迎。從此之後進行了超過24個新試驗。維他命 C 被廣為販售，並且用作預防及治療藥劑。

本文獻回顧只納入有安慰劑對照組的試驗，且每天受試者須服用至少0.2g 的維生素 C。統整了共29個對比試驗、總計11306位受試者的結果顯示，一般人常規地補充維生素 C 對感冒的發生率並無效果。然而，從31個對比研究9745感冒人次結果顯示，常規地補充維生素 C 在縮短感冒病程上有些微但不一致的效果。在5個試驗中包含598位短時間暴露在嚴峻的體能壓力(包含馬拉松選手與滑雪者)的受試者顯示，維他命 C 能降低一半感冒的風險。這些發表的試驗均未報告有維他命 C 的副作用。

針對治療性服用維生素 C 的研究則顯示，在感冒症狀出現後才開始服用高劑量維他命 C，對感冒持續的時間或嚴重程度並沒有一致的結果。然而治療性試驗有納入的數量太少，且沒有一個試驗孩童，儘管孩童在使用維他命 C 預防感冒的效果較好。在感冒症狀發生後，一個給予8克的維他命 C、受試族群為成人的大型試驗及2個以5天為療程補充維生素 C 的治療性試驗中都能見其益效。尚還需更多的試驗來確立在病症發生後立即投予維生素 C 的可能治療角色。