

瘋傳言 正解版

您是不是經常接觸到網路、媒體的各種食安知識？
身為患者或家有長者，想必更常關注一些健康、醫藥訊息，
但是，您知道這些被「瘋傳」的訊息都正確嗎？

「瘋傳言・正解版」請醫師為您關注這些傳聞，提供醫師正解。

整理／編輯小組

瘋傳1. 新聞報導新藥研發成功了，為何市面上沒有？

正

根據美國的統計報告顯示，藥廠開發一款新藥平均需耗時 10 年以上；而其中攸關能否批准上市的最後驗證階段，也就是第三期臨床試驗，稱為「樞紐試驗」。樞紐試驗是以大量患者進行的大規模試驗，用以確認新藥的療效並蒐集可能的副作用資訊，是非常耗費人力、經費與時間的階段。

雖然新藥研發經過動物實驗進入到人體試驗的階段，已經是一條漫漫長路；最終能通過樞紐試驗的藥物更如鳳毛麟爪。藥廠投入大量資源研發的藥物，大約僅有兩、三成可以順利進行到最後階段、通過樞紐試驗，準備上市；而每一個國家又有不同的藥品上市查驗程序。

以我國為例，新藥申請查驗登記時，必須提出兩個獨立進行且成功的樞紐試驗，確認其療效及安全性之後，才會獲得藥證，核准上市。因此，從新藥研發成功到真正能在國內上市，必定會有一段時間差。



瘋傳2. 流感疫苗安全嗎？會不會反而得流感？

正

衛生主管機關正式核准上市的疫苗，基本上都是安全的；都經過嚴謹的製作、保存程序，必須通過溫度控管及逐批檢驗 2 道關卡及 11 項檢驗，任何一項不符規定，整批疫苗都需銷毀。

接種流感疫苗除了降低流感罹患率，萬一還是得了流感，至少能降低嚴重性。由於流感疫苗是不活化疫苗，理論上不會直接導致接種者染上流感。至於民眾覺得打疫苗後反而得了流感，有可能與打疫苗時進出醫院診所等高感染區有關；所以民眾到醫院診所一定要記得戴口罩。

而疫苗與其他藥品一樣可能有副作用，最常見的是注射部位疼痛及紅腫，這一般在發生後 1 到 2 天內自然恢復。如果出現嚴重不良反應或症狀遲遲未改善，請及早就醫。

此外，對蛋類過敏的人、施打時已經發燒的人不適合接種疫苗；因此，接種疫苗一定要到合格的醫療院所，經過醫生檢查確認才能施打。

瘋傳3. 多吃益生菌真的就對身體好嗎？

正

市面上益生菌產品琳琅滿目，其菌種與含菌量不盡相同。民眾除了根據產品說明所建議的頻率與用量服用，同時應改善飲食及睡眠習慣，並增加纖維質、果寡糖之攝取，營造有利於益生菌生長的環境，才能使好菌在腸道生生不息，不被壞菌取代。

選購前，可先考量自己攝取益生菌的目的，請教醫師等專業人士意見，因為每個人的身體條件不同，沒有絕對「最好的」，只有「較適合的」。因此，也有醫生建議，由於各產品菌種不同，民眾也可採取輪流吃的方式，廣泛攝取不同益菌，不要只相信某一種品牌。購買時最好選擇有衛福部核發「健康食品許可證」的「小綠人」標章產品，較有保障。

