

## 锌能有效地减轻感冒症状

可溶于口腔内的葡萄糖酸锌锭剂，已证明能有效的减轻感冒症状和缩短病程。

美国学者在对一名患有急性淋巴性白血病并有免疫抑制的三岁女孩给予锌剂治疗，以改善她体内的锌水平和促进 T——淋巴细胞的反应性。该女孩病后经常患有严重感冒，在一次感冒发作时，因该儿童拒绝吞服 50mg 的葡萄糖酸锌片剂，而代以在口中含化，几小时后感冒症状就消失了。因此该学者决定用双盲法并同时使用安慰剂以确定葡萄糖酸锌喉片在感冒治疗中的价值。

随后研究，给所有病人含 23mg 锌的葡萄糖酸锌片，或给安慰剂。首剂 2 片，在口中含化，然后成人和青年每 2 小时 1 片，每天总量不超过 12 片（青年 9 片）。儿童体重不

超过 27 公斤者，每二小时半片，每天总量不超过 6 片，直到感冒症状全部消失后 6 小时——不采用其他感冒治疗措施。

在 65 例患病三天或不到三天的病人中，37 例接受锌剂治疗，28 例给予安慰剂。锌剂组中 11% 的病人在 12 小时内症状消失，22% 的病人在 24 小时内症状消失。7 天后症状消失的占 86%。相反，安慰剂组中没有一例病人在 24 小时内症状消失，仅 46% 的病人在 7 天后症状消失。锌组中感冒病程平均为 3.9 天，而安慰剂组中平均为 10.8 天。

锌剂治疗的副作用轻微，未发现病人不能接受治疗的副作用。所报导的症状中，最常见的是味不适口，味觉异样，口腔刺激，个别病人还出现恶心。

研究者指出：已知锌离子可抑制感冒病毒的复制。因此，他们认为，提高局部锌浓度，可能使病毒多肽的离解受抑或者减少了组织胺的释放。

试验了既为病人接受又具疗效的锌化合物。发现抗坏血酸锌、天冬氨酸锌与葡萄糖酸锌相类似，乳清酸锌的疗效较差，而氯化锌、硫酸锌未被试验，因为已报导对粘膜有腐蚀作用。至于其他配方，发现口服给药不

太理想，而鼻喷雾有效，但需每10~15分钟给药一次。

本试验用锌剂仅为短时期的治疗，七天或更短，习惯性或长期使用高剂量可能引起铜或其他营养素的平衡失调，长期使用以治疗感冒或预防感冒是不合宜的。

(“Antimicrobial Agents and  
Chemotherapy” 1984, 25.20.

周永熊 摘译 孙庭辉 校)