

研究目的 (Objective)

失眠 (Insomnia) 為目前最常見的睡眠障礙類型，不僅影響患者睡眠品質、日間狀態、情緒調節甚至到身心健康。食用益生菌被證實是一種改善睡眠品質的有效方法，本系統性回顧目的為彙整近十年 PubMed 系統性回顧資料庫的臨床研究，探討不同益生菌菌株對失眠受試者的具體改善效果及其生理機轉。

研究方法 (Methods)

本研究採用 PICO 原則設計框架，於 PubMed 進行系統性檢索 2016 年至 2026 年之文獻，排除不符納入標準之資料，進行探索分析。

研究結果 (Results)

最終有 7 篇研究符合納入標準；結果顯示 *Lactobacillus plantarum* (JYLP-326、PS128、Lp815)、*Bifidobacterium breve* (CCFM1025)、*Limosilactobacillus fermentum* (PS150) 等益生菌菌株可透過調節神經傳導物質、改善腸道菌叢等方式改善睡眠情形；而 *Lactobacillus plantarum* 等三菌株亦展現出調節與失眠共存的焦慮與憂鬱情緒，產生顯著性的變化。其中，*Lactobacillus plantarum* JYLP-326 介入後，HAMA-14 評分從 13.93 ± 5.01 下降至 10.57 ± 3.43 、HDRS 由 12.37 ± 5.41 下降至 8.17 ± 4.13 ；PS128 介入後 BAI 與 BDI-II 分數整體呈下降趨勢；而 Lp815 的 GAD-7 總分，於介入的第二週、第四與第六週，分別下降 -3.54 ± 3.92 、 -4.20 ± 4.02 ；與 -4.85 ± 3.62 ，且下降幅度顯著大於安慰劑組。

結論 (Conclusion)

本系統性回顧 *Lactobacillus plantarum*、*Bifidobacterium breve* 與 *Limosilactobacillus fermentum* 之特殊菌株經過三週至八週的介入時間，具有改善睡眠品質以及與失眠共存的焦慮與憂鬱的效果。此系統性回顧未來可能成為臨床輔助介入時，依據病人的睡眠及情緒症狀提供菌株選擇的參考。然而本系統性回顧僅檢索單一資料庫，可能未納入部分相關研究而影響文獻涵蓋的完整性。建議未來研究擴大檢索範圍且使用多種資料庫，並結合更廣泛的關鍵字與篩選條件，以提升研究的多樣性與完整性。

中文題目：不同益生菌菌株於失眠症受試者睡眠品質改善之相關系統性回顧

作者：謝佳臻學士¹⁺、吳明峰博士^{2*}、陳妤瑄博士^{1*}

服務單位：1、中臺科技大學醫學檢驗生物技術系 2、臺中榮民總醫院胸腔部