

## 成大醫分館 3 月(上)醫學新知與延伸閱讀

下列醫學新知訊息與[延伸閱讀]提供您參考，延伸閱讀文章歡迎利用醫分館紙本期刊與電子期刊：

### 一、每天 1 份紅肉 早死風險增 13%

[延伸閱讀] Red Meat Consumption and Mortality

### 二、全金屬髋關節問題大 研究籲禁用

[延伸閱讀 1] Failure rates of stemmed metal-on-metal hip replacements: analysis of data from the National Joint Registry of England and Wales

[延伸閱讀 2] Metal-on-metal failures—in science, regulation, and policy

### 三、天天喝含糖飲料 心臟病機率高

[延伸閱讀] Sweetened Beverage Consumption, Incident Coronary Heart Disease and Biomarkers of Risk in Men

### 四、研究：新流感疫苗無害孕婦胎兒

[延伸閱讀] AdimFlu-S® influenza A (H1N1) vaccine during pregnancy: The Taiwanese Pharmacovigilance Survey

### 五、飯後別久坐 健康呷百二

[延伸閱讀] Breaking Up Prolonged Sitting Reduces Postprandial Glucose and Insulin Responses

詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....

### 一、每天 1 份紅肉 早死風險增 13% 【中國時報 更新日期:2012/03/14】

美國哈佛大學針對逾十二萬人進行的長期研究顯示，每天吃一份（八十五公克）紅肉，早死的風險平均提高一三%，加工紅肉更是危險，每天吃一根熱狗或兩片培根，早死的風險平均攀升達二〇%。相較之下，若改吃禽肉、魚類、堅果、全穀類等更健康的食物，早死的風險可望大幅降低。

哈佛公共衛生學院研究小組追蹤約三萬八千名中年男性廿二年，以及約八萬四千名中年女性達廿八年，研究對象每四年接受一次飲食習慣調查，至二〇〇八年截止，追蹤期間約二〇%人死亡。研究結果發表在最新《內科醫學檔案》(Archives of Internal Medicine) 期刊。

研究結果顯示，每天吃一份紅肉的人，與攝取頻率較低的人相比，因心臟病死亡的風險增加一八%，因癌症死亡的風險上升一〇%。而若是吃加工紅肉，心臟病致死率更攀升至二一%，癌症致死率則提高一六%。

而如果每天紅肉攝取量減半為四十二公克（相當於每周一塊牛排），男性的死亡風險可降低九%，女性則降八%。若以堅果取代，平均死亡風險可降一九%；改吃禽肉或全穀類可降一四%；改吃魚肉則降七%。

紅肉含飽和脂肪、膽固醇，加工紅肉更添加高量鹽分和一些致癌物質，而研究早就顯示其與心臟病和癌症等許多慢性疾病有關。哈佛的最新研究則是首次提出明確證據，詳盡估量吃紅肉對人類壽命的影響程度。

這項研究的共同主持人、哈佛公衛學院營養和流行病學教授胡丙長（Frank Hu）指出，目前美國政府建議紅肉一天最高攝取量為七十公克，似乎「太高了。紅肉應該偶爾吃，不宜常食用。」

儘管與天天吸菸可能增加心臟病與癌症致死率高達廿倍甚至四十倍相比，吃紅肉早死的風險看似還好，但以美國的人口比率來說，十年就可能多增加約一百五十萬人死亡。

[新聞閱讀] <http://tw.news.yahoo.com/每天1份紅肉-早死風險增13-213000808.html>

[延伸閱讀]

Article: Red Meat Consumption and Mortality

Source: Arch Intern Med. Published online March 12, 2012.

doi:10.1001/archinternmed.2011.2287

Full text: <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/full/archinternmed.2011.2287>

## 二、全金屬髋關節問題大 研究籲禁用【路透社 更新日期:2012/03/13】

新研究證實，全金屬人工髋關節較其他形式植入物更容易失敗，引發對這種醫療裝置的憂心，研究人員今天也呼籲禁用。

英國醫療管理單位兩週前表示，近 5 萬名植入全金屬髋關節的英國病患，必須每年接受追蹤檢查，調查包括是否暴露在有毒金屬下。「刺胳針」（The Lancet）醫學期刊今天再度發表這類分析。

法國製隆乳填充物先前爆發醜聞，再加上過去其他植入式醫療器材產生的問題，如部分心臟除顫器發生故障等，這項研究可能加劇對醫療裝置管理的批評聲浪。

全金屬人工髋關節較其他傳統植入物耐久，傳統植入物結合陶瓷或金屬球，並附

有塑膠球窩。

然而近期案例顯示，這些金屬植入物可能更糟，迫使嬌生集團(Johnson & Johnson)回收1款其研發的裝置，批評者認為，根本不該批准那種裝置上市。

這份目前為止最全面的研究發現，採用全金屬髋關節的病患，必須在5年內更換髋關節的機率為6.2%，是傳統植入物替換率的大約3倍。

研究人員表示，頭部較大的植入物和女性病患使用的金屬植入物，替換率更高，其中女性病患替換率更高達4倍。

布里斯托大學(University of Bristol)專家布隆(Ashley Blom)表示，大多數民眾接受的全髋關節置換手術仍相當成功，但主管機關尋求在安全和創新間取得平衡的同時，應該記取教訓。

他告訴路透社：「依後見之明，我認為加強管理或許有助於避免這類情況。」

[新聞閱讀] <http://tw.news.yahoo.com/全金屬髋關節問題大-研究籲禁用-132015306.html>

[延伸閱讀 1]

Article: Failure rates of stemmed metal-on-metal hip replacements: analysis of data from the National Joint Registry of England and Wales

Source: The Lancet, 13 March 2012. doi:10.1016/S0140-6736(12)60353-5

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612603535>

[延伸閱讀 2]

Article: Metal-on-metal failures—in science, regulation, and policy

Source: The Lancet, 13 March 2012. doi:10.1016/S0140-6736(12)60372-9

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612603729>

### 三、天天喝含糖飲料 心臟病機率高【中央通訊社 更新日期:2012/03/13】

日常飲食習慣可能大大影響你的健康。美國研究發現，每天喝1杯含糖軟性飲料，心臟病發作機率可能暴增；而每天攝取1份加工紅肉，早死風險則提高20%。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，一份針對逾4萬人的研究顯示，每天喝1杯含糖飲料，心臟病發作機率提高20%，包括致命心臟病發作在內。

研究報告作者指出，添加人工甜味劑的飲食種類反而對健康無害。

哈佛大學研究人員戴柯寧博士(Lawrence deKoning)表示，人體可能自己產生脂肪，以彌補體內因喝軟性飲料而激增的大量糖份，而有些脂肪對心臟有害。

根據美國「循環雜誌」（Circulation），血液樣本實驗顯示，喝含糖飲料者，體內易含較高濃度的危險血脂肪及與心臟疾病有關的蛋白質，而「好」膽固醇的濃度較低。

研究也發現，喝愈多含糖飲料，風險就愈高。含糖飲料也包括在製造過程中添加糖份的果汁。

此外，哈佛大學專家團隊的另一項研究，則對紅肉升高心臟疾病及罹癌風險提出更多證據的同時，也建議以魚類和家禽肉品取代，可降低早夭的風險。

研究資深作者胡丙長指出：「研究提供明確證據顯示常吃紅肉，特別是加工紅肉，大幅升高早死風險。」這項研究報告刊登於「內科醫學檔案」（Archives of Internal Medicine）。

研究人員手上數據來自針對 3 萬 7698 名男性及 8 萬 3644 名女性分別追蹤 22 年及 28 年的結果，研究對象每 4 年接受有關進食習慣調查。

每天攝取 1 份紙牌大小未加工紅肉的受試者，早死風險比攝取頻率較低的人平均增 13%。

若攝取的紅肉是加工過肉品，如 1 條熱狗或 2 片培根，風險更攀升至 20%。

[新聞閱讀] <http://tw.news.yahoo.com/天天喝含糖飲料-心臟病機率高-145914796.html>

[延伸閱讀]

Article: Sweetened Beverage Consumption, Incident Coronary Heart Disease and Biomarkers of Risk in Men

Source: *Circulation* published online March 12, 2012 doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.111.067017

Full text:

<http://circ.ahajournals.org/content/early/2012/03/09/CIRCULATIONAHA.111.067017.full.pdf+html>

#### 四、研究：新流感疫苗無害孕婦胎兒【中央社 更新日期: 2012/03/11】

台大醫院婦產科主任李建南等人研究指出，施打國產 H1N1 新流感疫苗的孕婦，孕期身體不適與其寶寶健康狀況，與未施打疫苗的孕婦，沒有明顯差別，認為此一疫苗對孕婦及胎兒安全。

李建南納入台大醫院、林口長庚醫院及中國醫藥大學附設醫院共 198 名在 2009 年 10 月至 2010 年 2 月接種國產 H1N1 疫苗的孕婦，以同期間未接種疫苗的同年

齡孕婦 198 人為對照組，追蹤兩組孕婦各生下的 198 個寶寶，研究疫苗對孕婦及胎兒的安全性。

結果顯示，疫苗組孕婦有 17 人、出生 8 週內新生兒有 72 人身體不適；未接種疫苗則有孕婦 40 人、新生兒 101 人有身體不適，兩組並沒有統計學上的顯著差異。研究中身體不適狀況，包括咳嗽、喉嚨痛、發燒、注射部位疼痛、肌肉痠痛、肺炎等。

於 2009 年 H1N1 新型流感大流行之際，對於孕婦是否應該施打疫苗曾引發爭議。李建南研究認為，懷孕期間施打國產 H1N1 疫苗，對於孕婦及其胎兒皆為安全無虞。

這篇研究已於今年 2 月被知名醫學期刊「疫苗(Vaccine)」接受，完整研究文章內容已先登載於線上電子期刊。

[新聞閱讀] <http://tw.news.yahoo.com/研究-新流感疫苗無害孕婦胎兒-100313445.html>

[延伸閱讀]

Article: AdimFlu-S® influenza A (H1N1) vaccine during pregnancy: The Taiwanese Pharmacovigilance Survey

Source: Vaccine. Volume 30, Issue 16, 30 March 2012, Pages 2671 – 2675. doi: 10.1016/j.vaccine.2012.02.008

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264410X12001739>

## 五、飯後別久坐 健康呷百二【台灣新生報 更新日期: 2012/03/09】

有多項研究顯示長時間不活動筋骨有害健康，而最新一份研究報告指出，飯後每廿分鐘起來走走，不要坐著幾個小時不動，有助減少體內的葡萄糖與胰島素濃度。

研究結果刊登於「糖尿病照護」期刊 (Diabetes Care)，它未說明葡萄糖與胰島素減少對健康是否有持久的益處，但飯後人體葡萄糖與胰島素大幅上升，跟心臟疾病與糖尿病的風險升高有關聯性。

澳洲墨爾本貝克 IDI 心臟與糖尿病研究所 (Baker IDI Heart and Diabetes Institute) 教授鄧史坦 (David Dunstan) 說：「我們坐著時，身體的肌肉處於不運作的狀態，無法收縮與幫助身體調節新陳代謝。」

先前鄧史坦與其他研究人員已發表報告指出，一天看電視超過四小時的人，壽命較短。在新的研究中，他們做了一個實驗，觀察長時間坐著會如何影響人體對食物的反應。

飯後葡萄糖在血液中的濃度增高，胰島素也跟著上升，這可幫助細胞用血糖轉化成能量或儲存血糖。然後，血液中葡萄糖和胰島素的濃度開始下降。

人如果罹患二型糖尿病，這個過程呈現混亂，通常是因為身體對胰島素的反應失常。這樣的人在飯後血糖和胰島素濃度增高後，不會回降。

[新聞閱讀] <http://tw.news.yahoo.com/飯後別久坐-健康岬百二-160856488.html>

[延伸閱讀]

Article: Breaking Up Prolonged Sitting Reduces Postprandial Glucose and Insulin Responses

Source: Diabetes Care February 28, 2012. doi: 10.2337/dc11-1931

Full text: <http://care.diabetesjournals.org/content/early/2012/02/22/dc11-1931.full.pdf+html>

註：新聞閱讀有可能因新聞網站已移除新聞而無法連結

相關資料亦歡迎至成大醫分館醫藥新知廣場公佈欄參閱

任何詢問，歡迎請洽分機 5122 參考服務 或 E-mail:

medref@libmail.lib.ncku.edu.tw

成大醫分館 參考服務 彙整

注意：此封通知由系統自動發送，請勿直接回覆，聯繫醫分館可透過上述電話與 Email，謝謝您。