

成大醫分館 5 月(下)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、改變 2 習慣健康邁大步

[延伸閱讀] Multiple Behavior Changes in Diet and Activity A Randomized Controlled Trial Using Mobile Technology

二、每週 3 天夜班乳癌風險倍增

[延伸閱讀] Work at night and breast cancer - report on evidence-based options for preventive actions

三、曬太陽、吃魚、堅果可預防中風

[延伸閱讀] Low Dietary Vitamin D Predicts 34-Year Incident Stroke: The Honolulu Heart Program

四、研究：想用肉記得選對時間吃

[延伸閱讀] Time-Restricted Feeding without Reducing Caloric Intake Prevents Metabolic Diseases in Mice Fed a High-Fat Diet

五、防曬乳恐釀子宮內膜異位症

[延伸閱讀] Urinary Concentrations of Benzophenone-type UV Filters in U.S. Women and Their Association with Endometriosis

詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....

一、改變 2 習慣健康邁大步【台灣新生報 更新日期:2012/05/30】

美國最新研究指出，只要改變兩項生活習慣，就會產生骨牌效應，對健康大有益處。第一，盡量不要長時間坐在電視機、電腦前面，這樣就會少吃點垃圾食物、零食。第二，多吃蔬菜、水果。只要切實執行這兩個動作，長期下來，健康便大有改善。

美國西北大學醫學研究指出，看電視、打電腦等行為與零食、垃圾食物攝取量大有關聯，看越多電視、打電腦時間越長，往往就會吃比較多零食、垃圾食物。美國西北大學范柏格醫學院教授邦妮·史普琳為研究首席作者，她表示，研究結果發現，縮短看電視、打電腦時間，並多吃蔬菜、水果，可有效改變生活習慣，進而對身體帶來全面性影響。這項研究已發表於「內科醫學檔案」期刊。

史普琳指出，許多美國人生活習慣很不健康，因此很容易罹患心臟病、癌症，醫生很難告訴他們要如何展開第一步，以改變不健康的壞習慣。最簡單的方法是縮減看電視、打電腦時間，並維持下去，這樣就能有效改掉吃太多飽和脂肪、運動太少等壞習慣。

研究團隊以兩百零四位成人患者為研究對象，年齡介於二十一歲到六十歲，這些人都有不健康的壞習慣，因此必須改變生活習慣。醫師給他們四點建議，第一，增加蔬菜、水果攝取量，並多運動，第二，減少脂肪攝取量、減少坐著看電視、打電腦的時間。第三，減少脂肪量、增加活動量。第四，增加蔬菜、水果攝取量，減少坐著看電視、打電腦的時間。

剛開始三周，研究人員給他們金錢，鼓勵其養成健康生活習慣。然後就不再給錢。研究人員經六個月後發現，縮減看電視、打電腦時間，並增加蔬菜、水果攝取量那組，較多人維持健康生活習慣。這些行為也讓他們更有自信。

[新聞閱讀]

http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_MAIN_ID=210&f_SUB_ID=5337&f_ART_ID=392619

[延伸閱讀]

Article: Multiple Behavior Changes in Diet and Activity A Randomized Controlled Trial Using Mobile Technology

Source: *Arch Intern Med.* May 28, 2012;

172(10):789-796. doi:10.1001/archinternmed.2012.1044

Full

text: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/archinternmed.2012.1044>

二、每週 3 天夜班乳癌風險倍增【中央社更新日期:2012/05/29】

（中央社台北 29 日電）研究人員警告，輪值夜班的女性罹患乳癌的風險較高。他們的研究指出，在晚上工作會讓得到乳癌的機率增加 40%。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，這些科學家做出的報告說，每週上兩天以上夜班的女性，罹患乳癌風險是白班女性的兩倍；稱自己是「早起人」或「早鳥人」的夜班工作人員，風險也比稱自己是「夜貓子」的人高。

專家認為，體內 1 種可能抑制腫瘤生長的荷爾蒙，會因為在夜間持續暴露在燈光下而減少分泌。

有越來越多證據指出，由於打亂生理時鐘並抑制荷爾蒙分泌，夜班可能會提高乳癌風險。

丹麥癌症協會 (Danish Cancer Society) 贊助的這項最新研究，是以 1 萬 8500 名在 1964 年到 1999 年在丹麥軍隊服役的女性為對象。

在 1990 年到 2003 年罹患乳癌並在 2005 年到 2006 年還存活的 218 名女性中，研究人員聯繫到 210 人。

研究人員拿這些女性跟同樣為丹麥軍隊工作、但沒有得到乳癌的 899 名女性比較。

整體來說，跟沒有上夜班的婦女相比較，有上夜班的婦女罹患乳癌風險提高 40%。不過，每週至少上 3 次夜班，持續至少 6 年的女性，罹患乳癌的機率是未上夜班女性的兩倍以上。

這份刊登在「職業與環境醫學」(Occupational and Environmental Medicine) 期刊的報告說，以這種輪班型態工作這麼長一段時間的人，如果他們是「早起」人，更可能罹患乳癌。

他們得到乳癌的機率，是沒有輪夜班的人的近 4 倍，原因可能是她們的生理時鐘更容易被打亂。

研究人員韓森 (Johnni Hansen) 說，這項研究結果指出，每天上兩天夜班，不足以打亂生理時鐘。

不過，經常輪值夜班好幾年，可能會打亂日夜節律 (circadian rhythms) (生理時鐘) 與睡眠型態。

晚上暴露在燈光下，會抑制褪黑激素分泌。褪黑激素是腦部松果腺在晚上 9 點到早上 8 點生產的荷爾蒙，可支配管理睡眠型態的自然循環，有助於抑制腫瘤生長。

研究說，褪黑激素濃度低於尋常，就像在夜晚暴露在燈光下的民眾身上看到的，可能會促進腫瘤生長。

英國乳癌慈善機構 Breakthrough Breast Cancer 主管葛瑞格(Rachel Greig)博士說：「晚班本身可能不是唯一因素，而是輪班可能提高其他生活風險因素的可能性，像是缺乏運動。」

[新聞閱

讀] <http://tw.news.yahoo.com/%E6%AF%8F%E9%80%B13%E5%A4%A9%E5%A4%9C%E7%8F%AD-%E4%B9%B3%E7%99%8C%E9%A2%A8%E9%9A%AA%E5%80%8D%E5%A2%9E-142427953.html>

[延伸閱讀]

Article: Work at night and breast cancer - report on evidence-based options for preventive actions

Source: Scand J Work Environ Health. 2012. pii: 3282. doi: 10.5271/sjweh.3282.

Full text: http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3282

三、曬太陽、吃魚、堅果可預防中風【台灣新生報更新日期:2012/05/29】

一項美國研究指出，享受陽光、吃點魚、堅果，攝取充足維生素 D，較不容易中風。反之，體內維生素 D 濃度不足，中風風險則增加五分之一以上。

除了曬太陽可補充維生素 D，像堅果、富含油脂的魚類也都含有維生素 D。。研究結果顯示，體內維生素 D 濃度較少的人，出現中風的機率比維生素 D 充足者增加百分之二十二。

這項研究已發表於美國心臟協會所出版的「中風」醫學期刊。研究指出，維生素 D 濃度較低的人較容易出現的是缺血性中風，缺血性中風是指腦血管被血塊堵住。至於出血性中風等其他中風種類，發生率與維生素 D 濃度沒有關聯。

美國夏威夷大學研究團隊以七千五百名中年、老年日裔美籍男性為研究對象，研究追蹤時間達三十四年。研究人員小島剛太郎博士表示，隨著年齡增長，年長者越來越難以從曬太陽合成、吸收維生素 D，因此年長者更需要透過食物、補充劑多補充維生素 D。

研究人員指出，研究結果顯示，食用富含維生素 D 的食物或可預防中風。不過研究人員認為，未來需要進行更大型研究，才能進一步證實維生素功效。

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E6%9B%AC%E5%A4%AA%E9%99%BD-%E5%90%83%E9%AD%9A-%E5%A0%85%E6%9E%9C-%E5%8F%AF%E9%A0%90%E9%98%B2%E4%B8%AD%E9%A2%A8-160635751.html>

[延伸閱讀]

Article: Low Dietary Vitamin D Predicts 34-Year Incident Stroke: The Honolulu Heart Program

Source: Stroke. Published online May 24, 2012; doi: 10.1161/STROKEAHA.112.651752

Full

text: <http://stroke.ahajournals.org/content/early/2012/05/24/STROKEAHA.112.651752.long>

四、研究：想用肉記得選對時間吃【中央社更新日期:2012/05/18】

（中央社台北 18 日電）針對節食與肥胖所做的研究多半著眼於人們吃了什麼，不過對小鼠進行的新研究卻發現，應該將更多焦點擺在何時進食。

美國「每日健康新聞」（HealthDay News）報導，美國研究人員發現，規定 1 天僅能進食 8 小時的小鼠，進食量與整天都可進食的小鼠不相上下。2 個組別都攝取高脂肪食物，不過進食時間受限的小鼠增加較少體重、肝臟較健康，發炎情況也較少。

這項刊載於「細胞代謝」（Cell Metabolism）期刊的研究指出，1 天進食的時間太長可能導致肥胖。

主要撰筆者、加州索克生物研究學院（Salk Institute for Biological studies）的潘達（Satchidananda Panda）在期刊新聞稿上提到：「每個器官都有生理時鐘。」

潘達表示，這代表在 1 天當中的某些時候，器官代謝速率達到高峰，某些時候則較為緩慢，肝、腸與肌肉皆是如此。這些週期對分解膽固醇、葡萄糖生成等過程都極為重要。潘達在新聞稿中指出，全天候吃不停可能打亂這些正常的代謝循環。

他解釋：「當我們隨機進食，這些基因就不會全然啟動或全然關閉。」

研究結果顯示，限制進食時間可能有助避免體重增加，肥胖研究者更應多加關注何時進食的議題。

潘達並說：「過去研究向來聚焦人們吃了什麼，卻未對何時進食蒐集相關數據。」

然而動物研究雖有其益處，但人類往往不見得會產生類似結果。

[新聞閱讀]

<http://www.cna.com.tw/News/aHEL/201205180339.aspx>

[延伸閱讀]

Article: Time-Restricted Feeding without Reducing Caloric Intake Prevents Metabolic Diseases in Mice Fed a High-Fat Diet

Source: Cell Metabolism. Published online: May 17, 2012.

DOI:10.1016/j.cmet.2012.04.019

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413112001891>

五、防曬乳恐釀子宮內膜異位症【台灣新生報更新日期:2012/05/11】

使用防曬乳，要特別注意其中成份！有些防曬乳、保養品含有「二苯酮」（Benzophenone-BP）成份，這種成份可幫助對抗紫外線。不過美國最新研究發現，「二苯酮」會模擬女性雌激素作用，很可能增加女性罹患子宮內膜異位症風險。

這項研究近日發表於美國化學協會所出版的「環境科學與科技」期刊。這是首次研究發現防曬乳、保養品成份可能與子宮內膜異位症大有關連。

美國紐約州衛生部沃茲沃斯中心研究員庫朗沙查蘭·坎南研究團隊進行這項研究計畫。研究團隊指出，部份防曬乳、保養品含有二苯酮類成份，這類成份可有效阻絕紫外線傷害。而小劑量二苯酮可能穿透肌膚，然後被身體吸收、進入血液循環，二苯酮就是在血液中模擬雌激素作用。

子宮內膜異位症患者子宮內組織跑到子宮以外其他部位。根據美國梅約醫學中心資訊，子宮內膜異位症常造成骨盆腔疼痛，特別是在月經經期，經痛會特別嚴重。患者也可能在性行為時感到疼痛、不適，其他症狀還包括月經經期大量出血、不孕、疲倦、腹瀉、便秘、脹氣、噁心等，在月經來的時候，症狀更為明顯。育齡

女性中，大約每十人就有一人有子宮內膜異位症，雌激素會導致子宮內膜異位症越來越嚴重。

沃茲沃斯中心研究團隊以六百二十五位子宮內膜異位症患者為研究對象，這些患者都曾因子宮內膜異位症接受手術治療。研究人員檢測她們尿液中的二苯酮濃度。結果發現，二苯酮家族成員「二羥基二苯甲酮」濃度與子宮內膜異位症發生率息息相關。身體中的「二羥基二苯甲酮」濃度越高，子宮內膜異位症發生風險也就越大。

研究人員也發現，住在日照充足地區的女性，一到夏天，身體中的二苯酮濃度就會上升，研究認為，這可能與使用防曬乳有關。

[新聞閱

讀] http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=388996#ixzz1wGDWgpcf

[延伸閱讀]

Article: Urinary Concentrations of Benzophenone-type UV Filters in U.S. Women and Their Association with Endometriosis

Source: Environ. Sci. Technol. March 14, 2012; 46 (8): p4624–4632.

DOI: 10.1021/es204415a

Full text: <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es204415a>

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。