

成大醫分館 7 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、少坐、少看電視 可以活更久

[延伸閱讀] Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis

二、心臟病發 路人多命就大

[延伸閱讀] Does the number of rescuers affect the survival rate from out-of-hospital cardiac arrests? Two or more rescuers are not always better than one

三、胚胎爭議多 羊水幹細胞有解

[延伸閱讀] Valproic Acid Confers Functional Pluripotency to Human Amniotic Fluid Stem Cells in a Transgene-free Approach

四、多喝咖啡 可預防皮膚癌

[延伸閱讀] Increased Caffeine Intake Is Associated with Reduced Risk of Basal Cell Carcinoma of the Skin

五、卜派沒錯 菠菜能強化肌肉

[延伸閱讀] Dietary nitrate increases tetanic $[Ca^{2+}]_i$ and contractile force in mouse fast-twitch muscle

詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....

一、少坐、少看電視 可以活更久【自由時報 更新日期: 2012/07/11】

（編譯張沛元／綜合巴黎 10 日外電報導）美國最新一份人口研究指出，美國成年人每天坐著的時間少於 3 小時，也許有助於增加 2 年平均壽命；若把每天看電視的時間降至 2 小時以下，有助於增加 1.4 年平均壽命。此一研究結果已發表於網路期刊 BMJ Open。

但研究人員也坦承，少坐並非易事。研究報告撰稿人之一、美國路易西安那州巴

頓魯治潘寧頓生物醫學研究中心的卡茲馬茲克說，有鑑於大多數人每天長時間坐在辦公桌前工作，該團隊提議減少每天坐著的時間，的確是一大挑戰。日前一份研究發現，美國成年人每天花約 7.7 個小時從事「靜態行為」。

但卡茲馬茲克也說，也是有許多辦法能減少坐著辦公的時間，像是使用讓人站著工作的辦公桌或跑步機式辦公桌，增加站著工作的時間、邊開會邊走路，以及與其他人聯絡事情時直接走過去告訴對方，而不是發電子郵件。

過去已有其他研究顯示，長時間坐著或看電視，與罹患糖尿病與死於心臟病或中風有關。卡茲馬茲克說，現在有更多生理學研究顯示，當人坐著的時候，腿部肌肉(身體最大的肌肉)完全沒有活動，導致身體在處理血糖與膽固醇上發生問題；他們的研究結果顯示，長時間坐著與看電視，可能會降低美國人的平均壽命；明顯改善平均壽命就必須做出重大的行為改變。

但該研究報告也強調，少坐有助於增加 2 年平均壽命只是理論上的估計，不應被拿來解釋活動量比較少的人，就會比其他人少活個 1.4 或 2 年。卡茲馬茲克說，平均壽命是人口統計數據，不該被拿來應用於個人；此外，該研究使用的是美國的人口統計數據，也不能拿來應用於其他國家。

英國專家也認為，此一增加平均壽命的估計是一項人口研究，沒有探討個人生活方式，因此無法說明少坐對個人有何影響。

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E5%B0%91%E5%9D%90-%E5%B0%91%E7%9C%8B%E9%9B%BB%E8%A6%96-%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E6%B4%BB%E6%9B%B4%E4%B9%85-202620275.html>

[延伸閱讀]

Article: Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis

Source: BMJ Open. Published 9 July, 2012; 2:e000828 DOI: 10.1136/bmjopen-2012-000828

Full text: <http://bmjopen.bmj.com/content/2/4/e000828.full>

二、心臟病發 路人多命就大【路透社 更新日期: 2012/07/05】

(路透紐約 5 日電) 日本研究今天指出，公共場所一旦有人心臟驟停，若救助的路人不只 1 位，患者活命機率就愈高。

不過研究人員表示，若在家發病，就算有多人救助也不會增加存活率；心臟病最常在家發作。

研究領導人、日本金澤大學醫學研究所的稻葉英夫寫說：「救助人數愈多，愈能改善醫院外發生的心臟驟停後果，不過這個好處在家中看不到。」

研究發表在「急救」(Resuscitation) 期刊。

研究發現，院外發生的 5000 多起成人心臟病例，若有超過 1 人救助，存活率可達平時的 2 倍。

研究指出，現場若有 3 位以上「救助者」，1 年後存活率達 6%；若只有 1 位，1 年後存活率 3%。若有 2 人，存活率 4%。中央社（翻譯）

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E5%BF%83%E8%87%9F%E7%97%85%E7%99%BC-%E8%B7%AF%E4%BA%BA%E5%A4%9A%E5%91%BD%E5%B0%B1%E5%A4%A7-035756256.html>

[延伸閱讀]

Article: Does the number of rescuers affect the survival rate from out-of-hospital cardiac arrests? Two or more rescuers are not always better than one

Source: Resuscitation. Available online 13 June, 2012; DOI:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2012.05.026>

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300957212003048>

三、胚胎爭議多 羊水幹細胞有解【路透社 更新日期: 2012/07/04】

(路透倫敦 3 日電) 科學家今天表示，取自羊水的幹細胞可被轉化為類似胚胎幹細胞的更多元狀態，或許能夠取代具重大醫療效益但卻充滿爭議的胚胎幹細胞。

英國研究人員指出，他們在不需導入額外基因的情況下，成功重設羊水細胞。

研究人員表示，這代表取自捐贈羊水的幹細胞，存在儲存於細胞銀行、用於醫學治療及研究的可能性，成為能取代胚胎幹細胞且較不具問題的另一選擇。

幹細胞是身體的主要細胞，能分化成所有其他細胞。科學家指出，透過組織再造，能替心臟疾病、巴金森氏症、中風等目前無療法可治的疾病，提供醫治新法。

胚胎幹細胞培育自胚胎，具備成爲幾乎所有細胞組織的潛力。成體或「誘導式萬能性」幹細胞等其他幹細胞雖較不具爭議，但運用彈性也較低。

科學家一直希望趕緊找出胚胎幹細胞的替代品，部分原因在於道德因素及胚胎捐贈來源有限。

在這項刊載於「分子療法」(Molecular Therapy) 期刊的研究中，倫敦帝國學院 (Imperial College London) 與倫敦大學學院 (UCL) 兒童健康研究所的科學家指出，羊水幹細胞是介於胚胎和成體幹細胞間的幹細胞。中央社 (翻譯)

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E8%83%9A%E8%83%8E%E7%88%AD%E8%AD%B0%E5%A4%9A-%E7%BE%8A%E6%B0%B4%E5%B9%B9%E7%B4%B0%E8%83%9E%E6%9C%89%E8%A7%A3-165047181.html>

[延伸閱讀]

Article: Valproic Acid Confers Functional Pluripotency to Human Amniotic Fluid Stem Cells in a Transgene-free Approach

Source: Molecular Therapy. Advance online publication 3 July, 2012; DOI: 10.1038/mt.2012.117

Full text: <http://www.nature.com/mt/journal/vaop/ncurrent/full/mt2012117a.html>

四、多喝咖啡 可預防皮膚癌【台灣醒報 更新日期: 2012/07/02】

(台灣醒報記者劉運綜合報導)一天一喝杯咖啡可預防皮膚癌！最新研究發現，增加咖啡的飲用可以預防最常見的皮膚癌 – 基底細胞癌。研究人員指出，含咖啡因的飲料包括咖啡、茶及可樂，都可以降低皮膚癌發生的風險。科學家指出，每天飲用咖啡可能影響大眾健康。

美國百翰女性醫院醫生 Jiali Han 說：「資料顯示，喝咖啡愈多，得到基底細胞癌的機率就愈低。」雖然基底細胞癌長得緩慢，它會造成嚴重的病痛。研究人員發現，喝下愈多咖啡，患得基底細胞癌、第二型糖尿病、帕金森氏症的機率都會降低。

Jiali Han 醫生的醫療團隊分析長達 20 年、11,2897 筆受訪人健康資料，其中 22,786 人患得基底細胞癌，而咖啡的飲用，與基底細胞癌有著反向關係。此反向關係存在於所有含咖啡因的食物，包括咖啡、茶、可樂及巧克力。Han 醫生說指出，每天飲食上的改變或許能影響公眾健康。

然而，還需要對更多的人口族群進行研究，才可以確定咖啡為人們帶來的效益。另外，研究人員還不能確定咖啡是否能防止其它2種皮膚癌，即鱗狀上皮細胞癌、黑色素瘤發生，其中後者是最致命的皮膚癌。這個研究發表在《癌症研究》(Cancer Research) 期刊裡。

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E7%A0%94%E7%A9%B6-%E5%A4%9A%E5%96%9D%E5%92%96%E5%95%A1-%E5%8F%AF%E9%A0%90%E9%98%B2%E7%9A%AE%E8%86%9A%E7%99%8C-105500187.html>

[延伸閱讀]

Article: Increased Caffeine Intake Is Associated with Reduced Risk of Basal Cell Carcinoma of the Skin

Source: Cancer Research. Published online 1 July, 2012; 72: p3282-3289, DOI: 10.1158/0008-5472.CAN-11-3511

Full text:

<http://cancerres.aacrjournals.org/content/72/13/3282.full?sid=427a8875-15a9-4315-833a-a8a1b2d41765>

五、卜派沒錯 菠菜能強化肌肉【法新社 更新日期:2012/06/26】

(法新社斯德哥爾摩 25 日電) 瑞典研究今天顯示，知名卡通人物大力水手卜派想要自己的二頭肌隆起時，就吞下 1 罐菠菜，確實沒錯。研究說明這種葉菜為何使人更強壯。

卜派沒錯 菠菜能強化肌肉斯德哥爾摩卡洛林斯卡研究所 (KarolinskaInstitute) 人員表示，他們研究了解天然存在於菠菜等蔬菜中的硝酸鹽，如何使肌肉強壯。

即將發表於「生理學期刊」(Journal of Physiology) 的研究指出，研究人員在水中加入硝酸鹽，給實驗組老鼠喝 1 周，之後解剖，與對照組老鼠比較肌肉功能。研究團隊聲明指出：「持續攝取硝酸鹽的老鼠，肌肉強壯許多。」

生理與藥理學部 (Department of Physiology and Pharmacology) 研究人員耶南德茲 (Andres Hernandez) 告訴法新社，老鼠攝取的硝酸鹽量，「相當人類每天吃大約 200 至 250 公克菠菜，非常容易取得」。

研究人員發現，硝酸鹽會增加肌肉中的兩種蛋白質，能用來吸收和釋放鈣質，對肌肉收縮極其重要。

對人類而言，從菠菜等食物攝取硝酸鹽，能增加肌肉強度，重量訓練或爬坡快跑

更容易。(譯者：中央社張詠晴)

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E5%8D%9C%E6%B4%BE%E6%B2%92%E9%8C%AF-%E8%8F%A0%E8%8F%9C%E8%83%BD%E5%BC%B7%E5%8C%96%E8%82%8C%E8%82%89-020504183.html>

[延伸閱讀]

Article: Dietary nitrate increases tetanic [Ca²⁺]_i and contractile force in mouse fast-twitch muscle

Source: The Journal of Physiology. Accepted Article (Accepted, unedited articles published online for future issues) First published online 11 June, 2012;

DOI: 10.1113/jphysiol.2012.232777

Full text: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1113/jphysiol.2012.232777/abstract>

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。