

成大醫分館 7 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、美研究：深夜看電視用電腦 當心憂鬱上身

[延伸閱讀] Chronic dim light at night provokes reversible depression-like phenotype: possible role for TNF

二、癮君子維生素 D 不足肺功能退化快

[延伸閱讀] Vitamin D deficiency, Smoking, and Lung Function in the Normative Aging Study

三、多吃維他命 E 減肝癌率

[延伸閱讀] Vitamin intake and liver cancer risk: A report From two cohort Studies in china

四、慎防保養品成分 導致老年癡呆症

[延伸閱讀] Serum ceramides increase the risk of Alzheimer disease The Women's Health and Aging Study II

五、國際研究發現 肥胖易致腸癌

[延伸閱讀] Body Mass Index Category as a Risk Factor for Colorectal Adenomas: A Systematic Review and Meta-Analysis

詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....

一、美研究：深夜看電視用電腦 當心憂鬱上身【自由時報 更新日期: 2012/07/25】

（編譯管淑平／綜合報導）喜歡在夜裡看電視、玩電腦的夜貓子，應該好好想一想這種生活方式對健康的危害。美國科學家的最新研究發現，看電視或使用電腦直到深夜，或是在睡著後還開螢幕，罹憂鬱症的機率可能增加。

夜間人工光源 導致憂鬱

研究人員讓倉鼠每晚暴露在微弱燈光下連續 4 週，發現倉鼠行為和大腦變化，與

憂鬱症患者有驚人相似處。研究人員說，過去 50 年來，人類暴露在夜間人工光線的時間增加，與憂鬱症罹患率升高相符，尤其是女性，患病風險是男性的 2 倍。

此前已知暴露在夜間燈光下與乳癌和肥胖風險提高有關，但與情緒失調的關係所知甚少。這份由俄亥俄州立大學醫學中心神經醫學家團隊進行、國防部贊助部分經費的研究，發表於「分子精神醫學」期刊。

在這項為期 8 週的研究中，對實驗組倉鼠照射的燈光照度為 5 勒克斯 (Lux)，相當於在暗室所見電視螢幕亮度，4 週後再讓牠們恢復正常日夜循環，即 16 小時正常照度 150 勒克斯和 8 小時全暗，持續 1、2 或 4 週，然後進行行為測試，並與 8 週每天日夜作息正常的對照組比較。

研究人員發現，實驗組老鼠活動力較低，對喝糖水的興致低於正常值，這兩種情況都與人類的憂鬱症患者相當；實驗組倉鼠大腦海馬體的改變，也與憂鬱症患者一致。此外，這些倉鼠也分泌較多的「腫瘤壞死因子」(TNF)，這是一種化學訊息傳導物質，在身體受傷、感染導致發炎時啟動修復傷害。

恢復正常作息 病情可逆轉

不過，這些症狀是可逆轉的，這些倉鼠恢復正常日夜循環約 2 週後，TNF、樹突小刺密度都回到正常值。研究計畫主持人貝卓席安說，「好消息是，在電視機、電腦前待到深夜的人，只要回到正常規律日夜作息，並將夜裡接觸的人工光線量減到最低，就能消除部分有害效應。」

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E7%BE%8E%E7%A0%94%E7%A9%B6-%E6%B7%B1%E5%A4%9C%E7%9C%8B%E9%9B%BB%E8%A6%96%E7%94%A8%E9%9B%BB%E8%85%A6-%E7%95%B6%E5%BF%83%E6%86%82%E9%AC%B1%E4%B8%8A%E8%BA%AB-202331764.html>

[延伸閱讀]

Article: Chronic dim light at night provokes reversible depression-like phenotype: possible role for TNF

Source: Mol Psychiatry. Advance online publication, 24 July, 2012;

doi:10.1038/mp.2012.96

Full text: <http://www.nature.com/mp/journal/vaop/ncurrent/pdf/mp201296a.pdf>

二、癮君子維生素 D 不足肺功能退化快【台灣新生報 更新日期: 2012/07/23】

美國最新研究發現，抽菸的人一旦體內維生素 D 不足，肺功能退化會比較快。

不過研究人員提醒，雖然抽菸的人多增加體內維生素 D 濃度，對肺部可產生一些保護效果，但卻不能防止肺部退化，也不能預防心臟病、中風、癌症等抽菸相關疾病。

研究首席作者為美國布禮根醫學中心錢寧實驗室的南西·蘭吉醫師，她表示，維生素 D 有抗氧化、抗發炎效果，所以可以稍微保護抽菸者肺部功能。如果再多做研究證實維生素 D 功效，未來或許可以拿維生素 D 補充劑幫助抽菸者減少抽菸對肺部的損害。

蘭吉強調，維生素 D 對抽菸者肺部保護效果算是微小，對抽菸者健康最有利的就是戒菸，戒菸不但對抽菸者肺部有好處，也有助提升整體健康。這項研究近日已發表於「美國呼吸與重症照護醫學期刊」。

研究團隊收集六百多為白人健康資訊，觀察其維生素 D 濃度與肺部功能之間的關聯性。經過二十年追蹤發現，抽菸的人體內維生素 D 若維持正常，肺部退化情形會比維生素 D 不足者來得緩和。不過研究也發現，維生素 D 無法明顯提升肺功能。

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E7%99%AE%E5%90%9B%E5%AD%90%E7%B6%AD%E7%94%9F%E7%B4%A0d%E4%B8%8D%E8%B6%B3%E8%82%BA%E5%8A%9F%E8%83%BD%E9%80%80%E5%8C%96%E5%BF%AB-162358820.html>

[延伸閱讀]

Article: Vitamin D deficiency, Smoking, and Lung Function in the Normative Aging Study

Source: Am. J. Respir. Crit. Care Med. Published ahead of print on July 19, 2012, doi:10.1164/rccm.201110-1868OC

Full text:

<http://ajrccm.atsjournals.org/content/early/2012/07/18/rccm.201110-1868OC.full.pdf+html?sid=44fd157b-3463-4a69-9f24-59e5fd62afc9>

三、多吃維他命 E 減肝癌率【台灣新生報更新日期: 2012/07/23】

(中央社電)美國「國家癌症研究所期刊」(Journal of the National Cancer Institute)發表的新研究報告顯示，攝取更多維他命 E，不論是從食物或維他命補充劑攝取，

都可能降低肝癌風險。

肝癌是世界主要癌症死亡原因之一。約 85%肝癌發生在開發中國家，光是中國大陸就占了 54%。

維他命 E 是一種脂溶性維他命，也被視為一種抗氧化劑。大量研究顯示，維他命 E 或許可預防 DNA 損傷。

上海交通大學醫學院的上海市腫瘤研究所研究團隊，決定探索維他命 E 攝取量與肝癌風險之間的關連。研究人員針對 13 萬 2837 人的資料進行分析，這些人參加了上海女性健康研究或上海男性健康研究，這兩項研究由上海市腫瘤研究所及美國范德比大學（Vanderbilt University）聯手展開。

研究人員透過調查和訪談了解參與調查者的飲食習慣，且詢問參與者多常吃若干上海最受歡迎的食物，以及他們是否服用維他命補充劑，然後比較高維他命 E 攝取者與低攝取者的肝癌風險。

這項分析的對象包括參與研究兩年內罹患肝癌的 267 名病患。結果顯示，從飲食或補充劑攝取維他命 E，都與降低肝癌風險有關連。

范德比大學流行病學中心醫學教授舒曉鷗（Xiao Ou Shu）表示：「我們發現維他命 E 攝取量和肝癌風險間呈現反比關係。

這項研究的核心發現是，不論是從飲食或補充劑，攝取維他命 E 越充足，與降低中國的中年人或更年長者的肝癌風險有關。」

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E5%A4%9A%E5%90%83%E7%B6%AD%E4%BB%96%E5%91%BDe%E6%B8%9B%E8%82%9D%E7%99%8C%E7%8E%87-162358947.html>

[延伸閱讀]

Article: Vitamin intake and liver cancer risk: A report From two cohort Studies in china

Source: J Natl Cancer Inst. First published online 17 July, 2012; DOI: 10.1093/jnci/djs277

Full text:

<http://jnci.oxfordjournals.org/content/early/2012/07/12/jnci.djs277.full.pdf+html?si d=cc6ece40-c45b-4747-845c-f3f50cb0ec54>

四、慎防保養品成分 導致老年癡呆症【台灣醒報 更新日期: 2012/07/20】

(台灣醒報記者陳珮瑜綜合報導)科學家指出,體內的特殊脂質「神經醯胺」越高的人,其罹患阿茲海默症的機率也越高。「神經醯胺」是一種存在於人體皮膚角質層的細胞間脂質,它可使肌膚維持柔軟平滑,也是皮膚保水性能的關鍵成分,常被作為女性保養品使用。

科學家邀集 99 名年齡介於 70 至 79 歲,且沒有出現失智症症狀的婦女,測試他們血液中「神經醯胺」的含量。研究員將受試者分為三組,分別是高、中、低水平,並持續追蹤 9 年。研究發現,血液中「神經醯胺」含量最高的組別,其罹患阿茲海默症的機率是含量最低組的 10 倍。

美國約翰霍普金斯大學教授米耶克和休斯頓阿茲海默症和記憶失調中心帕米克博士對此研究都表高度贊同,帕米克指出,該結果的發現有助於提早發現阿茲海默症,進而提早治療。

阿茲海默症是最常見的失智症,65 歲以上的人是高危險群,有些醫師則認為,該疾病和遺傳有關。阿茲海默症權威普拉切特博士指出,阿茲海默症目前病因未明,一般認為是因為大腦皮層開始退化,之後皮質上會出現斑塊和糾結,使得神經細胞嚴重變形,進而阻斷神經彼此溝通和傳遞訊息的功能。

阿茲海默症最顯著的特徵即是健忘,病人的短期記憶會逐漸喪失;而隨著病情的加重,會開始出現逐漸嚴重的認知障礙,病人的語言、空間辨別和認知能力逐步衰退,有些患者甚至會伴有被害妄想等幻覺症狀。普拉切特表示,目前該病還沒有準確的診斷和有效治療的方法。

最新研究目前已刊登於神經科學雜誌《Neurology》。

[新聞閱讀]

<http://tw.news.yahoo.com/%E6%85%8E%E9%98%B2%E4%BF%9D%E9%A4%8A%E5%93%81%E6%88%90%E5%88%86-%E5%B0%8E%E8%87%B4%E8%80%81%E5%B9%B4%E7%99%A1%E5%91%86%E7%97%87-054500291.html>

[延伸閱讀]

Article: Serum ceramides increase the risk of Alzheimer disease The Women's Health and Aging Study II

Source: Neurology. Published online before print 18 July 18, 2012; DOI: 10.1212/WNL.0b013e318264e380

Full text:

<http://graphics.uk.ovid.com/ovftpdfs/PDHFFNBGNHIFDN00/fs047/ovft/live/gv024/0006114/00006114-900000000-98405.pdf> (請先登入醫分館電子資源查詢系統/進入Ovid Medline取得全文)

五、國際研究發現 肥胖易致腸癌【自由時報 更新日期:2012/07/13】

(本報訊) 根據一項國際性的研究，肥胖和體重過重的人較易有腸道息肉，且可能有轉變為癌症的風險。

據舊有的研究，肥胖和腸癌有關連。但這項刊登在美國胃腸病學雜誌（American Journal of Gastroenterology）的最新研究，則是首次指出體重過重者和腸道息肉之間的關連。

這項研究的共同作者、倫敦帝國學院（Imperial College）艾希拉費恩（Hutan Ashrafian）和他同僚，總共分析了橫跨美國、亞洲、歐洲等地，涵蓋逾 10 萬人的 23 項研究，得出身體質量指數（Body Mass Index，簡稱 BMI）和腸道息肉之間的關連。

根據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱 WHO）顯示的最新數字，全球約有 500 萬人口有肥胖和體重過重的問題，2008 年逾 50 萬的人口死於大腸癌。據 WHO 的定義，BMI 超過 25 為過重、BMI 超過 30 就是肥胖。該研究發現，22% 的體重過重和肥胖者患有腸道息肉，比體重正常者 19% 的機率要高上一些，且體重越重，風險越高。

大多數結腸息肉不會導致其他症狀，所以通常不會在結腸鏡檢查前發現或手術。在手術過程中，醫生會清除息肉，以確保不會轉變為癌症。而該研究的作者建議，在體重過重和肥胖的人應定時做腸癌篩檢。

[新聞閱讀]

<http://iservice.libertytimes.com.tw/liveNews/news.php?no=666113&type=%E7%94%9F%E6%B4%BB>

[延伸閱讀]

Article: Body Mass Index Category as a Risk Factor for Colorectal Adenomas: A Systematic Review and Meta-Analysis

Source: Am J Gastroenterol advance online publication, 26 June 2012;

doi:10.1038/ajg.2012.180.

Full text: <http://www.nature.com/ajg/journal/vaop/ncurrent/full/ajg2012180a.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。