

【成大醫分館 12 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

您好：

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、一次喝超過 5 瓶 350cc 啤酒？你可能有酒癮](#)

[延伸閱讀] Article: Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis

[二、丹麥研究：生兒育女可長壽](#)

[延伸閱讀] Article: Childlessness, parental mortality and psychiatric illness: a natural experiment based on in vitro fertility treatment and adoption

[三、家人一同用餐 可增加孩童蔬果攝取量](#)

[延伸閱讀] Article: Family meals can help children reach their 5 A Day: a cross-sectional survey of children's dietary intake from London primary schools

[四、研究發現：女性抽菸恐提高猝死風險](#)

[延伸閱讀] Article: Smoking, Smoking Cessation, and Risk of Sudden Cardiac Death in Women

[五、錯誤時間飲食 生理時鐘亂易變肥](#)

[延伸閱讀] Article: PKC γ participates in food entrainment by regulating BMAL1

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、一次喝超過 5 瓶 350cc 啤酒？你可能有酒癮 【聯合晚報 2012/12/14】

一名科技大學學生日前在酒店喝得爛醉後，飆車撞死採買蔬果的老志工，警方測得酒測值高達 1.07 毫克，酒後開車肇事再添一樁。醫師表示，酒癮其實可以預測並防範，根據美國國家衛生研究發展出的簡易篩檢法，男性若過去一年曾一次喝超過 5 瓶 350cc 的啤酒、600cc 紅酒、200cc 白蘭地或威士忌、150cc 高粱酒，就已構成危險性飲酒，未來較可能發展成酒癮。

台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科主治醫師黃名琪表示，有酒癮家族遺傳史、生活充滿壓力、生活環境容易接觸酒精的人，都是酒癮的高危險群，只要喝酒習性不改，未來都有可能淪為酒鬼。

根據發表在國際知名醫學期刊「刺絡針」(Lancet)的一項研究顯示，如果將各類成癮物質對個人或他人在身體、心理、社會造成的危害加總統計，酒精危害指數高達 72 分高居第一名，高出第二名的海洛因(55 分)一大截，不難看出酒精對自己及他人的殺傷力。

為了不讓酒精再度成為殺人工具，精神科醫師提供自我篩檢危險性飲酒的簡單方法。黃名琪表示，這個由美國國家衛生研究酒精濫用與酒癮研究所發展出來篩檢法，只要最近一年來男性曾經一次喝超過 5 個單位酒精，女性超過 4 個單位酒精，就已喝得太兇、有礙健康，未來有可能染上酒癮。

酒精單位計算受種族、體質影響，國人酒精代謝能力較差，一個單位約 10 公克酒精，換算成各種酒類，大約是 350cc 啤酒、150cc 的保力達 B 或三洋維士比、40cc 的白蘭地或威士忌，或是 30cc 的高粱酒。

換句話說，以男性如果過去一年曾一次喝超過 5 瓶 350cc 的啤酒、5 瓶 150cc 保力達 B 或三洋維士比、600cc 紅酒、200cc 白蘭地或威士忌，或是 150cc 高粱酒，就已構成危險性的飲酒型態。

[新聞閱讀]

http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_MAIN_ID=210&f_SUB_ID=4704&f_ART_ID=430175

[延伸閱讀]

Article: Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis

Source: The Lancet. November 6 2010 376(9752) Pages 1558 - 1565,

DOI:10.1016/S0140-6736(10)61462-6

Full text:

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(10\)61462-6/fulltext#](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(10)61462-6/fulltext#)

二、丹麥研究：生兒育女可長壽

【中時健康 2012/12/22】

現在有很多人不要孩子，可能是因經濟不景氣擔心養不起，或是因為想要好好享受兩人世界的生活，儘管不要孩子的因素千百種，但是現在有個丹麥的研究表示，有小孩的人，比較長命，尤其對母親的影響更大，這則研究刊登在《流行病學和社區衛生期刊》(Journal of Epidemiology and Community Health)。

丹麥奧爾胡斯大學的 Esben Agerbo 博士指出，他從 1994 年到 2005 年這 11 年間，觀察了 21,000 名以上，曾經做過試管嬰兒的夫妻，從這些夫妻接受試管嬰兒治療開始追蹤，一直到 2008 年底，統計這些夫妻的死亡、搬遷或否診斷出精神疾病等等。

調查結果顯示，在這 11 年的研究期間內，有超過 15,000 名新生兒出生，也有 1,500 嬰兒是被收養的，而這些夫妻在這個期間內的死亡人數很少，只有 96 名女性和 220 名男子。Esben Agerbo 博士的結論是當有了小孩、為人父母之後，早死的風險就會降低許多。

調查中還發現，有孩子的女性早死機率比起沒有孩子的女性少了 4 倍，有孩子的男性則比沒有孩子的男性少 2 倍；那麼透過收養方式有孩子的人呢？收養孩子的男性早死機率比沒孩子的男性少了一半之多，但是在女性收養孩子方面，則沒有受到影響。

Esben Agerbo 博士推論，為什麼有孩子的人比較長命呢？應該是當人們有了孩子之後，為了小孩著想，生活都會比較自律且健康，例如早點上床睡覺、睡飽之後才能早起有精神的哺餵小孩，或是才有精神做其他的工作等等。

[新聞閱讀]

<http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=1,15&id=15898>

[延伸閱讀]

Article: Childlessness, parental mortality and psychiatric illness: a natural experiment based on in vitro fertility treatment and adoption

Source: Journal of Epidemiol Community Health; Accepted Oct.2, 2012. Published online Dec.5,2012 ;

DOI:10.1136/jech-2012-201387

Full text: <http://jech.bmj.com/content/early/2012/11/08/jech-2012-201387>

三、家人一同用餐 可增加孩童蔬果攝取量【中時健康 2012/12/24】

大多數的小孩都不喜歡吃青菜，而外觀看起來不討喜、味道比較重的蔬菜，更被小孩視為餐桌上的拒絕往來戶。苦瓜、茄子、山藥、南瓜以及青椒，便是名列最不受小朋友歡迎蔬菜的前五名。

根據美國國家健康研究中心（National Institute for Health Research Public）公共健康研究計畫（Public Health Research）發表在英國醫學期刊專輯《流行病學與社區健康期刊》（Journal of Epidemiology and Community Health）的一項研究發現，全家人一起在餐桌上用餐，即使一星期只有一天，也可以提高孩子蔬果的攝取量。

調查數據指出，倫敦 52 所小學共 2389 名兒童，有將近六成的孩子每天吃不到世界衛生組織建議的 5 份、約 400 克的蔬果攝取量。台灣兒童福利聯盟文教基金會在 2010 年調查台灣兒童飲食習慣，發現三成六的孩子並沒有每天吃蔬菜的習慣、將近一半的孩子則是沒有每天吃水果；更令人吃驚的是，也有約兩成的孩子，竟然連續 5 天，都沒有吃任何的蔬菜或水果！

英國里茲大學（University of Leeds）發現，即使只有每個星期天的午餐時間全家人圍著餐桌吃飯，對於小孩的飲食習慣也會有一定程度的影響。研究發現與家人一起吃飯的小孩，他們的蔬果攝取量明顯高於從來沒有與家人一起用餐的兒童。

英國里茲大學食品營養學院（University of Leeds Food Science and Nutrition）資深研究員 Janet Cade 教授表示，當小孩和父母、或是兄弟姊妹一起吃飯時，他們可以學到更多的飲食文化，孩子看著父母或兄弟姊妹吃不同類型的食物，是創造自己的飲食習慣和飲食喜好的關鍵時刻，若父母每天都有吃蔬果，孩子也就會有樣學樣的跟著吃。

其實，和家人一起享用餐點的好處，不僅僅只有在健康方面而已，最重要的是還可以增進親子間的親密關係。因此，從今天開始，試著和全家人一起在餐桌上享用餐點吧！

[新聞閱讀]

<http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=1,15&id=15903>

[延伸閱讀]

Article: Family meals can help children reach their 5 A Day: a cross-sectional survey of children's dietary intake from London primary schools

Source: Journal of Epidemiol Community Health; Accepted NOV.6,2012. Published online: Dec.19,2012;

DOI: 10.1136/jech-2012-201604

Full text: <http://jech.bmj.com/content/early/2012/12/11/jech-2012-201604>

四、女性抽菸恐提高猝死風險 【中時健康 2012.12.21】

經濟不景氣、生活壓力大，許多上班族下了班，總喜歡到 pub、餐廳小酌一番，或是透過吞雲吐霧紓解壓力，普遍認為，抽菸族群以男性居多，但根據統計，女性抽菸人口局漸增加。有項研究表示，抽煙會增加女性心因性猝死風險達 1 倍以上，幸好戒菸一段時間後，猝死風險會明顯降低。研究結果刊載在《循環：心律失常和電流生理學》（Circulation: Arrhythmia & Electrophysiology）。

加拿大阿爾伯塔大學的 Roopinder Sandhu 醫師表示，研究包括 10 萬多名參加護士健康研究的女性，這項研究探討抽菸和戒菸，與心因性猝死風險的關聯性，於追蹤 30 年間，約 351 人因為心因性猝死。

研究數據顯示，有抽菸習慣的女性，罹患心因性猝死的風險，每 5 年增加 8%；若每天抽煙超過 25 支的女性，罹患心因猝死的風險比完全不抽菸的女姓，高出 3 倍以上之多；若菸齡超過 35 年的女性，心因性猝死的機率，比從未吸菸的女性高出 2.5 倍。因此，抽菸的量以及持續抽菸的時間，和女性因為心因性猝死的風險，有相當密切的關連性。

Nieca Goldberg 醫師進一步說明，有抽菸習慣的女性，即使抽菸的量不多，也會增加心因猝死的風險，而抽菸的量越多，心因性猝死的風險也就越高。幸好戒菸以後，心因性猝死的風險會降低，但是，戒菸對於婦女猝死風險降低的影響，完全要看心臟病的狀態而有不同的結果。

對於沒有心臟疾病症狀的女性而言，戒菸 5 年內可以看出心因性猝死風險降低的結果；但對於已確診有心臟疾病的女性，戒菸的好處可能要等戒菸後的 15 至 20 年的時間，才能看見。因此，有抽菸習慣，不管是男性還是女性，都從現在開始戒菸。

[新聞閱讀]

<http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=1,15&id=15894>

[延伸閱讀]

Aritcal: Smoking, Smoking Cessation, and Risk of Sudden Cardiac Death in Women

Source: Circulation: Arrhythmia & Electrophysiology; Accepted NOV.2,2012.

Published online Dec.11,2012;

DOI: 10.1161/CIRCEP.112.975219

Full text: <http://circep.ahajournals.org/content/5/6/1091>

五、錯誤時間飲食 生理時鐘亂易變肥 【台灣新生報 2012/12/26】

美國、德國研究人員進行老鼠實驗發現，在錯誤時間大吃大喝，很容易干擾飲食生理時鐘，若該睡覺的時候卻在吃東西，飲食生理時鐘出現變化，增加肥胖風險。

在最新一期的「美國國家科學院院刊」中，美國加州大學舊金山分校研究團隊發表研究論文指出，當飲食習慣改變時，有一種稱為 **PKC γ** 的基因蛋白就會重新設定飲食生理時鐘，身體代謝、進食、生活習慣便會出現變化。

研究人員以實驗室老鼠做實驗，研究人員只在老鼠睡覺時間給予食物，經過一段時間，老鼠飲食生理時鐘便產生變化，只要接近餵食時間，老鼠就會自動醒過來，開始跑來跑去，期待吃東西。不過當研究人員去除老鼠體內的 **PKC γ** 基因，老鼠生活作息便不會因用餐時間變更而出現變化，睡覺時間出現食物時，老鼠還是繼續睡覺，不會因食物改變生活作息。

研究作者路易斯·帕塔西克表示，從研究結果來看，飲食生理時鐘失衡，可能造成糖尿病、肥胖、代謝症候群等疾病。這也許可以解釋為什麼夜貓族比早鳥族更容易出現肥胖問題。

帕塔西克指出，在錯誤時間進食可能使身體生理時鐘大亂，了解背後生理機制或有助找到方法，改善輪班工作、夜間進食所引發的種種問題。

美國最新研究發現，體重過重、肥胖的小孩、青少年體內維生素 **D** 濃度比正常體重的孩子來得低。維生素 **D** 一旦不足，可能影響骨頭發育。

這項研究已發表於「兒科」醫學期刊。研究人員指出，維生素 **D** 對兒童、青少年的骨頭健康與發育非常重要。如果兒童、青少年維生素 **D** 不足，最好盡快接受治療。維生素 **D** 不足除了影響骨頭生長，也會增加高血壓、第一型糖尿病與多發性硬化症等疾病風險。

研究作者表示，極度肥胖的孩子特別容易維生素 **D** 不足，建議這群孩子最好定期接受檢查，發現體內維生素 **D** 不足，就得盡快展開治療。

研究作者美國德州大學西南醫學中心兒科醫師克莉絲媞·圖勒建議，維生素 **D** 不足的小孩在接受治療時，可以每周先服高劑量補充劑，經過八周後，若體內維生素 **D** 濃度恢復正常標準，就可以改成每個月服用一次。

[新聞閱讀]

http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=432233

[延伸閱讀]

Article: PKC γ participates in food entrainment by regulating BMAL1

Source: Proceedings of the National Academy of Sciences; December 11, 2012; 109(50)

Full text: <http://www.pnas.org/content/109/50/20679.full>