

【成大醫分館 7 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、常滑手機 會讓人發胖

[延伸閱讀] Article: The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students

二、研究：催產素會強化負面情緒

[延伸閱讀] Article: Fear-enhancing effects of septal oxytocin receptors

三、喝水 大腦反應變快

[延伸閱讀] Article: Subjective thirst moderates changes in speed of responding associated with water consumption

四、男性不吃早餐 心臟病發作風險增 27%

[延伸閱讀] Article: Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals

五、英國重大突破 幹細胞培植視網膜 可治眼盲

[延伸閱讀] Article: Photoreceptor precursors derived from three-dimensional embryonic stem cell cultures integrate and mature within adult degenerate retina

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、常滑手機 會讓人發胖 【台灣新生報 2013/07/23】

經常使用智慧型手機，很可能讓身材發胖、變形。美國最新研究顯示，常使用智慧型手機的人生活型態大多不甚活躍、活動量較少，體能狀況也較差，長時間下來，很容易面臨肥胖問題。

研究人員以大學生為研究對象發現，使用智慧型手機就好像看電視一樣，都會減少一個人的活動量，體能也容易大受影響。研究作者美國肯特州立大學運動科學副教授雅各·巴克利表示，一般人多半不會將使用手機與坐在沙發上看電視相提並論，事實上，長時間使用智慧型手機與長時間看電視都對健康很不好。

巴克利指出，研究數據顯示，大學生每天平均花近五小時時間使用智慧型手機，每天都要傳送上百通訊息。

研究人員表示，現在的智慧型手機功能很多，隨時隨地都可以用，不但可以用來打電話，還可以傳簡訊、傳送 e-mail、用推特、臉書與他人互動、看影集、看影片、玩遊戲等，而這些活動都屬於靜態性活動。

巴克利解釋，使用智慧型手機時，動作會變慢，舉例來說，一個人若一邊走到公車站一邊使用智慧型手機，因為一心二用，走路速度就會拖慢許多。或者在公園跑步時，可能跑一小段路就停下來看一下訊息，或排一下行程，走過風景漂亮的地方，也會停下來拍個照、上傳臉書，這些行為都會讓運動效果大打折扣。

研究人員請三百多名大學生填寫問卷，以了解他們使用智慧型手機的狀況，問卷中也詢問這些大學生平常進行哪些娛樂活動、活動量多寡。其中有四十九名大學生接受跑步機測試，研究人員透過測試評估其心肺功能、體適能好壞。

研究結果發現，每天花最多時間使用智慧型手機的人體能狀況較差，有的人一天甚至花十四小時使用智慧型手機。此外，常使用智慧型手機的人也比較喜歡進行看電視、電電影、打電腦、打電動等靜態活動。研究成果近日已發表於「國際行為營養及體力活動期刊」。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students

Source: Int J Behav Nutr Phys Act. 2013 Jun 21

DOI: 10.1186/1479-5868-10-79

Full text: [全文瀏覽](#)

二、研究：催產素會強化負面情緒【台灣新生報 2013/07/24】

人體中有一種荷爾蒙稱為「催產素」，這種荷爾蒙又被稱為「愛的荷爾蒙」。醫界、學界普遍認為，催產素可以讓人產生愛的連結，對一個人的身心發展、人與人互動都有正面幫助。不過美國西北大學一項最新研究發現，催產素也可能產生暗黑力量，讓人飽受情感折磨，使不好記憶久久揮之不去，並增強恐懼、焦慮情緒。

有些人在學校被同學霸凌，或在公司被主管整、被主管責罵，都會感覺壓力重重，而這很可能就是催產素引起，催產素或許會讓以前不愉快經驗烙印在心中，往後再遇到類似情況，就會產生恐懼、焦慮情緒。

研究團隊發現，催產素這種荷爾蒙會強化大腦特定部位，使一些社交記憶更為深刻。一旦這些生活經驗很負面、充滿壓力，催產素會強化這些不好記憶，此外，催產素也會增強恐懼、焦慮情緒，即使這些事件早已煙消雲散，恐懼、焦慮情緒還是會持續存在，造成困擾。

研究人員認為，很多人之所以出現焦慮、憂鬱情緒，是因為受社交壓力影響，目前有些臨床實驗正針對催產素做研究，希望運用催產素研發抗焦慮藥物，這項研究對催產素抗焦慮功能提出質疑。研究成果已發表於「自然神經科學」期刊。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Fear-enhancing effects of septal oxytocin receptors

Source: Nat Neurosci. 2013 Jul 21

DOI: 10.1038/nn.3465

Full text: [全文瀏覽](#)

三、喝水 大腦反應變快【台灣新生報 2013/07/22】

多數人都知道規律喝水，有益身體健康，喝水的好處不只於此，英國最新研究發現，如果口渴時喝七百七十五毫升的白開水，大約三杯水份量，可讓大腦反應時間變快，進而提升考試表現，認知能力也會變得比較好。

英國東倫敦大學、西敏寺大學研究人員以三十四人為實驗對象，這些人平均年齡為二十九歲，結果發現喝水與認知表現大有關聯。研究成果已發表於「人類神經科學前沿」期刊。

研究人員請這三十四人進行「有喝水」與「無喝水」實驗，兩場實驗間隔一星期。「有喝水」實驗是指這些人在接受心理測驗之前，可以吃一條穀物棒，並喝點水。「無喝水」實驗則是心理測驗前只吃穀物棒，不喝水，至於喝水量多寡取決於受試者口渴程度。

研究結果顯示，當一個人喝水後，反應時間增快許多，特別是口渴時喝水，效果更為明顯。

研究人員也分析受試者大腦反應時間、認知能力變化，觀察項目除了反應時間，還包括語言識別記憶、視覺記憶與學習能力等。結果發現，考試前喝三杯水（約七百七十五毫升），大腦反應速度可增加百分之十四。此外，研究還發現，當受試者脫水、水份補充不足，心情會較差，且較容易感到緊張、混亂。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Subjective thirst moderates changes in speed of responding associated with water consumption

Source: Front Hum Neurosci. 2013 Jul 16

DOI: 10.3389/fnhum.2013.00363

Full text: [全文瀏覽](#)

四、男性不吃早餐 心臟病發作風險增 27% 【大紀元 2013/07/24】

美國聯邦政府數據估計，多達 18% 的美國成年人經常不吃早餐。但一項新的研究發現：不吃早餐會增加心臟病發作的機率。

據《美聯社》報導，從老年男性的研究數據得出，那些經常不吃早餐的老年人比那些吃早餐的人患心臟病發作的風險高出 27%。其它一些研究則表明早餐和肥胖、高血壓、糖尿病及其它一些與心臟病相關性的疾病之間有聯繫。

哈佛公共衛生學院的賴姆（Eric Rimm）研究員說：「從來沒有人探討一下吃早餐與長期的心臟病發作風險之間的關係。」

為什麼不吃早餐會增加心臟病發作的風險？具體原因專家們亦無法明確回答，但他們認為：那些不吃早餐的人在當天晚些時候更有飢餓感，想吃較多的飯菜。這就意味著這些人必須在較短的時間內處理大量的卡路里，這樣很容易導致短暫性的血糖高峰，並有可能引發動脈栓塞。

但究竟是吃一疊糖漿煎餅、油煎雞蛋和一些臘肉作為早餐好呢？還是不吃早餐好呢？

研究人員只是調查參與者有沒有吃早餐，並沒有詢問早餐吃什麼，所以就無法回答吃油膩的早餐是否比不吃早餐好。其他專家也認為這個問題很難說。

明尼蘇達大學的奧德格德（Andrew Odegaard）研究員說：「我們不知道到底是早餐的內容重要還是吃是早餐的時機重要，很可能兩者都重要。」他主要研究的是不吃

早餐和健康問題諸如肥胖症和高血壓之間的關係。他接著補充道：「一般來說，吃早餐的人們往往都會吃健康的飲食。」

研究人員調查了近 2 萬 7 千人他們在 1992 年的飲食習慣。大約有 13% 的人說他們經常不吃早餐。他們都是受過高等教育的衛生專業人員諸如牙醫和獸醫之類的，並且至少 45 歲。在該項調查接下來的 16 年中，有 1,527 人經受過致命或非致命性心臟病發作，其中有 171 人表示他們經常不吃早餐。

換句話說，超過 7% 不吃早餐的男性出現心臟病發作，而那些吃早餐的人只有近 6% 發生過心臟病發作。同時考慮到其它因素如吸煙、飲酒、飲食和健康問題如高血壓和肥胖等等諸多因素，研究人員計算出不吃早餐的男性心臟病發作的風險增加了 27%。賴姆研究員最後說道：「這項研究表了一個非常簡單的信息，那就是早餐是重要的一餐。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals

Source: Circulation. 2013 Jul; 128: 337-343

DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.113.001474

Full text: [全文瀏覽](#)

五、英國重大突破 幹細胞培植視網膜 可治眼盲【中國時報 2013/07/23】

英國倫敦大學學院研究團隊在治療眼盲方法上獲致重大突破，已可利用胚胎幹細胞於四個月內在實驗室中培植出視網膜，並從中提取感光「視桿細胞」，注入失明小鼠眼球使其逐漸恢復視覺。預估此療法最快可在五年內應用於人類。

研究教授羅賓·阿里（Robin Ali）指出，將數萬個視桿細胞注入眼球後，這些視覺關鍵細胞可與聯通大腦的視覺神經建立起聯繫，數周之後，發現眼盲的小鼠恢復了視力。而即使注入眼球中的視桿細胞數量不多，仍可望對失明患者的生活品質產生巨大的正面衝擊。

科研團隊是利用可轉化成其他型態細胞的胚胎幹細胞來培植視網膜，方法藉助日本先行開發的一種新技術，促使幹細胞得以無誤地分化出所有必要的視覺相關細胞。

團隊所用的培養皿中有雞尾酒式的混成營養物質（含多種維生素與蛋白質），以誘引胚胎幹細胞轉變成為視網膜。

阿里教授向《自然·生物技術》期刊表示：「這是一項重大進展。而人體試驗階段也已越來越近。」此療法可造福對象包括罹患老年性黃斑部病變的銀髮族，而該病變是最常見的導致老人失明的成因。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Photoreceptor precursors derived from three-dimensional embryonic stem cell cultures integrate and mature within adult degenerate retina

Source: Nat Biotechnol. 2013 Jul 21

DOI: 10.1038/nbt.2643

Full text: [全文瀏覽](#)

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。