

## 【成大醫分館 3 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### [一、孕婦吃對食物 大幅減少早產風險](#)

[延伸閱讀] Article: Maternal dietary patterns and preterm delivery: results from large prospective cohort study.

### [二、中年人吃多高蛋白 如同吸菸致癌](#)

[延伸閱讀] Article: Low Protein Intake Is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and Younger but Not Older Population.

### [三、談話治療 能幫助大腦對付痛感](#)

[延伸閱讀] Article: When the brain expects pain: common neural responses to pain anticipation are related to clinical pain and distress in fibromyalgia and osteoarthritis.

### [四、小孩看電視 1.5 小時 也會干擾睡眠](#)

[延伸閱讀] Article: Hours of Television Viewing and Sleep Duration in Children A Multicenter Birth Cohort Study.

### [五、視覺、觸覺記憶 比聽覺更深刻](#)

[延伸閱讀] Article: Achilles' Ear? Inferior Human Short-Term and Recognition Memory in the Auditory Modality.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、孕婦吃對食物 大幅減少早產風險【台灣新生報 2014/3/6】**

瑞典、挪威、冰島最新研究發現，孕婦如果食用豐富蔬菜、水果、全穀類食物，並多補充白開水，可大幅減少早產風險。若食用水煮馬鈴薯、魚類、煮熟的蔬菜等食物，也能幫助減少早產發生機率。這項研究近日已發表於「英國醫學期刊」。

研究人員認為，懷孕女性飲食應該要包括蔬菜、水果、全穀類食物與魚類，飲食要均衡，且要補充充足水份，這樣才能幫助維持母體、胎兒健康。所謂早產是指懷孕三十七周前胎兒提早出世，早產兒很容易產生一些短期、長期健康傷害，在所有新生兒死亡比率中，早產兒就占了近百分之七十五。

研究證據顯示，母親飲食習慣會直接影響胎兒，研究團隊想了解其間的關聯性，分析「挪威母子研究」數據，以二〇〇二～〇八年中六萬六千名孕婦為研究對象，其中三千五百零五人為早產。研究人員將孕婦飲食類型分為三類，第一種為「謹慎型飲食」，當中含有蔬菜、水果、油脂，全穀類食物、家禽與富含纖維質的麵包，平常

以白開水當飲料。第二種為「西式飲食」，飲食內容包括鹹食、甜食、白麵包、加工肉品等。第三種為「北歐傳統孕婦飲食」，包括馬鈴薯、魚類、燉煮菜餚、煮熟的蔬菜與低脂牛奶等。結果發現，謹慎型飲食孕婦早產機率比其他女性明顯降低。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Maternal dietary patterns and preterm delivery: results from large prospective cohort study.

**Source:** BMJ 2014;348:g1446

**DOI:** 10.1136/bmj.g1446

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、中年人吃多高蛋白 如同吸菸致癌【自由時報 2014/3/6】

刊載在「細胞新陳代謝期刊」的最新研究指出，中年人攝取過多來自牛奶、肉類食物、起司等的動物性蛋白質，將比攝取少量動物性蛋白質的人更易死於癌症或糖尿病，死亡風險相當於吸菸；不過，若是老年人，則應多攝取動物性蛋白質。

該研究耗時 18 年，南加州大學長壽研究所專家羅戈和其團隊，長期追蹤 6381 位、年齡平均 50 歲以上的成人，發現平均每人每天攝取的卡路里中，有 16% 來自蛋白質，其中有三分之二來自動物性蛋白質。而主要攝取植物性蛋白質的人，因疾病死亡的比例較攝取動物性蛋白質者低。他們將受試者分為高、中、低度蛋白質攝取組，每天總卡路里量有 20% 來自蛋白質者為高度蛋白質攝取組，10% 以下者為低度組，10% 到 19% 間為中度組。研究發現，年齡分佈在 50~65 歲的高度組，有 74% 的人比低度組早死。

研究再針對挑選出的 2253 人進行觀察，發現攝取較多動物性蛋白質的中年人，罹患癌症或糖尿病致死的機率是低度攝取者的 4 倍，而吸菸者與非吸菸者的罹癌風險差異也恰巧是 4 倍。中度攝取者罹癌致死的機率則是低度攝取者的 3 倍。研究團隊也對老鼠進行同性質研究後發現，攝取高蛋白的中年老鼠，體內的蛋白質 IGF-1 會因此上升，增加罹癌風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Low Protein Intake Is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and Younger but Not Older Population.

**Source:** Cell Metab. 2014 Mar 4; 19(3):407-17.

**DOI:** 10.1016/j.cmet.2014.02.006.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、談話治療 能幫助大腦對付痛感 【台灣新生報 2014/3/10】

許多退化性關節炎患者飽受疼痛苦，英國最新研究發現，退化性關節炎患者之所以感覺疼痛，除了關節病變以外，大腦對疼痛的感覺特別強烈也是原因之一。若運用談話治療，或可幫助患者大腦有效對付疼痛，這樣就能改善患者生活品質。全部人口中約有百分之三十的人有慢性疼痛問題，其中多數是關節炎引起。不少關節炎患者因為疼痛而失去行動能力，且疼痛也會干擾睡眠，影響日常生活行動。

英國曼徹斯特大學人類疼痛研究小組教授安東尼·瓊斯表示，許多關節炎患者將疼痛歸咎於關節受到損害。事實上，患者疼痛感覺與關節受損情況往往沒有多大關聯，有時疼痛感覺會延伸到身體其他部位，沒有證據顯示這種延伸性疼痛為關節炎所造成。這次研究就是希望找出這種疼痛背後的原因。

研究人員認為，有些關節炎患者疼痛情況可能與纖維肌痛症患者類似。過去有些研究顯示，纖維肌痛症疼痛症狀可能與大腦處理疼痛訊息功能異常息息相關。研究人員將會造成短暫疼痛的雷射波打在退化性關節炎患者、纖維肌痛症患者皮膚表面，然後測量其腦波變化，再比較其他沒有疼痛症狀者的反應。結果發現，慢性疼痛患者接觸疼痛刺激時，大腦島葉皮質活動較為活躍，患者疼痛感覺也會比較劇烈。研究成果近日已發表於「歐洲神經科學期刊」。

研究人員指出，以前曾進行研究發現，如果針對慢性疼痛患者進行正向、談話治療，患者較能有效紓解疼痛，這種方法或可用來幫助改善退化性關節炎疼痛症狀。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** When the brain expects pain: common neural responses to pain anticipation are related to clinical pain and distress in fibromyalgia and osteoarthritis.

**Source:** Eur J Neurosci. 2014 Feb;39(4):663-72.

**DOI:** 10.1111/ejn.12420. Epub 2013 Nov 12.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 四、小孩看電視 1.5 小時 也會干擾睡眠 【台灣新生報 2014/3/12】

美國、西班牙一項最新研究發現，學齡前幼兒、學齡兒童每天就算只看一點五小時電視，也會影響睡眠時間，讓睡眠時間縮短。如果看電視時間增長，晚上睡覺時間就會大為減少。

這項研究已發表於三月十日線上版「美國醫學會兒科醫學期刊」(JAMA Pediatrics)。

研究團隊針對一千七百多名學齡前幼兒、學齡兒童進行研究。研究首席作者西班牙巴塞隆納環境流行病學研究中心研究員瑪賽拉·瑪里內爾里表示，看電視很可能會影響兒童睡眠品質、睡眠時間長短。當小孩睡眠不足，就會增加肥胖風險，也較容易出現過動症、注意力渙散等行為問題。

美國兒科醫學專家艾德里亞娜·卡迪爾拉表示，醫界早發現，看電視會影響兒童許多身心、生理功能，不但會讓學業表現變差，也會造成體重上升、發育大受干擾。建議家長最好限制小孩看電視時間，並多了解小孩到底在看哪些電視節目，盡量不要以電視做保母，完全不管小孩看電視情況。

卡迪爾拉指出，這項研究顯示，父母應該要限制看電視時間。美國兒科醫學會則建議，對於小孩，不只電視，電腦、電動、平板電腦、智慧型手機等所有電子媒體都需要受到限制。此外，未滿兩歲的小孩不宜接觸任何電子螢幕。兩歲以上的孩子接觸電子螢幕時間一天只能控制在一、兩小時以內。

根據美國國家睡眠基金會資訊，學齡年兒童每天晚上睡眠時間多半為十一到十三小時，多數小孩在五歲的時候就已經沒有睡午覺習慣。五歲到十二歲兒童每天晚上睡眠時間則需要十到十一小時。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Hours of Television Viewing and Sleep Duration in Children A Multicenter Birth Cohort Study.

**Source:** JAMA Pediatr. 2014 Mar 10. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1001/jamapediatrics.2013.3861

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 五、視覺、觸覺記憶 比聽覺更深刻【台灣醒報 2014/3/5】

「左耳進、右耳出」的行為或許不應該受到責怪，因為人類透過聽覺產生的記憶，遠不如視覺、觸覺來得牢固。

美國愛荷華心理學團隊發表於《公共科學圖書館》線上期刊的研究指出，若讓受試者先聽 1 個單音，4 秒後再聽另一個相同或不同的單音，多數受試者都能分辨兩個單音頻率的異同；若播放間隔時間超過 8 秒，受試者的出錯率則會隨著間隔時間延長而升高，但在視覺及觸覺刺激的實驗中，即便刺激出現間隔時間持續 32 秒，受試者辨別刺激異同的準確度仍不受影響。

在另一個實驗中，研究人員讓受試者聽狗吠聲、看「靜音」播出的籃球比賽，並在目不視物的狀況下觸摸咖啡杯；結果發現，無論在 1 小時、1 天或 1 周後，詢問受試者是否記得自己聽、看、摸到什麼東西，受試者忘記聽過狗吠聲的比例都最高。

愛荷華大學副教授艾米波倫巴解析，大腦並非將所有感官輸入的刺激摻雜在一起形成記憶，例如聽覺形成記憶的方式，就與視覺及觸覺不同，這也導致記憶能夠保存的時間有長短之分。「如果教師希望學生牢記上課內容，就不能只是講課，而應該提供學生在視覺及觸覺方面的記憶點。」美國布蘭迪斯大學講師史考特格拉維那表示，「這也是實作教學最主要的目的。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Achilles' Ear? Inferior Human Short-Term and Recognition Memory in the Auditory Modality.

**Source:** PLoS One. 2014 Feb 26;9(2):e89914.

**DOI:** 10.1371/journal.pone.0089914. eCollection 2014.

**Full text:** [全文瀏覽](#)