

【成大醫分館 7 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、維生素 D 提升大腸癌患者存活率

[延伸閱讀] Plasma Vitamin D Concentration Influences Survival Outcome After a Diagnosis of Colorectal Cancer.

二、日喝 2 杯酒 傷身

[延伸閱讀] Association between alcohol and cardiovascular disease: Mendelian randomisation analysis based on individual participant data.

三、義大利研究：一天一蘋果有效提升女性的性慾

[延伸閱讀] Apple consumption is related to better sexual quality of life in young women.

四、肉桂 延緩巴金森氏症惡化

[延伸閱讀] Cinnamon Treatment Upregulates Neuroprotective Proteins Parkin and DJ-1 and Protects Dopaminergic Neurons in a Mouse Model of Parkinson's Disease.

五、傷心真會「傷心」！心臟病風險增

[延伸閱讀] Outbursts of anger as a trigger of acute cardiovascular events: 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、維生素 D 提升大腸癌患者存活率【台灣新生報 2014/07/11】

大腸癌患者若能去曬曬太陽，透過曬太陽攝取充足維生素 D，不但可以幫助穩定病情，還有助延長壽命、提升存活率。英國最新研究發現，大腸癌患者血液中如果有高濃度維生素 D，較容易存活下來，存活率會比較高。

研究發現，與維生素 D 濃度偏低患者相比，如果大腸癌患者血液中的維生素 D 濃度較高，死亡風險就能減少一半。這是首次研究發現，透過曬太陽、食物攝取維生素 D，可助大腸癌患者提升長期存活率。

英國愛丁堡大學研究團隊以大約一千六百名患者為研究對象，這些人都患者大腸癌，且都經過開刀治療。研究團隊檢測他們血液中的維生素 D 濃度，並追蹤其健康變化，結果發現，維生素 D 濃度與患者存活率息息相關。

所有患者當中，以第二期患者最能蒙受其利，這些患者腫瘤已經長得有點大，但癌細胞還沒有擴散，如果體內維生素 D 濃度充足，存活率便能大大提升。研究數據顯示，維生素 D 濃度最高患者當中，約有四分之三的人存活超過五年，相較之下，維生素 D 濃度最

低者只有不到三分之二比率存活超過五年。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Plasma Vitamin D Concentration Influences Survival Outcome After a Diagnosis of Colorectal Cancer.

Source: J Clin Oncol. 2014 Jul 7. pii: JCO.2013.54.5947. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1200/JCO.2013.54.5947 .

Full text: [全文瀏覽](#)

二、日喝 2 杯酒 傷身【台灣新生報 2014/07/12】

根據英國「每日郵報」(Daily Mail)，研究指出，一天只要兩杯酒就足以傷害你的健康，這項研究挑戰適當飲酒有益心臟的說法。

這篇發表在「英國醫學期刊」(British Medical Journal) 的研究指出，減少喝酒不僅降低罹患冠狀心臟病風險，也有助減重與舒緩高血壓。

法新社報導，研究人員檢視已發表的五十份針對民眾健康與飲酒習慣的研究，對象涵蓋超過二十六萬歐洲人。

研究主持人、英國倫敦衛生暨熱帶醫學院(London School of Hygiene & Tropical Medicine) 流行病學教授卡薩斯(Juan Casas) 表示，數十年來認為輕度至中度飲酒有益健康的研究可能有瑕疵。

他說：「證據顯示，研究限制可能影響有些研究的正確性。」

卡薩斯表示，研究發現，無論是輕度、中度還是重度飲酒者，只要減少酒精攝取就能提升心血管健康。

根據研究，就算一周飲酒量僅十二個單位酒精，相當於每天不到一罐啤酒或兩小杯紅酒，即會對健康不利。

一般認為，輕度至中度飲酒為每周十二至二十五個單位酒精。舉例來說，一杯三三〇毫升、酒精濃度百分之五的酒含有六個單位酒精，一杯一二五毫升、酒精濃度百分之十二的酒則含一點五個單位酒精。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association between alcohol and cardiovascular disease: Mendelian randomisation analysis based on individual participant data.

Source: BMJ. 2014 Jul 10;349:g4164.

DOI: 10.1136/bmj.g4164

Full text: [全文瀏覽](#)

三、義大利研究：一天一蘋果有效提升女性的性慾【NOWnews 2014/07/10】

近日有一份研究調查發現，一天一蘋果不只可以讓醫生遠離你，還可以幫助女性提升性生活與性慾。

據英國《鏡報》報導，義大利最近有一個研究，是針對 731 位 18~43 歲之間的女性進行觀察。研究將這群女性分為 2 組，1 組是不吃蘋果，另 1 組是每天吃 1~2 顆蘋果，最後進行性生活的評比。評比內容包含性功能、性次數、高潮與性滿足。

研究結果顯示，每天吃蘋果女性的性生活評比分數比沒吃蘋果的高。研究人員指出，應該是因為蘋果含有多酚和抗氧化成分，就像紅酒和巧克力，可以促進生殖器官的血液循環，導致性慾增加。

蘋果中也有豐富的根皮素，它的結構就像是雌性激素雌二醇，在女性的性慾和陰道的潤滑部份扮演重要的角色。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Apple consumption is related to better sexual quality of life in young women.

Source: Arch Gynecol Obstet. 2014 Jul;290(1):93-8. Epub 2014 Feb 12.

DOI: 10.1007/s00404-014-3168-x.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、肉桂 延緩巴金森氏症惡化【台灣新生報 2014/07/11】

肉桂是一種很常見的香料、調味品，中醫有時也會以肉桂入藥。近日美國羅許大學醫學中心神經醫學專家進行動物實驗發現，患有巴金森氏症的老鼠吃了肉桂後，肉桂似乎可以改變病鼠大腦細胞、生物力學反應。研究人員認為，未來肉桂或可幫助巴金森氏症患者延緩病情惡化、減輕病情。

研究發表於「神經免疫學藥理期刊」(Journal of Neuroimmune Pharmacology)。

研究首席作者美國羅許大學神經學教授卡里帕達·帕漢指出，好幾百年來，世界各國很多地方都有使用肉桂的習慣。肉桂算是一種非常安全的成分，而肉桂說不定可以幫助延緩巴金森氏症病情。

帕漢博士指出，肉桂經肝臟代謝後會轉化成苯甲酸鈉，美國食品藥物管理局(FDA)曾核准一種治療肝臟代謝缺陷藥物就含有苯甲酸鈉，苯甲酸鈉有殺菌作用，因此也常被用

來當成防腐劑。

帕漢博士分析，在美國，市售肉桂主要分兩大品種，一種是中國肉桂，另一種是原生種錫蘭肉桂。兩種經代謝都會轉化成苯甲酸鈉，不過中國肉桂含香豆素，而香豆素帶有肝毒性分子，因此從質譜分析可發現，錫蘭肉桂比中國肉桂更純。

帕漢博士表示，醫學界已發現，巴金森氏症患者大腦中的「帕金森蛋白」(Parkin)、「DJ-1 蛋白」會逐漸減少。這次研究顯示，巴金森氏症病鼠食用肉桂粉後，肉桂經新陳代謝會轉化為本苯甲酸鈉，苯甲酸鈉會進入大腦，阻止「帕金森蛋白」、「DJ-1 蛋白」流失、保護神經元，並讓神經傳導物質分泌恢復正常，進而改善巴金森氏症病鼠運動功能。

帕漢博士認為，如果研究結果也適用於人類巴金森氏症患者，對於退化性神經性疾病的治療，將是一項很大的進展。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cinnamon Treatment Upregulates Neuroprotective Proteins Parkin and DJ-1 and Protects Dopaminergic Neurons in a Mouse Model of Parkinson's Disease.

Source: J Neuroimmune Pharmacol. 2014 Jun 20. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1007/s11481-014-9552-2

Full text: [全文瀏覽](#)

五、傷心真會「傷心」！心臟病風險增【華人健康網 2014/07/06】

早在 1966 年美國哈佛大學長期追蹤研究便指出，因為親人或好友過世的哀傷情緒，與心肌梗塞發作有顯著關連。當一個人失去摯愛親人之後的頭 24 小時內，發生心臟病機率，比平時高 14 倍；第三天則高出 6 倍。

憂鬱老人更是罹患心臟病高危險群。刊載在《循環》醫學期刊的一項研究，追蹤 4500 名超過 65 歲的銀髮族發現，有害怕、焦躁不安和失眠等憂鬱症狀的人，發生心臟病的風險比其他老人高 40%。研究者指出，問題可能出在這些老人的飲食不均衡或是情緒低落、不想運動，及其他未知的生理因素，造成他們憂鬱和罹患心臟病。

中醫則認為「七情致病」，是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等情緒波動太大，或時間太長，會導致五臟六腑的氣機失調，由於「心」藏神，又主血脈，因此七情太過對於神志和血脈的影響最明顯。

而「思慮煩多則損心，心虛故邪（病的意思）乘之。」情緒不穩定、激動或大喜大悲的人，很容易造成心系統損傷。尤其突然遭受驚嚇，心情鬱悶、悲傷、思慮過度等，就會擾動心神，造成心悸、心痛等不適症狀。

愛發脾氣傷心臟

哈佛大學公共衛生學院分析多份研究報告綜合結論顯示，脾氣暴躁可能增加中風和心臟病風險，脾氣暴躁的人，例如一天發 5 次脾氣，心臟病發率增加 157 倍；發怒後 2 小時內心臟病發風險更特別高，建議心臟病患者學習控制情緒。

哈佛研究團隊回顧了 1966 年至 2013 年長達 47 年的 9 個相關研究，集結超過 4500 個心臟病發個案，其中有 462 個是急性心肌梗塞，800 多個是中風，300 多個是心律紊亂個案。分析發現，一個心臟病低風險的人，若每月發一次脾氣，觸發心臟病的機率約為 1 萬分之 1；但脾氣暴躁的人，一天發 5 次脾氣，心臟病發率為 1 萬分之 158，也就是說，風險增加 157 倍。

研究又指出，發怒後 2 小時內心臟病發風險特別高，包括心臟病發或急性心肌梗塞風險增加近 5 倍，中風風險增加近 4 倍，心律失常危害心臟的風險也會上升。

負責研究的專家莫絲托芙絲基 (Dr Elizabeth Mostofsky) 表示，有些人長期精神受壓，容易血壓上升引致心臟病，有些人以吸煙、飲酒等途徑宣泄壓力，導致病發。

急性心肌梗塞是由於冠狀動脈粥樣斑塊不穩定、受損破裂引發血栓形成，導致管腔阻塞，新鮮血液無法供應給心臟和肌肉，引致心臟肌肉壞死。情緒波動可引致體內突然大量增加腎上腺素分泌，引致血壓大幅波動，引發急性心肌梗塞。其他心律失常、心跳紊亂等是隨着冠心病而來。建議脾氣暴躁或情緒易波動的人，應學習控制情緒。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Outbursts of anger as a trigger of acute cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis.

Source: Eur Heart J. 2014 Jun 1;35(21):1404-10. Epub 2014 Mar 3.

DOI: 10.1093/eurheartj/ehu033.

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。