

【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、研究：乳癌病患睡不好 恐讓癌細胞出現抗藥性](#)

[延伸閱讀] Circadian and Melatonin Disruption by Exposure to Light at Night Drives Intrinsic Resistance to Tamoxifen Therapy in Breast Cancer.

[二、《健康之鑰》常喝酒的人吃魚油有助減緩神經傷害](#)

[延伸閱讀] Neuroinflammation and Neurodegeneration in Adult Rat Brain from Binge Ethanol Exposure: Abrogation by Docosahexaenoic Acid.

[三、聽力減退！吸菸傷肺及內耳](#)

[延伸閱讀] Cigarette Smoking, Passive Smoking, Alcohol Consumption, and Hearing Loss.

[四、美研究顯示 跑步助降低死亡率](#)

[延伸閱讀] Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk.

[五、最新研究 一天五蔬果份量已足夠](#)

[延伸閱讀] Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、研究：乳癌病患睡不好 恐讓癌細胞出現抗藥性【uho 新聞部 2014/07/28】

根據統計，台灣乳癌患者，每年新增人數，在去年首度突破一萬人，其中，治療乳癌荷爾蒙療法，最重要的藥物，泰莫西芬，經過美國的醫學研究顯示，睡眠品質不佳，恐怕會影響到藥物的效果，且癌細胞將更容易產生抗藥性，將不利於治療。

褪黑激素分泌減少 將影響泰莫西芬藥效

乳癌荷爾蒙治療，常用的泰莫西芬，在醫學上佔有重要地位，但根據美國杜蘭大學的研究人員，對於老鼠的實驗顯示，睡眠不足，將使褪黑激素減少，當褪黑激素一減少，癌細胞就容易產生抗藥性。

研究把老鼠分為兩組，一組睡在全黑的籠子裏頭，另一組則在燈光下進行睡眠，發現，在燈光下睡覺的老鼠，體內中的褪黑激素較低，進而讓泰莫西芬的藥效減弱，且腫瘤較

大，癌細胞還會出現抗藥性。

手機與平板藍光 將影響褪黑激素分泌

值得注意的是，當研究人員，替老鼠注射褪黑激素之後，泰莫西芬的藥效立即恢復，且腫瘤明顯開始變小。

研究人員指出，目前仍無法確定褪黑激素與泰莫西芬的關聯性，還需要更多的研究，才能證實集中的關連與機轉，研究人員也強調，這並不表示病人可以買褪黑激素來使用，以增加泰莫西芬的藥效，另手機與平板，在黑暗中所發出的藍光，也會影響褪黑激素的分泌。此研究刊登在新一期《癌症研究》期刊。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Circadian and Melatonin Disruption by Exposure to Light at Night Drives Intrinsic Resistance to Tamoxifen Therapy in Breast Cancer.

Source: Cancer Res. 2014 Jul 25. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1158/0008-5472.CAN-13-3156.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、《健康之鑰》常喝酒的人吃魚油有助減緩神經傷害【台灣新生報 2014/07/21】

魚油富含 Omega-3 脂肪酸，美國最新研究發現，常喝酒的人吃點魚油，或許可以保護大腦、減緩酒精對神經所造成的傷害，並降低酒精性失智症風險。研究成果近日已發表於「公共科學圖書館綜合期刊」(PLOS ONE)。

許多人體臨床研究發現，長期喝酒、大量飲酒會造成腦部受損，還會增加失智症發生機率。這項研究則發現，當腦細胞接觸高濃度酒精，魚油成份可幫助減少細胞發炎反應，腦神經細胞就比較不會死亡。

美國羅耀拉大學史崔奇醫學院、肯塔基大學與美國國家酒精濫用及酒精中毒研究所 (NIAAA) 研究團隊以成年老鼠腦細胞做研究，研究人員先讓腦細胞接觸高濃度酒精數天，酒精濃度為酒駕標準四倍之多，此時老鼠腦細胞就會與慢性酒癮者腦細胞狀況一樣，研究人員發現，同樣是接觸高濃度酒精，當腦細胞有魚油 Omega-3 脂肪酸保護，神經發炎情況、大腦神經元死亡比率就會減少九成之多。

研究人員解釋，過去有研究顯示，適量社交性飲酒或可減少失智症風險，並減緩老年認知功能受損情況，所謂適量飲酒是指男性一天酒精攝取量不超過兩份，女性不超過一份。不過如果喝太多的酒，反而會引起神經發炎反應，並造成細胞死亡。這次研究發現，魚油也許可以保護喝酒者大腦較不受傷害。

研究人員也提醒，常喝酒的人千萬不要以為只要吃幾顆魚油膠囊就能減少酒精傷害，然後就有繼續喝酒的本錢。想要保護大腦，避免酒精持續對大腦造成損害，最好方法還是

戒酒或少喝一點。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Neuroinflammation and Neurodegeneration in Adult Rat Brain from Binge Ethanol Exposure: Abrogation by Docosahexaenoic Acid.

Source: PLoS One. 2014 Jul 16;9(7):e101223. eCollection 2014.

DOI: 10.1371/journal.pone.0101223.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、聽力減退！吸菸傷肺及內耳【中時健康網 2014/07/19】

英國曼徹斯特大學研究人員，日前針對超過 16 萬名、年齡介於 40 至 69 歲之間的英國人進行聽力調查發現，吸菸者聽力受損的機率比不吸菸的人要高出 15.1%；吸入二手菸者所受影響更大，聽損的機率高出一般人 28%。顯示吸菸越多、菸齡越長，聽損的機率就越大，只要戒菸，就能降低失聰的風險。

這項研究成果刊登在最新一期《耳鼻喉科研究協會期刊》(JARO) 上，研究人員表示，目前還不能確定，究竟是香菸中的有毒物質直接造成聽損，抑或與吸菸有關的心血管疾病降低了聽力，或是二者皆為的原因。

宏仁診所院長李宏信醫師表示，一般民眾常認為聽力下降是年齡老化的必然結果，但這項研究卻提醒大家，不要忽略了吸菸與聽損之間的關係。遠離香菸與遠離噪音一樣，都是防止失聰的必要措施。

通常聽力受損初期，症狀十分難察覺，但隨著聽力受損的程度日益嚴重，就會逐漸出現單耳或雙耳重聽，聲音聽起來相當模糊的情形，同時常常併發耳鳴且耳鳴的聲音也越來越大。不少人都是聽手機、講電話時，發現左右耳聽聲音的大小不同，或是夜深人靜時，耳鳴聲音吵得無法入睡，同時感覺自己聽力出問題。

事實上，造成耳鳴及聽損的原因，除了最新研究提到的吸菸因素之外，年輕族群喜歡泡 KTV、參加演唱會，長時間置身音量大的場合，或是耳機 24 小時不離身，對聽覺器官都會造成損傷。而上班族工作時間長引起過勞、工作壓力大，造成耳蝸血管的緊張痙攣，也是常見的耳鳴原因。

如何治療聽損及耳鳴？

李宏信院長指出，聽損及耳鳴問題，臨床上多透過藥物來改善。按照症狀，突發性及永久性所給的藥物也有所不同。狀況緊急的突發性耳聾，先給予一週的類固醇藥物，若能及時治療，大部分都能在服藥後病情得以控制，故也有所謂的「治療黃金時間」，能使聽力逐漸恢復，但也有少數人，可能留下永久性的耳鳴與重聽的後遺症。

聽損及耳鳴用藥主要分為三種：首先給予打通血路的藥物，促進內耳血液循環暢通；

再提供神經營養藥劑，活化內耳神經細胞，促進細胞再生；同時使用抑制血管過度收縮的藥劑，防止內耳因缺血及營養不足而發生萎縮的病變。

不過，內耳神經由於位在耳朵深處，被骨骼團團包圍住，血管細小且血流量甚微，藥劑及養分很難進入內耳，因此治療往往需要長一點的時間才能奏效。臨床上平均用藥至少 3 至 6 個月，患者才能感到耳鳴受到控制而聽力逐漸改善。

家醫科醫師李政道提醒，聽損及耳鳴患者在接受治療期間，除耐心用藥，也要避免置身巨大噪音環境當中受到二次傷害。突發性聽損患者接受治療後，容易併發持續性耳鳴，應做預防性用藥持續半年以上。

另外，高鹽、高糖分、高膽固醇飲食以及壓力，都是聽損與耳鳴患者的大忌。患者應多攝取富含維他命 B 群、C、E、鋅、硒及抗氧化食材，以加快聽力恢復。平日應選擇適當紓壓管道，避免耳鳴問題再次復發。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cigarette Smoking, Passive Smoking, Alcohol Consumption, and Hearing Loss.

Source: J Assoc Res Otolaryngol. 2014 Aug;15(4):663-74. Epub 2014 May 28.

DOI: 10.1007/s10162-014-0461-0.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、美研究顯示 跑步助降低死亡率【法新社 2014/07/29】

美國一項研究今天指出，如果想要延長壽命，每天短跑可能和長跑一樣有效。

美國心臟病學會期刊（Journal of the American College of Cardiology）研究調查指出，每天只花 5 到 10 分鐘跑步，能大大降低心臟病及早逝的風險。

研究以平均年齡 44 歲、居住在美國德州（Texas）的 5 萬 5000 名成年人作為對象，進行為期 15 年的追蹤研究。其中多數為白人，大約有 1/4 為女性。

研究顯示，比起完全沒有跑步的人，從事跑步運動者死亡風險降低 30%，心血管疾病也減少 45%。平均來說，跑步的人也會比不跑步的人，多出大約 3 年壽命。

愛阿華州立大學（Iowa State University）助理教授杜克（Duck-chul Lee）表示：「時間常是造成人們參與體能活動最大的障礙之一，這項研究可能足以激勵更多人開始跑步。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk.

Source: BMJ 2014; 349.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、最新研究 一天五蔬果份量已足夠【中央廣播電台 2014/07/30】

在今年 4 月英國一項研究指出，1 天吃 7 份以上的水果與蔬菜，比過去建議的 5 份健康而且讓人更長壽。但 29 日公布的一項最新研究卻指出，世界衛生組織(UN's World Health Organisation, WHO)在 2003 年建議的一天五蔬果，其實份量就已經足夠。

來自中國和美國的研究人員分析 16 個關於飲食和健康的調查報告，這些報告涵蓋了超過 83 萬名參與者，追蹤時間從 4 年半到 26 年不等。在調查期間，有 5 萬 6 千人死亡。研究發現，每天每增加一份蔬果的攝取，因各種原因造成的早死風險下降 5 個百分點。而針對心臟病和中風，每增加一份蔬果攝取，風險降低 4%。

這份刊載在英國醫學雜誌(British Medical Journal, BMJ)的研究也指出，沒有證據顯示，每天攝取超過 5 份蔬果會進一步降低死亡機率。

主要研究人員、美國麻州波士頓哈佛公共衛生學院的法蘭克·胡(Frank Hu)表示，超過 5 份的蔬果攝取量，並未使死亡機率更為降低。

這份研究同時也指出，大量攝取蔬果並未能降低癌症死亡機率。

此外，研究報告也表示，醫師除了提醒健康飲食的重要性外，也應該告誡病人，必須注意肥胖、不運動、抽菸以及過度飲酒可能帶來的風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.

Source: BMJ 2014; 349.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g4490>.

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。