

【成大醫分館 11 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、懷孕前補充葉酸 可防胎兒體重過輕

[延伸閱讀] Effectiveness of folic acid supplementation in pregnancy on reducing the risk of small-for-gestational age neonates: a population study, systematic review and meta-analysis.

二、研究：長期使用三氯沙 恐增肝癌風險

[延伸閱讀] The commonly used antimicrobial additive triclosan is a liver tumor promoter.

三、伴侶常接吻 提升免疫力

[延伸閱讀] Shaping the oral microbiota through intimate kissing.

四、研究：嚼冰塊 有助大腦運作

[延伸閱讀] Pagophagia improves neuropsychological processing speed in iron-deficiency anemia.

五、黃連素加速燃脂 可望成為減肥新藥

[延伸閱讀] Berberine activates thermogenesis in white and brown adipose tissue.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、懷孕前補充葉酸 可防胎兒體重過輕【台灣醒報 2014/11/27】

計畫當媽媽的女性，不必等到懷孕後才開始補充「葉酸」。英國伯明罕大學團隊發表於《國際婦產科期刊》的研究指出，一般建議孕婦補充葉酸，是為避免「神經管」發育異常，導致「胎兒脊柱分裂」、脊椎骨異常，甚至脊髓液滲漏，而若能在懷孕前就開始補充葉酸，可避免胎兒發育遲滯及體重過輕。

伯明罕大學婦產科教授卡里德伊斯美表示，懷孕前補充葉酸，可預防胎兒體重小於實際妊娠週數年齡，也就是胎兒未成長至妊娠週數該有的體重。伊斯美強調，胎兒體重不足，除造成畸胎、死胎風險倍增，成年後罹患肥胖、糖尿病、高血壓、心血管疾病與精神疾病的風險都偏高。

研究人員分析近 4 萬名孕婦的就醫紀錄後發現，母親在懷孕期間都未補充葉酸，胎兒體重低於 90% 同週齡胎兒體重的比例為 16.3%。若母親懷孕期間穩定補充葉

酸，胎兒體重過低比例為 13.8%，而在懷孕前就補充葉酸者，胎兒體重過低比例降至 9.9%。

伊斯美指出，即便醫界早已鼓勵女性在計畫懷孕前的 1 個月，就可以每天補充 4 百微克的葉酸，但根據多項臨床調查顯示，只有 15 至 30% 的女性在懷孕前就每天吃維他命 B 群以補充葉酸。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effectiveness of folic acid supplementation in pregnancy on reducing the risk of small-for-gestational age neonates: a population study, systematic review and meta-analysis.

Source: BJOG. 2014 Nov 26. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1111/1471-0528.13202.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、研究：長期使用三氯沙 恐增肝癌風險【悠活健康網 2014/11/19】

每天起床第一件事，不外乎就是刷牙洗臉，為的就是希望透過清潔，預防牙周疾病，並且讓口腔保有一股清新舒爽的口氣，但你知道嗎？有大部分的清潔用品，包括牙膏、沐浴乳等，其實都會添加一種抗菌成份「三氯沙」，這種成分雖然在台灣屬於合法，但根據美國一項最新研究指出，若長期使用三氯沙，恐會引起肝纖維化、肝癌等疾病，而目前此研究刊登於《美國國家科學院院刊》。

降低三氯沙使用量 有助於遠離危害

該研究主要是由美國加州大學，利用老鼠進行動物實驗，結果發現連續 6 個月(等同於人類壽命的 18 年)接觸三氯沙的老鼠，肝臟功能明顯受損，並且出現腫瘤，對此，研究人員表示，若長期接觸三氯沙，體內分解毒素的功能恐會受到影響，進而造成肝纖維化、肝癌等疾病。

此外，也曾有研究指出三氯沙會影響荷爾蒙、造成過敏等問題，因此，研究人員也表示，若想遠離三氯沙的危險，最好的辦法就是減少使用量，因為三氯沙對於個人衛生作用來說，仍是有它的效果在。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The commonly used antimicrobial additive triclosan is a liver tumor promoter.

Source: Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Nov 17. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1073/pnas.1419119111.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、伴侶常接吻 提升免疫力【自由時報 2014/11/18】

荷蘭一項最新研究顯示，只要跟伴侶熱吻 10 秒鐘，你就可能和另一半分享高達 8000 萬個細菌，每天至少熱吻 9 次的愛侶們口腔裡的微生物群系也很相似。科學家認為，親吻有助於讓伴侶們分享細菌，提升免疫系統作用，讓他們能夠對抗日後可能遭伴侶傳染的疾病。

法式熱吻 最快分享細菌範例

過去研究顯示，人類口腔裡有逾 700 種細菌。在荷蘭「應用科學研究院」(TNO) 研究團隊的最新研究中，科學家詢問 21 對伴侶有關其親吻習慣的問題，包括去年親吻的頻率，以及最後一次親吻的時間。接著科學家分別在這些志願伴侶接吻 10 秒鐘前後採集舌頭與唾液中的細菌樣本，再讓伴侶中的一人喝下含有一群容易辨識細菌的益生菌飲料；當志願者二度接吻時，科學家就能偵測到傳遞給另一名伴侶的細菌數量，結果發現只要熱吻 10 秒，即可傳遞平均多達 8000 萬個細菌。

主持這項研究的寇特 (Remco Kort) 教授表示，法式熱吻正是在短時間內暴露於巨量細菌下的極佳範例，而且只有人類才有這種求偶行為。目前有關熱吻功用的解釋雖包括口腔內微生物群扮演的重要角色，卻還沒有人研究過熱吻對口腔內微生物產生的影響，因此這項研究的目的，就是要找出伴侶們分享口腔內微生物的程度，結果發現愈常熱吻的伴侶，兩人口腔裡的微生物群系也愈相似。

研究人員發現，每天熱吻 9 次的伴侶，口腔裡的微生物群系非常相似，這表示他們更有能力對付類似的感染，消化類似的食物。這項研究成果已刊登在「人體微生物群系」(Microbiome) 期刊。

已有愈來愈多科學家開始研究人體的微生物群系 (microbiome)，這是一種在人體體內和體表生存、數量高達 100 兆的微生物生態系統。科學家認為，這些細菌群系對於維持人體健康、預防疾病發揮關鍵作用。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Shaping the oral microbiota through intimate kissing.

Source: Microbiome. 2014 Nov 17;2:41. eCollection 2014.

DOI: 10.1186/2049-2618-2-41

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：嚼冰塊 有助大腦運作【台灣醒報 2014/11/16】

冷飲見底時，將冰塊撈起放進嘴裡嚼得「嘎吱」作響，竟有助增強大腦神經細胞反應。多數人嚼冰塊通常只為好玩或享受冰涼感，但也有人「一嚼上癮」，過去

研究顯示，有這類「食冰癖」者，多因體內缺乏鐵質所致。食冰癖被認為是「異食癖」的 1 種，患者行為近乎強迫症，嗜吃冰塊等不含營養的食物甚至物品，有時會伴隨心理問題發生，女性及兒童比例略高於男性。

美國賓州大學團隊發表於《醫學理論》期刊的研究發現，一般人有食冰癖比例僅 4%，「缺鐵性貧血」患者則逾 5 成。賓州大學心理系副主任梅麗莎杭特指出，曾有多位缺鐵性貧血食冰癖者表示，嚼冰塊「有點像喝咖啡」，具有提神效果，研究團隊據此推論，嚼冰塊或有助促進神經細胞運作。

研究人員測試一般人與缺鐵性貧血患者敏捷、警覺等瞬間反應能力及專注力，在受測同時讓受試者飲用室溫水或嚼冰塊。結果意外發現，缺鐵性貧血患者在喝室溫水時，受測表現類似注意力不足患者，反應較慢、出錯率偏高，但嚼冰塊時，卻與常人無異。

杭特解釋，「冰塊從口入」時，會引發類似「潛水反射」的現象，也就是深潛時，臉部接觸冰水，心跳會立刻變慢，輸往四肢的血流量減少，轉而輸往大腦及其他重要器官。此外，冰塊使體溫瞬降，造成交感神經興奮，也會使輸往腦部的血流量增加，因而增強大腦反應。

杭特分析，嚼冰塊理論上也有助增加常人大腦血流量，但由於一般人腦部「血氧濃度充足」，不像缺鐵性貧血患者體內血紅素製造不足，導致紅血球攜氧量下降而顯得「頭昏腦鈍」，就算嚼冰塊後腦部血管血氧濃度提高，對神經細胞反應改變有限。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Pagophagia improves neuropsychological processing speed in iron-deficiency anemia.

Source: Med Hypotheses. 2014 Oct;83(4):473-6. Epub 2014 Aug 5.

DOI: 10.1016/j.mehy.2014.07.016.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、黃連素加速燃脂 可望成為減肥新藥【華人健康網 2014/11/28】

英國金融時報近日報導，目前全世界近 1/3 人口為「超重」，肥胖儼然是全球通病，而市調公司麥肯錫（McKinsey）也預測，未來 15 年內，全球達「超重」的成人會飆至 50%。各界致力於找出肥胖的解藥，而中國最新研究發現，中藥材裡傳統用於治療腹瀉的「黃連素」，竟有燃脂的作用，為減肥藥界帶來一道曙光。

黃連素助燃「棕色脂肪」

根據美國《福斯新聞網》報導，近日上海交通大學醫學院於《自然通訊期刊》(Nature Communications)發表了一篇研究，指出「黃連素」(Berberine, BBR)可加速「棕

色脂肪」燃脂作用。該校帶領研究的寧光(Guang Ning)教授解釋，人體體內有白色及棕色兩種脂肪，白色脂肪儲存能量，棕色脂肪燃燒卡路里以維持體溫，如果可以加速燃燒棕色脂肪，就等於甩掉肥肉。

寧光教授將實驗老鼠分為兩組測試，第一組老鼠每日注射黃連素，第二組老鼠則無注射，經過4個星期後比對，發現有注射黃連素的老鼠消耗的總卡路里數較多，而且當進入到寒冷的環境時，第一組的老鼠還能夠燃燒更多卡路里，以提高耐寒能力。此外，第一組老鼠中的白色脂肪，竟然還會轉為棕色脂肪，也就是說，黃連素會提高整體燃脂量，幫助老鼠減肥。

黃連素有助降低糖尿病

俗稱黃連素的小蘗鹼，是一種重要的生物鹼，可從黃連、黃柏、三顆針等植物中提取，中藥常用於治療腹瀉，西醫臨床也用其治療細菌性胃腸炎等。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Berberine activates thermogenesis in white and brown adipose tissue.

Source: Nat Commun. 2014 Nov 25;5:5493.

DOI: 10.1038/ncomms6493.

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。