

【成大醫分館 1 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、乳房異常增生 恐升乳癌風險

[延伸閱讀] Atypical Hyperplasia of the Breast — Risk Assessment and Management Options.

二、天冷病毒繁殖力強 專家：較易感冒

[延伸閱讀] Temperature-dependent innate defense against the common cold virus limits viral replication at warm temperature in mouse airway cells.

三、酪梨可輔助降壞膽固醇

[延伸閱讀] Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial.

四、研究：飲酒過量 恐破壞免疫系統

[延伸閱讀] Acute immunomodulatory effects of binge alcohol ingestion.

五、日食燕麥粥 可延年益壽

[延伸閱讀] Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality: Two Large Prospective Studies in US Men and Women.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、乳房異常增生 恐升乳癌風險【台灣新生報 2015/1/2】

美國梅約醫學中心研究發現，女性若乳房異常增生，罹患乳癌的風險就會增加，而風險增加幅度比過去所想來得多。

上述研究成果已發表於「新英格蘭醫學期刊」(New England Journal of Medicine.)。

乳房異常增生是一種癌前病變，大約每十名乳癌患者當中，就有一人曾發生乳癌異常增生，如果在顯微鏡下觀察，可以發現乳房細胞開始異常增生、失控，形成異常組織。這樣的增生異常病變常被當作良性變化，不過如果其外觀、基因等出現改變，就可能呈現出早期癌症特徵。

研究數據顯示，乳房一旦出現良性病變，罹患乳癌風險每年約增加百分之一。五年後，大約有百分之七的女性罹患乳癌，十年後增加到百分之十三，二十五年後，則增加到百

分之三十。

美國梅約醫學中心團隊追蹤一九六七年到二〇〇一年間六百九十八名乳房異常增生女性患者，平均追蹤十二點五年，結果有一百四十三名女性罹患乳癌。美國范德堡大學研究數據與梅約醫學中心的研究成果很類似。兩項研究顯示，女性若乳房異常增生，二十五年間，有百分之二十五到百分之三十的人會出現乳癌病變。

研究人員也發現，乳房異常增生處越多，出現乳癌的風險也越高。舉例來說，在二十五年間，三處以上乳房增生的女性當中，有百分之四十七的人出現乳癌。相較之下，只有一處乳房增生病灶者，罹患乳癌比率為百分之二十四。

研究人員建議最好能定期接受乳癌篩檢。此外，有臨床試驗發現，抗雌激素藥物似乎可以幫助乳房異常增生患者降低乳癌風險，乳癌風險下降幅度可達五成以上。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Atypical Hyperplasia of the Breast — Risk Assessment and Management Options.

Source: N Engl J Med. 2015 Jan;372(1):78-89.

DOI: doi: 10.1056/NEJMSr1407164.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、天冷病毒繁殖力強 專家：較易感冒【台灣醒報 2015/1/6】

天冷了，媽媽叫你多加件外套或戴口罩可不只是嘮叨，而是真的可以預防感冒！美國耶魯大學團隊發表於《美國國家科學院院刊》的研究顯示，感冒病毒在攝氏 33 度下的複製速度比 37 度時快速，是因為免疫系統及呼吸道上皮細胞在略低於人類體溫的環境下抵抗力較弱，易受病毒侵襲所致。

鼻病毒是會引發感冒症狀的多種病毒之一。耶魯大學免疫生物學教授岩崎明子指出，過去多認為鼻病毒在鼻腔中複製的速度比在肺部快，是因為鼻病毒在略低於體溫的環境下複製能力較強，但研究人員破壞實驗鼠的免疫系統後發現，鼻病毒在體內複製的速度與在鼻腔中一樣快，代表病毒的複製能力或致病力並未因溫度改變，而是呼吸道上皮細胞抵抗病毒的能力因溫度下降而減弱。

岩崎明子表示，約有 5 分之 1 的人呼吸道中帶有鼻病毒，而通常天氣愈冷，免疫系統的功能就愈弱，較易受病毒感染而感冒。部分氣喘患者在冬天症狀會加劇，也可能與鼻病毒侵襲有關。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Temperature-dependent innate defense against the common cold virus limits viral replication at warm temperature in mouse airway cells.

Source: Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 Jan 5. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1073/pnas.1411030112.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、酪梨可輔助降壞膽固醇【台灣新生報 2015/1/9】

由美國國家衛生研究院資助的一份賓州州立大學最新研究指出，過重或過胖的人，每天吃一個酪梨，體內壞膽固醇、總膽固醇與三酸甘油酯數值可獲改善。不過，專家提醒，一顆酪梨約三百大卡，熱量不低，不能一次吃太多，更不必天天吃一整顆酪梨。

賓州州立大學的研究針對四十五名肥胖或過重，但大體上健康的民眾，分析不同飲食型態對他們體內壞膽固醇、總膽固醇與三酸甘油酯數值的影響，結果顯示飲食中每天有酪梨可輔助改善這些數值。

紐約大學朗格尼醫學中心內科醫師詹姆士阿盜德柏格解釋，酪梨纖維豐富，含有益醣類對血糖調控，同時植物固醇有助調節膽固醇。

然而他同時強調，不必每天吃一顆酪梨，因為酪梨熱量不低，大量食用還是可能發胖，有時半顆酪梨，搭配沙拉已足夠。同時酪梨並非藥物，不能取代必要的治療。

另有研究指出，想要降低密度脂蛋白（壞膽固醇），不妨在飲食中搭配適量黃豆、燕麥、堅果，如此的飲食型態，效果勝過單純限制飽和脂肪攝取。核果類所含油脂多為不飽和脂肪酸，可以降低壞膽固醇，增加高密度脂蛋白（好膽固醇），有助於控制血脂與心血管問題。

總膽固醇高於 200ml/dl 被視為心血管疾病的危險因子之一，而壞膽固醇數值太高，容易引起心血管疾病，高密度脂蛋白太少也可提高心臟血管疾病風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial.

Source: J Am Heart Assoc. 2015 Jan 7;4(1). pii: e001355.

DOI: 10.1161/JAHA.114.001355.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：飲酒過量 恐破壞免疫系統【台灣醒報 2015/1/5】

千萬別仗著年輕「不容易醉」就動輒豪飲千杯！美國羅耀拉大學團隊發表於《酒精》期刊的研究指出，健康的年輕人若短時間內喝下大量或高濃度酒精，會破壞免疫系統，恐增加感染風險。

研究人員讓平均 27 歲的受試者連續喝下 4 至 5 個「shot 杯」，約 200 毫升的烈性伏特加，

在飲畢 20 分鐘、受試者血液中酒精濃度到達頂點時驗血，發現白血球數量增加。但在豪飲後 2 及 5 小時驗血，血液中白血球數量反而比未飲酒時更少，代表免疫系統處於較「不活躍」的狀態。

以台灣為例，吐氣所含酒精濃度達每公升 0.15 毫克或血液中酒精濃度達 0.03% 就構成酒駕，而豪飲常會使血液酒精濃度瞬間超過 0.08%。羅耀拉大學肺部及重症醫學科助理教授馬伊德亞福夏爾指出，「喝茫」後易因意外而受傷，而酒精會加速失血，使傷口不易癒合，並提高傷口受細菌感染的風險；例如導尿管等插管患者若偷喝酒，極易因細菌感染併發敗血症或肺炎。

亞福夏爾將進一步比較燒燙傷中心患者到院時血液中酒精濃度與其預後、肺部受損、器官衰竭及死亡率間的關係，藉此釐清酒精對免疫系統的破壞程度。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Acute immunomodulatory effects of binge alcohol ingestion.

Source: Alcohol. 2014 Dec 5. pii: S0741-8329(14)20186-8. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.alcohol.2014.10.002.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、日食燕麥粥 可延年益壽【中央社 2015/1/6】

美國哈佛大學一項最新研究指出，每天食用燕麥粥、糙米或玉米等富含纖維的食品，有助保護心臟，降低死亡率。

英國媒體報導，哈佛大學對 10 萬名民眾進行超過 14 年的追蹤調查，調查人員研究他們的飲食內容及健康狀況，1984 年開始進行研究時，受訪者健康狀況都很良好，2010 年再進行調查時，已有 2 萬 6000 人死亡。

研究人員發現，每天食用約 28 公克的全麥，約等同於 1 小碗的燕麥粥，整體死亡率可降低 5%，心臟病死亡率更可減少 9%。

哈佛大學公共衛生學院負責這項研究的 Hongyu Wu 指出，研究結果再證實，目前建議的全麥飲食是正確的方向，同時多食用全麥食品，有助延年益壽。

即使將不同的年齡，是否抽菸，身體質量指數（BMI）及體能活動等因素都考慮在內，研究的結果仍是一樣，證實全麥食品對身體健康非常有幫助。

這篇研究報告發表在美國醫學會內科醫學期刊（JAMA Internal Medicine）。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality: Two Large

Prospective Studies in US Men and Women.

Source: JAMA Intern Med. 2015 Jan 5. [Epub ahead of print]

DOI: doi: 10.1001/jamainternmed.2014.6283.

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。