

## 【成大醫分館 1 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、久坐傷身 有運動也不宜

[延伸閱讀] Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis

### 二、研究：嬰兒睡眠充足 可增強學習能力

[延伸閱讀] Timely sleep facilitates declarative memory consolidation in infants.

### 三、研究：睡前飲酒 恐破壞熟睡程度

[延伸閱讀] The Acute Effects of Alcohol on Sleep Electroencephalogram Power Spectra in Late Adolescence.

### 四、研究：治療失眠、過敏藥恐增失智風險

[延伸閱讀] Cumulative Use of Strong Anticholinergics and Incident Dementia : A Prospective Cohort Study

### 五、嚼口香糖可清潔 不超過 1 分鐘效果最佳

[延伸閱讀] Quantification and qualification of bacteria trapped in chewed gum.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、久坐傷身 有運動也不宜【台灣新生報 2015/1/21】**

即使有規律運動習慣，也不宜久坐。加拿大研究發現，無論有沒有運動習慣，只要久坐，就會增加心臟病、糖尿病、癌症與死亡風險。這項研究已發表於「內科醫學年刊」(Annals of Internal Medicine)。

加拿大多倫多大學醫療網資深科學家、多倫多大學醫學副教授大衛·艾爾特為研究資深作者。他表示，現代人一個人一天平均有一半以上時間都是坐著，像看電視、在電腦前工作都屬於久坐、靜態活動。這次研究發現，雖然運動對健康很有好處，但光靠運動，實在不足以降低疾病風險。

研究人員分析許多研究數據，想了解靜態、久坐行為會對健康造成哪些影響。結果顯示，無論有沒有規律運動習慣，久坐都會對健康帶來負面影響，不過久坐對於很少運動或沒有運動習慣的人傷害更大。研究首席作者艾維·比斯瓦斯表示，當運動量增加，很多人會忽視久坐所帶來的健康風險。

艾爾特指出，避免久坐與規律運動同樣重要。每天只運動三十分鐘，其他二十三個半小時都坐在椅子上、很少活動，這樣實在不足以維持身體健康。

艾爾特建議，想避免久坐，就得觀察自己久坐時間長短，一旦開始計算久坐時間，多數人會開始改變行為。接著，設定可達到的目標。如可以每工作半小時，起身活動一到三分鐘。看電視時，也可以在廣告時間起身運動、活動，或稍微站一下。一天先減少兩、三小時久坐時間，以避免久坐傷身。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis

**Source:** Ann Intern Med. 2015;162(2):123-132.

**DOI:** 10.7326/M14-1651

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、研究：嬰兒睡眠充足 可增強學習能力【優活健康網 2015/1/21】

我們常聽老一輩的人說：「嬰仔嬰嬰困，一暝大一吋」。由此可見，睡眠對嬰兒來說，是非常重要的事情！且英國的科學家也表示，在嬰兒階段，充足的睡眠可使孩子增強記憶力和學習新知的本領。

### 嬰兒最佳學習時間：睡覺前

英國雪菲爾大學的科學家，針對 216 名 0~1 歲的嬰兒做了測試，發現寶寶如果沒有好好睡覺，就不能夠記住新的知識。研究人員以教 6 到 12 個月的嬰兒，玩手指木偶的 3 個方式，發現有一半的寶寶在學習後的 4 個小時睡了一覺，但是另外的寶寶則沒有睡覺或只短暫休息不到 30 分鐘。結果顯示，有充足睡眠的寶寶，能記住 1.5 個玩耍方式，但是沒有睡覺的寶寶，則一項本領都沒有記住。

專家們表示，睡眠對於嬰兒比其它年齡階段要重要很多。而且，研究團隊也指出，嬰兒最佳學習事物的時間為睡覺前，因此他們認為晚上睡覺之前的學習或閱讀非常重要。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Timely sleep facilitates declarative memory consolidation in infants.

**Source:** Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2015; 201414000

**DOI:** 10.1073/pnas.1414000112

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、研究：睡前飲酒 恐破壞熟睡程度【台灣醒報 2015/1/18】

臨睡前小酌一番或可加速入眠，卻會破壞睡眠品質。澳洲墨爾本大學團隊發表於《酒精中毒：臨床與實驗研究》的報告指出，酒精有類似鎮靜劑的效果，可縮短不易入眠者睡著的時間，卻會降低熟睡的程度，因而導致「睡半天還是覺得累」。

研究人員找來 24 名每週飲酒量都在 7「單位」酒精以下（1 單位酒精約等於市售 330 毫升罐裝啤酒），也就是沒有飲酒過量情形的 18 至 21 歲正常受試者；受試者飲酒後酒測值約為 0.084%，已超過我國酒後駕車標準的 0.05%。測量腦波後發現，睡前飲酒者進入「熟睡期」時，大腦所釋放的「delta 波」強度增加，且前部「額葉」處的「alpha 波」也增加。

睡眠週期分為快速動眼與非快速動眼期，記憶深刻的夢境多發生在快速動眼期，非快速動眼期則分為淺睡期與熟睡期，「睡飽」程度多取決於熟睡期的長短。墨爾本大學心理學研究員克里斯欽尼可拉斯分析，熟睡期又稱為慢波睡眠，此時腦波以較緩慢的 delta 波為主；且隨年齡增長、大腦發育愈趨成熟，delta 波的強度會減弱、出現頻率會減少。

尼可拉斯指出，在因慢性疼痛導致睡眠品質不佳的患者腦波中，也發現熟睡期有額葉 alpha 波活躍的現象、打破熟睡期的完整性而導致患者睡不飽。「醫師多不建議失眠患者睡前『來 1 杯』，」尼可拉斯說，「你只是比較快睡著而已，睡眠品質反而會下降。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** The Acute Effects of Alcohol on Sleep Electroencephalogram Power Spectra in Late Adolescence.

**Source:** Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 2015

**DOI:** 10.1111/acer.12621

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 四、研究：治療失眠、過敏藥恐增失智風險【優活健康網 2015/1/28】

據統計，台灣 65 歲以上民眾失智盛行率約 5% 到 8%，20 年來失智人口增加 2.6 倍。雖然失智症所引發的原因目前仍無法確切證實，但根據美國最近一項研究指出，某些常用藥物，例如治療失眠、花粉症等藥物，與罹患失智症 Dementia 有關，而這些常用藥都屬於抗膽鹼能類藥物。

大量長期服用這類藥物的老年人，可能增加失智症風險。此研究針對 3434 多名年齡在 65 歲以上的老人的健康狀況進行了 10 年的調查。而在調查開始前，所有參與的老年人都沒有失智症的跡象，但在 10 年的研究過程中，發現 797 名參與者患上了癡呆症。

此類藥物易對神經傳導物產生障礙

而研究人員也表示，將接受試驗老人服用的抗膽鹼能類藥物的種類、劑量和服用時間進

行記錄，然後與失智症發病率的平均水平作比對。結果發現那些每日服用治療失眠、過敏、憂鬱等藥物達 3 年或更長時間的老人，罹患失智症的比例上升。

雖然任何藥物都有不同程度的副作用，而抗膽鹼能類藥物（anticholinergic）也不例外，它的副作用是對一種叫乙醯膽鹼的神經傳導物造成障礙。一般來說，抗膽鹼能類藥物的說明書上，通常都會告知服藥後可能導致注意力變差、記憶障礙或感覺口乾。但研究人員說，現在還應該提醒服藥者，這類藥物也可能與增加罹患失智的風險！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Cumulative Use of Strong Anticholinergics and Incident Dementia : A Prospective Cohort Study

**Source:** JAMA Intern Med. 2015 Jan 26.

**DOI:** 10.1001/jamainternmed.2014.7663

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 五、嚼口香糖可清潔 不超過 1 分鐘效果最佳【中央社 2015/1/24】

研究發現，嚼口香糖可消除口中多達 1 億個細菌，而最理想的時間是不超過 1 分鐘，嚼過久效果減低。

英國「每日電訊報」(Daily Telegraph) 網站報導，荷蘭格羅寧根大學 (University of Groningen) 研究人員刊登在「公共科學圖書館期刊」(PLoS One) 的新研究指出，嚼口香糖有助清除口中細菌。

研究人員計算一片口香糖可清除多達 1 億個細菌，這是一個人口中約 10% 細菌量，效果如同牙線。

研究發現，清除細菌最理想的時間長度是不超過 1 分鐘。

研究指出：「嚼口香糖期間，細菌種類隨著時間增加。而口香糖嚼越久，清除細菌的數量也逐漸下降。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Quantification and qualification of bacteria trapped in chewed gum.

**Source:** PLoS One. 2015 Jan 20;10(1):e0117191.

**DOI:** 10.1371/journal.pone.0117191. eCollection 2015.

**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](mailto: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。