

## 【成大醫分館 5 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### [一、《健康之鑰》美國研究：部分憂鬱症與腦部發炎有關](#)

[延伸閱讀] Inflammation as a predictive biomarker for response to omega-3 fatty acids in major depressive disorder: a proof-of-concept study.

### [二、晚睡不足 7 小時 骨質疏鬆找上身](#)

[延伸閱讀] Nightshift work and fracture risk: the Nurses' Health Study.

### [三、《健康之鑰》運動大幅提升呼吸、心跳 防淋巴癌上身](#)

[延伸閱讀] Lifetime Physical Activity and the Risk of Non-Hodgkin Lymphoma.

### [四、研究：麻疹疫苗助防其他傳染病](#)

[延伸閱讀] Long-term measles-induced immunomodulation increases overall childhood infectious disease mortality.

### [五、下午腦昏沉 黑巧克力可提神](#)

[延伸閱讀] The Acute Electrocortical and Blood Pressure Effects of Chocolate.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、《健康之鑰》美國研究：部分憂鬱症與腦部發炎有關【新生報 2015/5/14】**

部份憂鬱症與腦部發炎有關。哈佛大學與艾默瑞大學初步研究發現，給予發炎指數高的憂鬱症患者 omega-3 脂肪酸，尤其是 EPA，有助改善憂鬱症狀。

雷帕波特研究團隊分析一五五名重度憂鬱症患者血液中的四項發炎指標，分別給予兩種 omega-3 脂肪酸(DHA,EPA)及安慰劑長達八周。結果顯示發炎指數高的憂鬱症患者服用 EPA 後，改善幅度最明顯，顯示發炎指數高的憂鬱症患者或可藉由這類成份改善症狀。研究已刊登在最新一期的《分子精神醫學》期刊。

過去研究指出，omega-3 脂肪酸抗發炎，減少心血管疾病的風險，糖尿病也被認為與發炎有關。Omega-3 脂肪酸包括二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA)及亞麻酸(ALA)。蔬果也是 Omega-3 的來源；堅果、種籽與深綠色蔬菜都含有相關營養成份。研究顯示含 Omega-3 脂肪酸的食物如魚類，或能減輕發炎反應。

醫師指出，別以為只有從魚油中才能攝取有益脂肪酸 omega-3，食用堅果都可以攝取 omega-3，有些蔬果含有亞麻籽油酸和次亞麻籽油酸，在人體可以自然轉化成 omega-3。

油脂攝取的平衡也很重要，當民眾增加攝取 omega-3 脂肪酸，減少吸收部份植物油或烘

烤食品中的 omega-6 脂肪酸時，獲益較大。omega-3 脂肪酸作用機轉可能是透過中和自由基，減少發炎反應。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Inflammation as a predictive biomarker for response to omega-3 fatty acids in major depressive disorder: a proof-of-concept study.

**Source:** Molecular psychiatry, Mar 2015. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1038/mp.2015.22

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、晚睡不足 7 小時 骨質疏鬆找上身【台灣醒報 2015/5/03】

【台灣醒報記者張振鴻台北報導】小心，晚睡與睡眠不足容易造成骨質疏鬆！台北醫學大學附設醫院骨科部教授陳志華 3 日表示，國人晚睡漸成習慣，容易造成更為嚴重的骨質疏鬆問題。他建議，除了飲食、運動與日曬外，每天盡量應於 12 點前入睡，並睡滿 7 小時，或減少日間睡眠時間，方可降低骨質疏鬆狀況。

中華民國骨質疏鬆症學會與王詹樣公益信託於 3 日召開記者會，除宣布持續推動「骨質疏鬆防治與高危險群健康促進研究計畫」外，也說明過去兩年多來的研究成果。台大醫院骨科部主任楊榮森說，骨質疏鬆治療的目的在於預防，而依照過去的國際學術交流與國內健保資料庫的比對後發現，睡眠確實是除了飲食、運動與日曬外，另一項影響非常關鍵的因素。

### 【睡眠少影響骨鬆】

「國人其實很注重骨質疏鬆的問題，但卻常忽略了睡眠的重要性。」陳志華指出，就我國健保資料庫中，取 4 萬多名被診斷為睡眠障礙患者，對照近 9 萬名無睡眠障礙者，發現睡眠障礙患者的骨鬆發生率為 2.44 倍。而美國哈佛大學針對每月至少需輪值 3 天夜班的護士，長達 20 年的研究中也顯示，長期輪值夜班者，手腕及腕部骨質風險是沒輪值夜班的 1.37 倍。

根據國健署統計，台灣每 6 人就有 1 位是熬夜超過 12 點才睡的「暗光鳥」。楊榮森說，國人晚睡的趨勢，使得在光線照射下會抑制褪黑激素的分泌，進而影響骨質代謝；睡眠不足則會讓生長激素與皮質醇的分泌減少，加速骨質流失；同時，晚睡與睡眠不足容易使人在日間睡太多或日夜顛倒，因此少運動、少日曬的情形便會影響維生素 D3 的生成降低，導致鈣質吸收率下降，一連串釀成骨鬆症況。

### 【規律生活避免骨鬆】

「避免骨質疏鬆，補充鈣、多運動、適度日曬和充足睡眠 4 者缺一不可。」陳志華建議，應該攝取豆類、小魚乾與深色蔬菜，適度補充鈣片；每週至少 3 天要做半小時以心肺功能為主的運動；每天做 15 到 30 分鐘左右的日曬，以及睡滿 7 小時的生活作息，才能避

免骨鬆的情形。

楊榮森強調，停經的婦女因女性荷爾蒙分泌減少，特別有骨鬆的問題，必須著重自己的睡眠時間與鈣質補充，否則容易導致骨折，特別是腕部骨折的死亡率高，並易於再度骨折。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Nightshift work and fracture risk: the Nurses' Health Study.

**Source:** Osteoporosis international, 20(4), 537-542, 2012.

**DOI:** 10.1007/s00198-008-0729-5

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、《健康之鑰》運動大幅提升呼吸、心跳 防淋巴癌上身【台灣新生報 2015/5/5】

加拿大最新研究發現，規律進行激烈運動，可以幫助降低非何杰金氏淋巴瘤風險。研究人員指出，運動可以讓呼吸加快，增加心跳速率，這對減少淋巴癌風險或許很有好處。

加拿大英屬哥倫比亞大學博士後研究生泰瑞·伯伊爾在美國癌症研究協會所發出的新聞稿中表示，很多人都知道，運動可以減少大腸直腸癌、乳癌風險，對身體、心理健康也都很有益處。這次研究發現，民眾若規律進行激烈運動，似乎也可以減少非何杰金氏淋巴瘤風險。

這項研究成果已發表於《癌症流行病學、癌症生物標靶與癌症防治》期刊。這項研究只發現激烈運動與非何杰金氏淋巴瘤風險下降有關聯，但並沒有證實光靠運動就能減少癌症風險。伯伊爾指出，需要進行更深入的研究才能了解其中關聯性。

這項研究含括八百名非何杰金氏淋巴瘤患者，各年齡層患者都有，其中約三分之二為男性。研究人員以八百多名年齡、性別相似、未罹癌民眾為比較對象，以問卷詢問這些人的健康情況、生活習慣、運動習慣等資訊，並將運動分為輕度運動、中度運動與激烈運動。

研究發現，與少運動的人相比，進行最多激烈運動的人較不會罹患非何杰金氏淋巴瘤，罹癌風險最多減少百分之三十。研究人員指出，激烈運動可以大幅提升呼吸、心跳，這對降低罹癌風險很有幫助。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Lifetime Physical Activity and the Risk of Non-Hodgkin Lymphoma.

**Source:** Cancer epidemiology, biomarkers & prevention, 24(5), 873-877, May 2015.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 四、研究：麻疹疫苗助防其他傳染病【路透社 2015/5/8】

科學家今天表示，施打麻疹疫苗的好處不僅在於預防麻疹，還包括其他傳染病。

研究指出，疫苗能預防感染麻疹，避免麻疹病毒引發的免疫系統受損。孩童一旦感染麻疹，在接下來 2 到 3 年恐怕難以招架其他傳染病。

這項研究著重在稱作「免疫失憶」的現象，感染麻疹會破壞人體內先前「記得」如何阻止病原體的免疫細胞。研究今天發表在「科學」(Science) 期刊。

過去研究顯示，「免疫失憶」的情況會持續 1 或 2 個月。然而這份新研究根據美國、丹麥、英國與威爾斯等國的數十年兒童健康資料，顯示麻疹引發的免疫毀損情形會持續 28 個月。

在這段期間，即便從麻疹痊癒的兒童，面臨其他疾病的死亡風險較高，原因在於免疫記憶細胞的長期耗損。

美國普林斯頓大學 (Princeton University) 傳染病免疫學家暨流行病學家米納 (Michael Mina) 表示：「這項研究顯示，麻疹可能對免疫系統造成長時間影響。孩童一旦感染麻疹，接下來數年都飽受其他疾病威脅。」中央社 (翻譯)

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Long-term measles-induced immunomodulation increases overall childhood infectious disease mortality.

**Source:** Science, 348(6235), 694-699, May 2015.

**DOI:** 10.1126/science.aaa3662

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 五、下午腦昏沉 黑巧克力可提神【台灣醒報/5/11】

許多人到了下午便昏昏欲睡，吃黑巧克力也許可提振精神！美國最新研究顯示，黑巧克力中的「茶胺酸」除了能降低血壓外，也有助於集中精神和注意力，對下午容易昏沉的學生或上班族不啻為一項好消息。

長期攝取黑巧克力，能擴充血管、降低血壓已不是新聞，然而根據美國北亞利桑那大學發表於《神經調節》醫療期刊的最新研究，黑巧克力中可可濃度高，其中含有刺激性物質「茶胺酸」，能短暫讓人集中精神。

「多數人尤其是學生與上班族，在下午會變得昏沉，注意力無法集中，」北亞利桑那大學心理科學教授賴瑞·史蒂芬指出，「只要食用一條可可濃度較高的巧克力棒，頭腦可變得清晰。」他補充，糖分與牛奶含量高、可可濃度低的巧克力棒，因茶胺酸含量較少，提神效果較差。

「茶胺酸能刺激  $\alpha$  腦波的產生，讓人清醒又放鬆，頭腦更清楚。」史蒂芬表示，此研究的研究員首度利用可偵測腦內運作的腦電圖來測試黑巧克力對腦部造成的短期影響。結果發現，122 名 18 至 25 歲受測者中，食用濃度 60% 黑巧克力的受測者注意力更集中，腦部運作更靈敏。

「人們多認為巧克力吃太多會有不良影響，然而可可中的茶胺酸不但可以降低血壓，也可提振精神，」史蒂芬建議巧克力廠商，「未來可嘗試提高茶胺酸含量，研發出上班族與高血壓族群可放心食用的健康巧克力。」他補充，「茶胺酸也可見於茶葉中，是一種好處多多的胺基酸。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** The Acute Electro cortical and Blood Pressure Effects of Chocolate.

**Source:** NeuroRegulation, 2(1), 3-28, 2015

**DOI:** doi.org/10.15540/nr.2.1.3

**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