

【成大醫分館 8 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、麥得飲食 大腦年輕 7.5 歲

[延伸閱讀] MIND diet slows cognitive decline with aging.

二、失智症藥 恐讓老人體重急掉

[延伸閱讀] Weight Loss Associated with Cholinesterase Inhibitors in Individuals with Dementia in a National Healthcare System.

三、楊泮池率團隊 找肺腺癌危險基因

[延伸閱讀] R331W Missense Mutation of Oncogene YAP1 Is a Germline Risk Allele for Lung Adenocarcinoma With Medical Actionability.

四、媽媽受孕時喝酒 增孩子患糖尿病率

[延伸閱讀] Maternal alcohol intake around the time of conception causes glucose intolerance and insulin insensitivity in rat offspring, which is exacerbated by a postnatal high-fat diet.

五、研究：嚴重挑食孩子 易罹憂鬱症

[延伸閱讀] Psychological and Psychosocial Impairment in Preschoolers With Selective Eating.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、麥得飲食 大腦年輕 7.5 歲【台灣新生報 2015/08/06】

想要維持大腦、認知功能健康、不衰退，地中海飲食、得舒飲食還不夠有力，現在最夯的是「麥得飲食」(MIND diet)。這種飲食方式結合地中海飲食、得舒飲食原則，主要作用在於延緩神經退化。美國最新研究發現，採用麥得飲食，有助延緩大腦老化，大腦老化速度可延緩約七點五年之多。

過去研究發現，麥得飲食或可減少阿茲海默症風險。這次美國羅許大學研究顯示，麥得飲食或可幫助年長者減緩認知功能衰退速度，就算不是阿茲海默症高風險群，也一樣可以受益。年長者越認真執行麥得飲食原則，大腦越年輕、越有活力，與其他年長者相比，大腦可年輕七點五歲之多。

這項研究含括九百六十名年長者，平均年齡八十一點四歲，研究追蹤四點七年。研究成果已發表於線上版《阿茲海默&失智症：阿茲海默症協會期刊》(Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association)。

美國營養流行病學家瑪莎·克萊爾·莫里斯研究團隊結合地中海飲食、得舒飲食原則，發展出「麥得飲食」原則。地中海飲食、得舒飲食原則都能幫助減少高血壓、心臟病、中風等心血管疾病風險。

麥得飲食含有十五種飲食元素，其中有十種食物對大腦健康很有益處，另有五種食物屬於不健康食物，盡量少吃為妙，這五種不健康食物為「紅肉」、「奶油與人造奶油」、「起司」、「糕餅與甜食」，以及「油炸食物或速食」。

若要實踐麥得飲食原則，每天至少需要吃三份全穀類食物、三份綠色葉菜類蔬菜與三份其他種類蔬菜，加上一杯紅酒。平常可以吃點堅果當點心，有時也可以改吃一點豆類食物當點心，一星期至少吃兩次雞肉、莓果類食物，一星期也要至少吃一次魚。為了避免認知功能急速衰退，民眾一定要控制不健康食物攝取量，特別是奶油、甜食、糕餅類食物、全脂起司、油炸食物或速食等，更要少吃，以奶油來說，一天攝取量不宜超過一湯匙（桌匙），其他像奶油、全脂起司、油炸食物或速食等不健康食物，一星期不宜吃超過一份。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: MIND diet slows cognitive decline with aging.

Source: Alzheimer's & Dementia. 2015 Jun 15. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.jalz.2015.04.011.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、失智症藥 恐讓老人體重急掉【台灣新生報 2015/08/06】

年長者體重下降、消瘦，並非好事，當年長者越來越消瘦，身體健康很容易受到衝擊。美國最新研究發現，常用於治療失智症的藥物「膽鹼酶抑制劑」可能導致部分年長患者體重下降、消瘦。年長患者體重一下降，健康情況常會變差。

研究首席作者美國加州大學舊金山分校醫學院高齡醫學研究員米拉·薛芙琳表示，這項大型研究證據顯示，「膽鹼酶抑制劑」可能讓失智症年長患者體重大幅下降。

美國紐約州長島北岸醫療集團高齡醫學醫師吉塞爾·沃夫 | 克萊接受外電媒體訪問時表示，體重下降不只對患者產生不利影響，照顧者也需要多耗費心力，努力提供適合食物，幫助患者維持健康、正常體重，並維持良好照顧品質。

研究團隊分析二〇〇七年到二〇一〇年間近三千五百名失智症患者的用藥情況、體重變化。追蹤一年發現，服用「膽鹼酶抑制劑」的失智症患者當中，超過兩成九的人體重明顯下降。而使用其他藥物族群，則有兩成三的人體重明顯下降。所謂體重明顯下降是指十二個月內體重減少達十磅以上（約四點五公斤）。

研究人員解釋，年長者一旦體重下滑，身體很容易就會出狀況，不但住院機率、死亡率會上升，身體各項機能也常大幅衰退，生活品質更大受影響。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Weight Loss Associated with Cholinesterase Inhibitors in Individuals with Dementia in a National Healthcare System.

Source: Journal of the American Geriatrics Society. 2015 Aug 3.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1111/jgs.13511.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、楊泮池率團隊 找肺腺癌危險基因【台灣新生報 2015/08/07】

肺癌為癌症死亡率的第一位，肺癌初期無明顯症狀且容易復發的特性，造成肺癌早期診斷與篩檢上的困難。研究團隊發現，位於基因 YAP1 上的 1 個位點異常與肺腺癌相關，攜帶此 YAP1 基因異常相對於未攜帶者肺腺癌風險為 5.9 倍。

由國立台灣大學校長楊泮池院士、中央研究院統計科學研究所特聘研究員李克昭院士、助研究員陳璿宇博士、台灣大學醫學檢驗暨生物技術學系俞松良教授以及台中榮民總醫院胸腔內科主任張基晟教授領導的研究團隊，利用全基因體組高速定序技術研究肺腺癌相關遺傳基因突變，結果發現一個與肺腺癌發生高度相關的基因異常。

研究團隊亦對攜帶 YAP1 基因異常的肺腺癌患者親屬進行追蹤，發現 13 名攜帶 YAP1 基因異常的親屬中，有 4 名為肺腺癌、6 名為電腦斷層呈現肺部毛玻璃樣病變、2 名沒有發現癌以及 1 名失聯沒有疾病資料。在此針對親屬追蹤研究的結果顯示 YAP1 基因異常有遺傳上的高外顯率(penetrance)。

此外，在攜帶 YAP1 基因異常的肺腺癌 23 名病人中，有 12 名發病年齡小於 60 歲，此顯示攜帶 YAP1 基因異常亦有早發性肺腺癌的可能性。

研究發現的 YAP1 基因異常，雖然攜帶率低(在健康族群與肺腺癌病患攜帶率分別為 0.18%與 1.1%)，但是 YAP1 基因異常具有高外顯率，表示有 YAP1 基因異常有高肺腺癌風險，值得針對 YAP1 異常攜帶者進行如低劑量斷層掃描的早期篩檢。

國立台灣大學校長楊泮池表示，肺癌無明顯早期症狀，在不吸菸的肺腺癌中亦沒有特定的危險因子，因此提高了肺癌篩檢工作的困難度。在國外的研究顯示，低劑量斷層掃描能降低肺癌 20%的死亡率，為目前肺癌篩檢的最好工具，但是其仍有過高的偽陽性問題。如何找出發生肺腺癌的高風險族群，然後利用低劑量斷層掃描對高風險族群進行肺癌篩檢，為目前肺癌防治上重要的研究議題。

有鑑於肺癌篩檢的重要性，衛生福利部國民健康署現正進行低劑量斷層掃描在肺癌篩檢的可行性評估計畫，此計畫將評估低劑量斷層掃描在高風險族群的篩檢效益，以納入未來肺癌防治的參考。

研究成果於 2015 年 6 月於期刊 Journal of Clinical Oncology 網路版線上刊出，並已於 2015 年 7 月 10 日正式刊登。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: R331W Missense Mutation of Oncogene YAP1 Is a Germline Risk Allele for Lung Adenocarcinoma With Medical Actionability.

Source: Journal of clinical oncology. 2015 Jul 10;33(20):2303-10.Epub 2015 Jun 8.

DOI: 10.1200/JCO.2014.59.3590

Full text: [全文瀏覽](#)

四、媽媽受孕時喝酒 增孩子患糖尿病率【台灣醒報 2015/08/02】

【台灣醒報記者李明倫綜合報導】澳洲新研究指出，婦女在受孕時喝酒，會讓孩子在中年時罹患第二型糖尿病和肥胖的風險增加！研究人員卡倫·莫里茨副教授說，「這兩種疾病的風險因子常被歸因於不好的飲食習慣和缺乏運動，但我們的研究顯示，媽媽在受孕時喝了酒的影響，與吃高脂肪的飲食有等同的致病風險。」

「雖然大多數婦女一但知道自己懷孕後就會戒酒，但許多人卻不知道他們在受孕前後就喝了不少酒！」昆士蘭大學領導這項研究的莫里茨副教授說。因此研究人員利用實驗室大鼠，發現他們使大鼠在受孕前後攝取等同於人們喝五杯酒的量時，胎兒的發育以及孩子長期的健康都受到不好的影響。

研究發現，在受精卵尚未著床、還沒有任何器官開始發育前，酒精攝取就開始影響到胎兒了。「胎兒的發育受到干擾都有可能造成長期乃至一生的影響，我們也發現在中年時，這些大鼠罹患第二型糖尿病以及肥胖的機率大大增加。」莫里茨副教授表示。

有鑑於許多婦女可能有飲酒習慣但也計畫要受孕，這項研究特別呼籲大眾要注意喝酒對後代健康的影響。莫里茨副教授表示，往後的研究會著重在找尋預防孩子受影響的方法上，有一種可能性是給懷孕婦女特別的營養照護，使婦女受孕前後時喝酒對胎兒的影響可以被防止，進而避免他們往後健康受影響。

此研究發表在國際學術期刊《The FASEB Journal》。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Maternal alcohol intake around the time of conception causes glucose intolerance and insulin insensitivity in rat offspring, which is exacerbated by a postnatal high-fat diet.

Source: The FASEB Journal. 2015 Jul;29(7):2690-701.Epub 2015 Mar 2.

DOI: 10.1096/fj.14-268979.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、研究：嚴重挑食孩子 易罹憂鬱症【台灣醒報 2015/08/06】

5 分之 1 的孩子有嚴重挑食問題，日後罹患憂鬱、焦慮和過動的機率高！美國北卡羅萊納州杜克大學研究發現，重度挑食者比不挑食者罹患憂鬱症高 2 倍，中度挑食者被診斷有焦慮問題的機率也比一般孩子高 1.7 倍，不只如此，外出時也容易行為失序，顯示出挑食深深影響孩子的生長發育和社會關係。

《國際商業時報》報導，杜克大學心理和神經科學系教授祖克·南西和 7 名醫生及研究員，對 3433 名 2 至 5 歲的孩子進行研究，發現超過 5 分之 1 是挑食者，其中約有 18% 被分類為中度挑食，其餘的是嚴重的挑食，兩者在醫學上都被稱為「迴避/節制型攝食症」。

其中，重度挑食者比不挑食者日後被診斷出憂鬱症的機率高 2 倍，中度挑食者有焦慮症的傾向比沒有挑食問題的孩子高 1.7 倍，且高比例的挑食者外出時更易有行為問題。由此可見，挑食不但會影響孩子日後的生長發育，更嚴重的會影響社會功能。

根據《衛報》報導，對爸媽而言，餵挑食的孩子吃飯簡直就像打仗，因為孩子對於什麼要吃什麼不吃的界線劃分的很清楚，而且沒有妥協的餘地。南西說，「看過最嚴重的情況是當你給孩子沒吃過的食物時，他們會直接作嘔，他們對某些食物的反感程度非常激烈。」

她補充說，「也有的孩子只吃特定顏色、長相和品牌的食物，這個問題會深深影響兒童的社會功能，他們顯得很不合群、很怪異，」他們的嚴重挑食問題，導致無法跟一般兒童一樣參加生日派對、和朋友聚餐，或甚至是去露營。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Psychological and Psychosocial Impairment in Preschoolers With Selective Eating.

Source: Pediatrics. 2015 Aug 3.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1542/peds.2014-2386

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學新知廣場公布欄參閱

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