

## 【成大醫分館 8 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、油炸物、甜食好傷心 心臟病風險增 56%

[延伸閱讀] Southern Dietary Pattern is Associated with Hazard of Acute Coronary Heart Disease in the Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke (REGARDS) Study.

### 二、每天玩 3 分鐘俄羅斯方塊 竟有助於戒菸酒

[延伸閱讀] Playing Tetris decreases drug and other cravings in real world settings.

### 三、提升心肺功能 避心律不整

[延伸閱讀] Impact of CARDIOrespiratory FITness on Arrhythmia Recurrence in Obese Individuals with Atrial Fibrillation: The CARDIO-FIT Study.

### 四、美研究：住家周遭多種十棵樹 讓人年輕七歲

[延伸閱讀] Neighborhood greenspace and health in a large urban center.

### 五、控制危險因子 防阿茲海默症

[延伸閱讀] Meta-analysis of modifiable risk factors for Alzheimer's disease.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、油炸物、甜食好傷心 心臟病風險增 56% 【uho 優活健康網 2015/08/15】**

雞排、漢堡、薯條等油炸食物，一直以來都深受大小朋友的喜愛，不但容易有飽足感外，若與蔬菜、水果、主食相比也較吸引人，只是這些食物吃多有害無益，除了普遍民眾知道的肥胖、營養不良、代謝症候群外，日前在美國更有項最新研究發現，嗜吃油炸食物、含糖飲料者，比一般健康飲食者高出了 56% 罹患心臟疾病的風險。

貪吃油炸物、加工肉品 心血管風險激增

該研究主要是由哈佛、波士頓與阿拉巴馬大學，共同針對 1 萬 7000 多名 45 歲以上沒有特殊病史的人進行飲食調查，首先將這些受測者分類成 5 個類型，第 1 類美式南方飲食；第 2 類義大利麵、比薩餅、墨西哥菜等；第 3 類以沙拉、蔬果為主食；第 4 類甜食；第 5 類則為酒精、沙拉，接著每 6 個月打電話詢問健康狀況以及住院情形，維持 6 年。

結果發現，嗜吃美國南方飲食者，包括油炸食物、培根、火腿等加工肉品、含糖飲料等，接下來 6 年罹患心血管疾病的風險將高出 56%，特別是心臟病，而目前此研究刊登於《循

環雜誌》。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Southern Dietary Pattern is Associated with Hazard of Acute Coronary Heart Disease in the Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke (REGARDS) Study.

**Source:** Circulation. 2015 Aug 10.

**DOI:** 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.014421

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、每天玩 3 分鐘俄羅斯方塊 竟有助於戒菸酒【uho 優活健康網 2015/08/21】

想要對一樣事物上癮，其實非常簡單，反觀若想藉除已經上癮的事物，恐怕就沒有那麼容易了，但根據一項最新研究發現，只要每天玩 3 分鐘俄羅斯方塊，就能減少 20% 慾望，長久累計下來，即可輕輕鬆鬆揮別癮頭。

玩 15 分鐘 則能減少 70% 的慾望

該研究主要是由美國普利茅斯大學，針對 31 名 18~27 歲的大學生進行玩俄羅斯方塊時，對食物、菸酒等渴望程度及生理活動的研究，結果發現，受測者玩 3 分鐘俄羅斯方塊後，成癮的情緒能受到控制，並降低 20% 的慾望；15 分鐘後，則是減少了 56~70% 的慾望。

除次之外，研究還發現，有 3 分之 2 的人在玩完俄羅斯方塊後，可減少對不含酒精的食物和飲料的慾望；有 16% 是降低了對性愛、睡眠、看電視等活動的慾望；另外，則有 21% 是降低對藥物、咖啡、香煙和酒精飲料等物質的慾望。

俄羅斯方塊 使大腦無法一心二用

研究人員表示，俄羅斯方塊是種視覺型的趣味遊戲，在過程中會使人變得非常專注，大腦無法一邊玩，一邊想像自己享受美食、吞雲吐霧的樣子，所以，有助於用來抑制人的慾望，而目前此研究刊登於《成癮行為期刊》。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Playing Tetris decreases drug and other cravings in real world settings.

**Source:** Addictive Behaviors. 2015 Jul 26;51:165-170. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1016/j.addbeh.2015.07.020.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 三、提升心肺功能 避心律不整【台灣新生報 2015/08/24】

澳洲一項研究發現，心房顫動肥胖患者提升心肺功能，可幫助減少心律不整復發風險，其效果比減重來得好。

這項發表於《美國心臟學院期刊》(Journal of the American College of Cardiology) 的研究指出，心房顫動肥胖患者如果將運動納入治療一部分，提升心肺功能，可有效降低心律不整復發機率，而提升心肺功能比減重更有好處。

研究資深作者澳洲阿德雷德心律失調中心主任普拉向桑·山德斯表示，對於心臟病、心律不整患者來說，減重雖然重要，但這項研究顯示，提升心肺功能，更能幫助改善症狀，理想治療方式應該要兩者兼具。

心房顫動為心律不整常見病因。以台灣六十五歲以上族群來說，心房顫動所引起的心律不整盛行率占大約百分之五，八十歲以上族群更接近百分之十。在全世界，心房顫動患者人數超過三百三十萬人。而身體質量指數 (BMI) 過高、運動量過少也都是心房顫動風險因子。

研究團隊以八百二十五名 BMI 超過二十七的心房顫動患者為研究對象。其中三百零八名患者依運動表現、心肺功能好壞分成三組，所謂心肺功能包含循環功能、呼吸功能、運動時肌肉供氧系統運作等指標。追蹤四年發現，心肺功能偏低患者當中，只有百分之十七的人，心律不整完全復原、沒有復發，而心肺功能正常、心肺功能較佳患者情況更好，心律不整復原、沒有復發機率分別為百分之七十六與百分之八十四。患者若提升心肺功能，心律不整復發風險更會降低。

透過代謝當量 (MET)，可以讓人知道一個人休息時的氧氣耗損量，研究指出，代謝當量每提升一單位，心律不整復發風險就能減少百分之二十。研究人員依減重情況、運動能力等做分析，另發現，運動能力若提升兩單位代謝當量，配合減重，心律不整完全復原機率更增加兩倍之多。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Impact of CARDIOrespiratory FITNESS on Arrhythmia Recurrence in Obese Individuals with Atrial Fibrillation: The CARDIO-FIT Study.

**Source:** Journal of the American College of Cardiology. 2015 Jun 20. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1016/j.jacc.2015.06.488.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### **四、美研究：住家周遭多種十棵樹 讓人年輕七歲【環境資訊中心 2015/08/28】**

住家附近有綠樹環抱，不僅有助周圍房價，也對居民的整體健康有所幫助。一項經由人口統計和社會經濟因素的研究顯示，只要在住家附近單一街區範圍種植十顆樹，就能顯著改善人們的心理素質，等同於一年多賺一萬美金 (約 32 萬新台幣)，或者年輕了七歲的效果。

## 綠樹覆蓋率高 居民省健保

這篇刊在 *Journal Scientific Reports* 上的研究，分析加拿大多倫多市兩組超過三萬名住家居民的資料後發現，綠蔭密度高的社區，居民較少機率罹患高血壓、肥胖症和糖尿病。加拿大政府普設全國國民的健康醫療福利，無論居民富有或貧窮，都擁有相等健康受益權，因此研究者對於健康議題的分析特別感興趣。

研究根據種類和大小，將公家土地的樹分門別類，並經由半米解析的衛星資料統計出私人後院的綠樹覆蓋率。數據資料取自多倫多市政府，健康和社會經濟相關的數據則來自於安大略健康研究（*Ontario Health Study*）。

不過研究作者也表示，一個國民健康福利不普及的國家，如果每年多花一萬美元在健康醫療上，也許會比住宅區旁的綠樹對人民的健康維護效益來得更大。

「樹能讓人年輕的效果和你是否富有或貧窮毫無關係。不管富有或貧窮，與樹同住對健康益處不少。」芝加哥大學環境科學研究室執行長，同時也是資深作家的 *Marc Berman* 說道。

## 城市綠化具有實質經濟、健康效益

雖然研究發現居住綠樹環抱的社區和健康有密切關聯，不過研究員仍然不知其所以然。樹能淨化空氣，故擁有更多樹木的社區，居民更樂於在濃密綠樹蔭下多運動，或者說環境因綠樹顯得更美麗，進而對健康也有所幫助。

也有另一可能，健康觀念較佳的居民會選擇居住在多樹的地區。「我們研究的相關數據彼此環環相扣，故不能說就是因為樹木讓我們獲得健康，只能說樹木和維持較健康的身體有關連。」

根據 *Berman* 的研究團隊計算，在每一街區新種植十顆樹約需花費 500 至 3000 美元。

「綠化城市會有實質的經濟效益，我們已知綠化城市對空氣品質、不動產增值、水土保持有益，現在更知道對我們的健康也有幫助。」研究者認為，都市設計專家應會視此為一項極好的投資。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Neighborhood greenspace and health in a large urban center.

**Source:** *Scientific Reports*. 2015 Jul 9;5:11610.

**DOI:** 10.1038/srep11610.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 五、控制危險因子 防阿茲海默症【台灣新生報 2015/08/25】

阿茲海默症是常見失智症類型，也是年長者、照顧者的夢魘。美國一項研究發現，中年

肥胖、頸動脈狹窄、高血壓、憂鬱症、身體虛弱、教育程度低、身體天然胺基酸濃度過高、抽菸、第二型糖尿病等九項因素會影響阿茲海默症風險高低，而維持健康生活習慣雖然重要，卻無法完全預防失智症。

阿茲海默症是一種大腦病變，這種疾病會影響記憶力、思考能力。研究認為，如果想要長期減少阿茲海默症風險，就要採取行動，多控制上述危險因子。研究成果近日已發表於線上版《神經病學、神經外科與精神病學期刊》(Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry)。

研究首席作者美國加州大學舊金山分校神經內科專家、《阿茲海默症期刊》資深編輯余金台（音譯，Jin-Tai Yu）表示，這次研究證據顯示，一個人如果可以調整阿茲海默症潛在風險因子，就能得到好處，減少阿茲海默症風險。

研究團隊分析一九六八年到二〇一四年間的三百二十三份研究報告，含括五千多名患者，結果發現，上述九項因素會增加阿茲海默症風險。

此外，研究也發現，有些營養素、藥物則可以幫助保護大腦，減少阿茲海默症發生機率。舉例來說，像咖啡、維生素 C、維生素 E、葉酸、非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）、史他汀（降血脂藥物）、降血壓藥、雌激素補充劑等似乎可減少阿茲海默症風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Meta-analysis of modifiable risk factors for Alzheimer's disease.

**Source:** Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry. 2015 Aug 20.[Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1136/jnnp-2015-310548

**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](mailto:medref@libmail.lib.ncku.edu.tw)

成大醫分館 參考服務彙整