

## 【成大醫分館 9 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、愛吃魚較不憂鬱 Omega3 改變腦結構

[延伸閱讀] Fish consumption and risk of depression: a meta-analysis

### 二、研究：服抗憂鬱藥 年輕人暴力風險增

[延伸閱讀] Selective Serotonin Reuptake Inhibitors and Violent Crime: A Cohort Study

### 三、地中海飲食補充橄欖油 減少乳癌風險

[延伸閱讀] Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial.

### 四、睡前喝咖啡 打亂生理時鐘

[延伸閱讀] Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro.

### 五、醫學研究缺驗證 美學者：8 成被誇大

[延伸閱讀] Why Most Published Research Findings Are False.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、愛吃魚較不憂鬱 Omega3 改變腦結構【台灣新生報 2015/09/15】**

多吃魚，竟然可以抗憂鬱？中國一項研究發現，與少吃魚的人相比，多吃魚的人較不容易罹患憂鬱症。男性如果多吃魚，憂鬱症風險下降約百分之二十，女性則下降百分之十六。研究認為，Omega-3 脂肪酸或許可以改變大腦結構，並調整多巴胺、血清素等憂鬱症相關神經傳導物質，進而降低憂鬱症風險。

這項研究成果已發表於《流行病學與社區健康期刊》(Journal of Epidemiology & Community Health)。

研究作者接受英國《每日郵報》(Daily Mail) 訪問時表示，魚類中的優質蛋白質、維生素、礦物質或許也可以幫助預防憂鬱症。吃大量魚類食物，也可能是健康生活、健康飲食指標，代表這人本身生活習慣、飲食習慣就比較健康，所吃食物較為營養，因而較不容易出現憂鬱症。

研究團隊分析二〇〇一年到二〇一四年所出版十六份相關研究報告，檢視魚類攝取量與憂鬱症風險是否有關聯，因而得到上述結論。

飲食在憂鬱症風險上扮演重要角色，如果規律食用蔬菜、水果、魚類、全土類食物，可

幫助減少憂鬱症發生風險。不過過去沒有研究探討吃魚與憂鬱症風險之間的關聯性。中國青島大學醫學院張東峰表示，魚類是 Omega-3 多元不飽和脂肪酸重要來源，這種營養成分在大腦結構、功能、神經細胞等方面或許扮演重要角色。魚類攝取量與憂鬱症風險之間的關聯性還很有爭議，未來需要進行更多研究，才能有所定論。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Fish consumption and risk of depression: a meta-analysis

**Source:** Journal of Epidemiology & Community Health, 2015 Sep 10.[Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1136/jech-2015-206278

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、研究：服抗憂鬱藥 年輕人暴力風險增【中央社 2015/09/16】

學家今天說，使用「百憂解」(Prozac)與「克憂果」(Seroxat)等抗憂鬱藥物的年輕人，服藥期間更可能犯下暴力罪行，但劑量較高似可降低暴力風險。

路透社報導，「公共科學圖書館醫學期刊」(PLoS Medicine)刊登的研究報告，科學家表示，他們雖找到關聯，但並不證明這類藥物會讓人更加暴力。他們表示，有必要進行更多研究，且未來開立這類藥物給 15 至 24 歲病患時，也須多加小心。

英國牛津大學法哲 (Seena Fazel) 領導的研究團隊，使用 1 種特殊的研究設計。研究透過比較同 1 個人有服藥與未服藥時的行為，來避免干擾因子。

比對 3 年間瑞典處方藥物紀錄與全國犯罪登記的資料，研究人員發現，約 85 萬人獲開立抗憂鬱劑「選擇性血清素再回收抑制劑」(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor, SSRI)，其中 1% 犯下暴力犯罪。

多數年齡層中，服不服用抗憂鬱劑在暴力犯罪的可能性方面沒有顯著不同，但在 15 至 24 歲年齡層卻有顯著不同。這個年齡層的患者，服用抗憂鬱劑時，暴力犯罪的可能性高 4 成 3。

研究也發現，年輕人服用抗憂鬱藥物時，因涉及暴力遭逮捕、因非暴力行為遭逮捕定罪、造成非致命性傷害、有酒精問題的風險較高。研究同時發現，服用較低劑量者，暴力風險較高。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Selective Serotonin Reuptake Inhibitors and Violent Crime: A Cohort Study.

**Source:** PLoS Medicine, 17 September 2015 [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1371/journal.pmed.1001875

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、地中海飲食補充橄欖油 減少乳癌風險【台灣新生報 2015/09/16】

過去不少研究顯示，採用地中海飲食，多吃素食、魚類、橄欖油，對心臟、大腦與整體健康都有好處。西班牙最新研究更發現，進行地中海飲食時，額外補充橄欖油，也可以減少乳癌風險。

研究團隊以四千兩百多名六十歲到八十歲女性為研究對象，這些人多採用地中海飲食，但有些人額外補充特級初榨橄欖油，另有一些人額外補充堅果，還有一些人採用低脂飲食。西班牙納瓦拉大學研究員米格爾·安爵爾·瑪汀斯-剛薩雷茲表示，研究發現，長時間採用地中海飲食、攝取特級初榨橄欖油，可以減少乳癌發生率。

研究追蹤五年顯示，與其他飲食控制者相比，採用地中海飲食，搭配橄欖油的人，乳癌風險減少百分之六十八。地中海飲食搭配堅果，雖然也可以降低乳癌風險，但結果並沒有統計學上明顯意義。

研究成果近日已發表於線上版《美國醫學會-內科醫學期刊》(JAMAInternalMedicine)。

參與研究計畫女性是在二〇〇三年到二〇〇九年開始參與研究，這些人都是心臟病高風險族群，身體質量指數平均三十，都屬於肥胖等級，而肥胖本身就是乳癌風險因子。

研究作者認為，橄欖油或許可以抑制乳癌細胞生長、殲滅異常細胞。研究當中，參與研究者每天飲食多添加四湯匙橄欖油，有時橄欖油加在沙拉，有時用來做抹醬，或以橄欖油烹飪、油炸食物。而吃堅果組則是一天吃一盎司堅果（約二十八點三五公克），半數是核桃，另一半則是杏仁、榛果。研究人員表示，只要一個人願意為健康而改變飲食習慣，永遠都不嫌晚。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial.

**Source:** JAMA Internal Medicine, 14 September 2015 [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1001/jamainternmed.2015.4838

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 四、睡前喝咖啡 打亂生理時鐘【台灣新生報 2015/09/18】

美國一項小型研究發現，睡覺前喝咖啡不只干擾睡眠，還會打亂生理時鐘，讓睡眠時間延後，這種情況和時差問題很類似，睡前幾小時喝咖啡，隔天白天就會很想睡覺。

研究作者美國科羅拉多大學伯爾德分校整合生理學系教授、睡眠醫學專家肯尼基·瑞特表示，瑞特指出，人體所有細胞都有生理時鐘，生理時鐘只要掌管睡眠、清醒等生理節奏。這項研究顯示，晚上喝咖啡不只會讓人睡不著，也會讓生理時鐘延後，睡眠時間自然就會延後。

研究團隊以五個人做為研究對象，研究持續追蹤四十九天。這些人分成兩組，其中有些人在睡覺前三小時服用咖啡因膠囊，膠囊中的咖啡因含量相當於一杯雙倍義式濃縮咖啡，其他人則是服用安慰劑膠囊。這些人也處於光亮或昏暗環境，環境明亮也會影響一個人生理時鐘運作。

研究發現，睡覺前攝取咖啡因的人，生理時鐘會延後約四十分鐘。研究當中，咖啡因的量很少，研究人員認為，這項研究並非針對大量喝咖啡者。咖啡因很可能會影響細胞內訊號傳遞，干擾細胞生理時鐘運作。

瑞特建議，若想避免咖啡干擾生理時鐘運作，可以選擇不要喝咖啡，或者盡量在白天喝咖啡，這樣就能讓睡覺、清醒時間提前。而每個人睡眠周期各有差異，對於有些人來說，睡覺前喝咖啡不見得是壞事。從研究結果來看，咖啡因似乎可以調整生理時鐘，未來或可用來治療時差問題。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro.

**Source:** Science Translational Medicine. 2015 Sep 16;7(305):305ra146.

**DOI:** 10.1126/scitranslmed.aac5125

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 五、醫學研究缺驗證 美學者：8成被誇大【聯合報 2015/09/22】

許多研究都指出，喝咖啡可以保護心血管、防失智；但也有學者警告，咖啡會增加鈣質流失，恐會導致骨質疏鬆症。面對各種標榜「權威」、「創新」的研究結果，不乏是顛覆傳統概念的「新發現」，民眾要如何看待呢？

史丹福大學研究革新中心主任教授約翰·尤安尼迪斯（John Ioannidis）昨日受邀來台演講，指出多數的醫學研究可信度仍待考驗，容易誤導社會，建議民眾要多方查證。

尤安尼迪斯兼具醫師、流行病學專家、統計學者等身分，他於 2005 年在「公共科學圖書館醫學」(PLoS Medicine) 期刊發表《為何大多數發表的研究都是錯誤的？》的論文，創下迄今引用技術論文次數最多的紀錄。

尤安尼迪斯表示，目前發表的醫學研究中，有 8 成常見的非隨機研究，其結果都是錯誤的。他舉例，像是維他命 E 可降低心血管疾病死亡風險、類黃酮會降低 80% 的心血管死亡風險，低卡飲食會明顯降低癌症、心臟病、中風、乳癌風險，多吃水果可降低 9 成罹患乳癌機會等，「研究結果被誇大或過度概括（over generalizing）」，他說。

許多醫學研究缺乏驗證，尤安尼迪斯的研究團隊將同樣數據，以另一種統計方法分析，竟得出完全相反的結論。研究團隊於 2005 年曾針對同主題分析大陸、歐洲及美國研究，發現大陸研究的藥物療效都較歐美研究增加 2 至 3 倍，甚至高出 8 倍紀錄，推測這些差異可能跟文化有關。他強調，「對任何醫學研究都應小心解讀。」

「顯著不一定等於可靠。」尤安尼迪斯說，許多研究都達到「統計上的顯著差異」，結果卻不見得可靠。例如 1994 年曾有 TNFA 基因與腦性瘧疾關係的醫學論文，發表在「自然」（Nature）國際期刊上，多年來被引用超過 1000 次，包括研究相同基因不同疾病、不同基因相同疾病、討論、新聞等，卻沒有任何一篇是反覆確認的研究，直到 10 年後有其他研究團隊根據原始資料重新分析，並進行更大規模研究，才發現兩者毫無關聯，卻一直被錯誤引用。

尤安尼迪斯指出，這些偏差可能是研究人員刻意的、無意的、甚至不知情的情況所犯下的錯誤，因研究者通常傾向選擇對自己有利的方向解釋，所以對於新的研究最好不要全盤接受，須待時間、更多研究檢驗。

台北醫學大學實證醫學中心主任陳杰峰表示，醫學研究常遇到同樣主題卻有截然不同的結果，所以需要反覆驗證，例如考科藍合作組織（The Cochrane Collaboration）就是國際性的論文「觀察員」，藉由系統性回顧文獻，彙整多項研究結果，提供更具說服力的建議。

■ 相信醫學研究之前，先看看…

- 1.數據來源
- 2.研究設計方式
- 3.研究的重要性
- 4.可應用程度
- 5.出資者

資料來源／John Io

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Why Most Published Research Findings Are False.

**Source:** PLoS Medicine, 30 August, 2005

**DOI:** 10.1371/journal.pmed.0020124

**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