

【成大醫分館 10 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、嬰兒時期缺乏腸道益菌 罹患氣喘風險高

[延伸閱讀] Early infancy microbial and metabolic alterations affect risk of childhood asthma.

二、腎臟病患者常步行，死亡風險最高可減 59%

[延伸閱讀] Association of walking with survival and RRT among patients with CKD stages 3-5.

三、更年期為什麼失眠？研究：與褪黑素下降有關

[延伸閱讀] Melatonin in perimenopausal and postmenopausal women: associations with mood, sleep, climacteric symptoms, and quality of life

四、研究：減重手術後 患者自殺風險增 5 成

[延伸閱讀] Self-harm Emergencies After Bariatric Surgery: A Population-Based Cohort Study.

五、針灸改善乳癌患 熱潮紅

[延伸閱讀] Electroacupuncture Versus Gabapentin for Hot Flashes Among Breast Cancer Survivors: A Randomized Placebo-Controlled Trial.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、嬰兒時期缺乏腸道益菌 罹患氣喘風險高【中央社 2015/10/01】

根據今天出爐的研究，罹患氣喘風險較高的兒童，可能是在出生後幾個月，缺乏某種重要的腸道細菌。

法新社報導，專家指出，氣喘案例從 1950 年代開始激增，西方國家更有高達 20% 的兒童患病，患者終生飽受哮喘、咳嗽和呼吸困難等症狀。

不過，開發中國家的氣喘病例並沒有增加，讓人注意到環境因素或現代生活習慣或許是造成氣喘的原因。這些現代生活習慣包括剖腹產比例變高、母親哺育寶寶仰賴配方奶勝過母乳親餵，或是過度使用抗生素等其他因素。

根據美聯社，先前的研究顯示，1 歲前接受抗生素治療的嬰兒，之後較有可能罹患氣喘；抗生素能同時殺死好菌和壞菌。

雖然科學家還沒有確切答案，不過發表在期刊「科學轉譯醫學」(Science Translational Medicine)的研究結果，首度認定 4 種特定細菌似乎可以保護免疫系統，讓人們免於罹患氣喘。

研究共同作者、加拿大英屬哥倫比亞大學 (University of British Columbia) 微生物學和免疫學教授芬萊 (Brett Finlay) 說：「這項研究支持了我們讓環境太過乾淨的衛生假說。」

「研究顯示腸道細菌對氣喘扮演某種角色，不過是在生命初期產生影響，即寶寶免疫系統發展時期。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Early infancy microbial and metabolic alterations affect risk of childhood asthma.

Source: Science Translational Medicine. 2015 Sep 30;7(307):307ra152.

DOI: 10.1126/scitranslmed.aab2271

Full text: [全文瀏覽](#)

二、腎臟病患者常步行，死亡風險最高可減 59%【早安健康 2015/10/05】

中國醫藥大學研究發現，腎臟病患者走路走越多，遭受死亡、洗腎或換腎的風險越低，研究發表於《美國腎病學會臨床期刊》(Clinical Journal of the American Society of Nephrology)。

中國醫藥大學腎臟科周哲毅醫師在新聞稿表示，走路量只要達到最小程度，如每星期一次約 30 分鐘的散步時間，就能對腎臟健康帶來益處，但走路的次數越多、時間越長，帶來的效益更大。

中國醫藥大學針對 6,363 名平均年齡約 70 歲的患者進行追蹤調查，這些病患患有慢性腎臟病，追蹤時間為 1.3 年，其中有約 21% 的患者表示經常以步行作運動。結果發現，有習慣步行的病人，死亡風險平均少 33%，需洗腎或換腎的風險少 21%。

此外研究人員還發現步行越多助益越大，每週走 1~2、3~4、5~6 和超過 7 次的患者，死亡機率分別減少 17%、28%、58% 和 59%，需要洗腎或接受腎移植的機率減少 19%、27%、43%、44%。

台灣地區腎臟病發生率極高，預估「洗腎」人口約 7 萬，但根據流行病學粗估，超過一百萬人潛藏有慢性腎功能不全，意味若這百萬人口沒有好好搶救其腎功能，將來都有可能步入尿毒症而需終身洗腎。

對於高風險的患者，除了按時運動，台灣腎臟醫學會理事長陳鴻鈞也提出預防腎臟病五大口訣：專勤藥生食，也就是找對專家、積極勤勞、不亂吃藥、適當飲水和注意飲食，此外若你有腎臟病的徵兆「泡水高貧倦」，應找盡快找醫師進行診斷，以免延誤病情。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association of walking with survival and RRT among patients with CKD stages 3-5.

Source: Clinical Journal of the American Society of Nephrology. 2014 Jul;9(7):1183-9. Epub 2014 May 15.

DOI: 10.2215/CJN.09810913.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、更年期為什麼失眠？研究：與褪黑素下降有關【華人健康網 2015/10/06】

相信很多婆婆媽媽在進入更年期之後，除了最困擾的盜汗及燥熱外，失眠應該是比較常遇到的現象；尤其即便惱人的盜汗、燥熱的症狀已經熬過去後，沒有睡意、三更半夜醒來後就睡不著或是一整夜多夢的情況，卻是一直持續下去。

更年期褪黑激素下降是失眠主因？醫：間接角色

曾經有一段時間，坊間流行褪黑素，當時造成一股風潮，無論在大街小巷或是婆婆媽媽社交圈中，無人不曉的褪黑素一時之間變成治療失眠的最佳選擇。然而熱潮已過，這幾年似乎又沉寂下去，大家漸漸忘記褪黑素的存在。到底這顆曾經引領風騷的小藥丸，在更年期中扮演什麼角色，目前又開始被大家注意了。

褪黑素（melatonin）是一種荷爾蒙，存在於各種動物、植物及微生物上。在人體內，主要由松果體、視網膜及腸胃道所分泌。褪黑素的合成與分泌隨每天的時間變化而變化，白天日照時間會抑制褪黑素分泌，夜晚則會促進褪黑素製造。在正常的狀況下，褪黑素的分泌於晚間中段時間最多，然後在晚間後段時間較少，再隨時間逐漸減少至天亮。

因此褪黑素與睡眠的時間息息相關，可以改變睡眠週期，包括加速入眠、改善睡眠品質等，在醫學上也慢慢運用來調整睡眠，尤其是調整時差的問題。而根據許多研究發現，雌激素以及某種程度的黃體素，會影響褪黑素的分泌。

特別是當給予腦下腺垂體促進劑（GnRH agonist）時，可以控制褪黑素在人體中的濃度。而目前大多數認為當內生性雌激素濃度降低時，血液中的褪黑素似乎會比較高，像是在服用避孕藥的女性身上，可以發現相同之狀況。

因此，目前許多研究指出，褪黑激素可能藉由下視丘-腦下腺垂體-卵巢軸

（hypothalamic-pituitary-ovary axis）的方式，來調控體內性腺荷爾蒙的分泌。更年期婦女身上發生的症狀，常見的有睡眠障礙、情緒困擾以及盜汗、潮紅等。

這些症狀的產生，主要原因是體內雌激素的降低所導致；除了因盜汗、潮紅、心悸所引起的失眠問題之外，真正失眠的主因是否因褪黑素的濃度變化，才引發更年期不適的現象，目前可能缺乏直接的證據。只能說褪黑素具有間接角色，藉由體內荷爾蒙的變化，導致褪黑素分泌濃度的改變，進而影響睡眠。

研究：停經後婦女血液中褪黑素濃度較低

芬蘭一篇研究發現，停經後婦女血液中的褪黑素濃度，無論是在夜晚哪一個時段，都明顯比停經前後婦女血液中濃度來得低。停經前後的婦女夜晚分泌褪黑素的時間也比停經後婦女來的長。種種跡象顯示，隨著年紀，體內分泌褪黑素的量，似乎越來越少；這是否代表補充褪黑素可以緩減症狀，或許未來需要更多醫學研究來證實。

褪黑素除了可以改善睡眠狀況外，還可控制腎上腺皮質素的分泌，進而調節免疫功能。此外也有研究顯示，褪黑素具有抗老化、延遲衰老的功能；並且在動物實驗上可作為腫瘤的輔助治療。

總而言之，更年期失眠的成因並不是單一因素，如果失眠伴隨著盜汗、燥熱等情況，原則上應以荷爾蒙治療為主，可短暫性使用安眠藥。平時應該多運動，餐後避免攝取咖啡、茶、可樂。若失眠情況一直持續著或已逐漸影響生活，可以考慮以褪黑素輔助使用，相信對許多婆婆媽媽來說，一覺好眠不是件不可能的事！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Melatonin in perimenopausal and postmenopausal women: associations with mood, sleep, climacteric symptoms, and quality of life

Source: Menopause. 2014 May;21(5):493-500.

DOI: 10.1097/GME.0b013e3182a6c8f3.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：減重手術後 患者自殺風險增 5 成【中央社 2015/10/08】

根據今天發布的研究報告，接受減重手術的民眾，試圖自殺的風險恐增加 50%。

法新社報導，這項在加拿大調查超過 8800 人的研究結果，刊登在「美國醫學會外科學期刊」(JAMA Surgery)。

研究人員在受試者接受減肥手術、緩解病態肥胖的前後 3 年期間進行追蹤。在富裕的國家，約 6% 人口受病態肥胖所苦。

研究人員早就知道，心理健康問題在嚴重過胖族群中十分常見，但他們無法明確點出，自殘風險是術前即存在，還是術後才升高。

事實上，受試的 8800 人自殘緊急狀況並不高，111 患者共發生 158 次。

但研究人員發現，手術之後，這類緊急事故顯著增加，將近 50%。

研究主筆、多倫多新寧研究中心 (Sunnybrook Research Institute) 的巴提 (Junaid Bhatti) 指出，研究結果建議有必要審慎追蹤做過減重手術的病患。

美國每年約有 20 萬人進行這類手術。

研究結果未說明自殘案例飆升的原因，但專家知道，胃部縮減手術會改變酒精代謝功能，導致風險性行為升高。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Self-harm Emergencies After Bariatric Surgery: A Population-Based Cohort Study.

Source: JAMA Surg. 2015 Oct 7:1-7. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1001/jamasurg.2015.3414.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、針灸改善乳癌患 熱潮紅【台灣新生報 2015/10/12】

有些乳癌患者雖然康復，卻頻繁出現嚴重熱潮紅困擾，生活品質大受影響，針灸或可改善熱潮紅不適。美國賓州大學醫學院一項研究發現，乳癌患者接受針灸治療，有助減輕熱潮紅，其效果與口服藥物不相上下。

上述研究成果已發表於《臨床腫瘤學期刊》(Journal of Clinical Oncology)。

研究首席作者家庭醫學與社區健康副教授禎·詹姆斯·毛 (Jun J. Mao, 音譯) 表示，多數熱潮紅症狀是由更年期引起，乳癌患者接受化療、手術治療後，由於雌激素濃度偏低，也很容易產生熱潮紅，更年期也可能提早報到。這幾年來，有些研究顯示，乳癌患者接受針灸治療後，有助改善熱潮紅。過去部分研究也證實，針灸可幫助膝蓋疼痛患者有效紓緩疼痛。

熱潮紅包括臉部潮紅、盜汗、心跳加速、燥熱等。熱潮紅症狀多與雌激素濃度偏低有關。

在這項研究當中，共有一百二十名乳癌患者參與研究計畫，這些人每天都出現多種熱潮紅症狀。研究人員將這些患者隨機依不同治療方式分成四組，治療持續八星期。第一組患者每天服用九百毫克「加巴潘汀」(Gabapentin)；第二組患者每天服用類似「加巴潘汀」安慰劑；第三組患者接受電針刺激，每星期治療兩次，先持續兩星期，之後每星期治療一次；第四組患者則接受假電針治療。

研究結果顯示，經過八星期後，接受電針治療的患者無論是熱潮紅出現頻率，或是熱潮紅嚴重程度，進步幅度都是最大，之後則是假電針治療組，口服藥物排第三名，口服安慰劑效果最差。研究也發現，針灸組的副作用發生率最低。

研究人員進一步分析發現，與假電針組相比，接受電針治療的患者，熱潮紅指數平均改善約二成五。

研究作者解釋，進行針灸治療時，施針的人與患者有更密切的互動，研究顯示，即使是假針灸，也能發揮強大安慰劑效果，其改善效果甚至比口服藥物更好。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Electroacupuncture Versus Gabapentin for Hot Flashes Among Breast Cancer Survivors: A Randomized Placebo-Controlled Trial.

Source: Journal of Clinical Oncology. 2015 Aug 24. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1200/JCO.2015.60.9412

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