

【成大醫分館 11 月醫學新知與延伸閱讀】

您好：

下列醫學新知訊息與延伸閱讀提供您參考，延伸閱讀文章歡迎利用醫分館紙本期刊與電子期刊：

一、成大研究證實 塑化劑影響男性不孕

[延伸閱讀] Phthalates might interfere with testicular function by reducing testosterone and insulin-like factor 3 levels.

二、研究：腸內寄生蟲影響女性生育力

[延伸閱讀] Helminth infection, fecundity, and age of first pregnancy in women.

三、戒菸降失智症風險

[延伸閱讀] Cigarette smoking and thinning of the brain's cortex.

四、延壽黃金期！美研究：中年健身不嫌晚

[延伸閱讀] Movement-Based Behaviors and Leukocyte Telomere Length among US Adults.

五、分級運動療法 舒緩慢性疲勞症候群

[延伸閱讀] Rehabilitative treatments for chronic fatigue syndrome: long-term follow-up from the PACE trial.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、成大研究證實 塑化劑影響男性不孕【中央通訊社2015/11/16】

成功大學工業衛生學科暨環境醫學研究所教授李俊璋帶領的研究團隊，今天發表「塑化劑與男性不孕症」研究，論文並已在國際期刊發表。

李俊璋表示，2011 年到 2014 年與成大醫院不孕症門診合作，篩選 259 名不孕症男性成人為病例組，並從媽媽教室篩選 39 名配偶已懷孕的男性為對照組，分別量測其體內塑化劑濃度與睪丸功能指標。

他說，睪丸中的萊氏細胞分泌的特異蛋白（INSL3），有預防精子細胞凋零的功能，且睪固酮有促使精子細胞成熟功能。研究團隊證實，塑化劑進入成年男性體內，會影響萊氏細胞正常功能，並抑制睪固酮分泌；當（INSL3）與睪固酮都受到抑制時，可能導致精液品質低下的情形。

李俊璋指出，研究結果發現，不孕症男性成人體內塑化劑濃度約為對照組男性成人的 1 至 2 倍，當體內塑化劑濃度愈高時，（INSL3）愈低，體內睪固酮及游離睪固酮也跟著降

低，睪丸功能明顯受到影響。

他說，分析男性成人塑化劑主要暴露來源，可能有塑膠袋及保鮮膜包裝的冷熱食、塑膠及保麗龍杯冷飲、寶特瓶裝的運動飲料及茶類。發現病例組的每日攝取量都高於對照組男性成人；而且攝取量高者，體內塑化劑濃度相對較高。

李俊璋指出，不孕症男性成人使用的個人衛生用品，包括沐浴乳、洗髮乳、洗面乳、刮鬍膏及香水等的使用量較高，而使用量較高者，體內塑化劑濃度也較高。

他說，塑化劑本身是一種定香劑，香味愈濃的產品含量可能愈高，建議儘量少用。另外，也應減少用塑膠袋、塑膠杯外帶熱食或飲料，就可降低塑化劑攝取量。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Phthalates might interfere with testicular function by reducing testosterone and insulin-like factor 3 levels.

Source: Human reproduction.. 2015 Nov;30(11):2658-70. Epub 2015 Sep 18.

DOI: 10.1093/humrep/dev225

Full text: [全文瀏覽](#)

二、研究：腸內寄生蟲影響女性生育力【聯合新聞網 2015/11/21】

根據 1 項針對玻利維亞 986 名原住民婦女進行的研究顯示，女性有生之年曾感染蛔蟲，平均增加生育 2 名小孩。

根據英國廣播公司（BBC）報導，「科學」雜誌（Science）刊載的一項研究顯示，腸內寄生蟲造成免疫系統的改變，讓婦女更容易懷孕。專家表示，這項研究可望催生新型促進生育能力的藥物。

玻利維亞原住民「齊曼內」（Tsimane）婦女平均每個家庭有 9 個小孩。人口中約 70% 曾感染過腸內寄生蟲。全球高達 1/3 人口也有這類的寄生蟲感染。

這項長達 9 年的研究中，蛔蟲雖可以提高生育能力，鉤蟲卻有反效果，造成一生中平均減少 3 名小孩。

研究人員之一、加州大學聖塔芭芭拉分校（University of California Santa Barbara）教授布萊克維爾（Aaron Blackwell）向英國廣播公司（BBC）表示：「效果出乎意外的大。」

布萊克維爾說，女性懷孕時免疫系統會自動改變，才不會排斥胚胎。他指出：「我們認為我們看到的這些效果，可能是因為感染改變婦女的免疫系統，讓她們更容易或更不容易懷孕。」

布萊克維爾教授表示，把寄生蟲當成生育能力的療法，是「有趣的可能性」，但仍警告「要建議任何人嘗試之前」，還有很多工作要作。

腸內寄生蟲和免疫系統專家梅索斯（Rick Maizels）向 BBC 新聞網站表示，鉤蟲的影響這麼深遠，令人震驚，26 歲或 28 歲前的女性有一半沒有懷孕，對生命造成很大的衝擊。

梅索斯教授表示，細菌和病毒感染試圖以爆炸性的數量成長超越免疫系統。但梅索斯教授指出，腸內寄生蟲卻是反其道而行，他們「成長速度緩慢，試圖抑制免疫系統」，這也是寄生蟲讓疫苗比較沒效，而且可以降低過敏的原因。

梅索斯教授透露，鉤蟲也可能造成貧血，導致不孕。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Helminth infection, fecundity, and age of first pregnancy in women.

Source: Science. 2015 Nov 20;350(6263):970-2.

DOI: 10.1126/science.aac7902

Full text: [全文瀏覽](#)

三、戒菸降失智症風險【台灣新生報 2015/11/23】

抽菸的人只要願意戒菸，永遠不嫌晚，就算七十歲才戒菸，也不嫌遲。英國愛丁堡大學一項研究發現，抽菸的人只要一戒菸，就能減緩大腦受損情況，大腦甚至可以恢復正常，減少失智症風險。

研究人員解釋，大腦外圍組織「大腦皮層」掌管記憶、注意力、語言等功能，隨著年齡老化，大腦皮層會逐漸變薄，而抽菸會導致這種情況加劇。如果輕度抽菸者戒菸，在幾星期內就能逆轉大腦受損程度，大腦就會逐漸恢復正常，但若是一天抽菸二十根，持續三十年，大腦必須花費二十五年才能真正復原。即使七十歲才戒菸，大腦也會獲得好處。

上述研究成果已發表於《分子精神病學》期刊（Molecular Psychiatry）。過去研究顯示，抽菸很可能導致腦力衰退，增加失智症風險，而這項研究更證明這樣的論點。

研究團隊以五百名平均年齡七十三歲男女為研究對象，其中一半的人現在正在抽菸或過去曾有抽菸習慣，其他人則一直沒有抽菸習慣。研究人員分析他們的大腦掃描檢查結果。

研究人員發現，與抽菸的人相比，從未抽菸者的大腦皮層較厚，而已經戒菸的人情況又比還在抽菸者來得好。

研究人員還發現，當一個人已經戒菸一段時間，大腦皮層厚度就會比剛戒菸者厚，這代表大腦正逐漸復原。

研究人員表示，過去理論認為，大腦皮層恢復時間需要一百四十年，而這項研究結果顯示，大腦皮層最短只需要數星期就能復原，大腦復原情況根據一個人的抽菸量、菸齡而有差異。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cigarette smoking and thinning of the brain's cortex.

Source: Molecular psychiatry. 2015 Jun;20(6):778-85. Epub 2015 Feb 10.

DOI: 10.1038/mp.2014.187

Full text: [全文瀏覽](#)

四、延壽黃金期！美研究：中年健身不嫌晚【優活健康網 2015/11/26】

國人飲食逐漸西化，加上生活作息不規律，步入中年後，許多慢性疾病會現身，如果這時候才開始運動，是否已經來不及了呢？美國最新研究顯示，運動從中年開始不嫌晚，除了可以增加身體肌肉消耗熱量，還能延長壽命。

研究人員指出，40 歲到 65 歲的中年人是預防「端粒」(telomere) 縮短的黃金期，端粒位於人體細胞核中染色體的末端，會隨著年齡增長而縮短，增加老化速度、罹癌風險，先前已有研究證明，其長度與壽命有關，而且運動能降低縮短的風險，與完全不健身的人比，過去一個月中以健走、跑步、騎車或走路通勤等方式為例，若施行一項運動的人，端粒縮短風險降低 3%，四種都有可降低 52%。

運動 30 分鐘真簡單 分次進行也有效

世界衛生組織建議，成人每週至少應達到 150 分鐘中等費力活動，每次運動時間至少持續 10 分鐘。國健署也提出，每天運動至少 30 分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續 10 分鐘。例如每天應至少運動 30 分鐘，可以拆成 2 次 15 分鐘，或 3 次 10 分鐘完成。

融入生活 6 撇步助習慣養成

所謂萬事起頭難，但要開始建立健康運動的生活也絕非難事，為此國民健康署提供以下 6 個生活化運動小撇步，心動不如馬上行動，就從今天開始執行吧！

- 1) 外出或是上下班多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地，讓一整天精神更飽滿有活力。
- 2) 可以走樓梯就不要坐電梯，不但節省能源，還可以增加每天活動量，步行走上幾層樓後再搭乘電梯，慢慢增加自己的運動量。
- 3) 多和家人相約到戶外，進行腳踏車或互動競賽型活動等，不但促進家庭和諧，更重要的是使全家人都更健康；或是可以帶著心愛的寵物一同快走，一同享受健康活力！
- 4) 利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。

5) 在上班期間，上午 10:30、下午 3:30 各做 15 分鐘健康操，累積 30 分鐘也可消耗 100 大卡。

6) 約三五好友去踏青飲茶，不但能健身，也能增進彼此情誼。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Movement-Based Behaviors and Leukocyte Telomere Length among US Adults.

Source: Medicine and science in sports and exercise. 2015 Nov;47(11):2347-52.

DOI: 10.1249/MSS.0000000000000695

Full text: [全文瀏覽](#)

五、分級運動療法 舒緩慢性疲勞症候群【台灣新生報 2015/11/26】

英國最新研究發現，有些慢性疲勞症候群患者接受認知行為療法、分級運動療法，可幫助減緩症狀，且改善效果可持續兩年以上。

慢性疲勞症候群症狀包括極端疲累、老是虛弱無力，這些症狀並不會因休息而消失，症狀多持續六個月以上，嚴重影響日常生活，目前這種病無藥可用。

英國研究團隊分析四種潛在療法，結果發現，四種潛在療法當中，以認知行為療法、分級運動療法最能幫助改善慢性疲勞症候群。

研究作者英國牛津大學精神醫學教授邁可·夏普表示，大家都希望簡單用一顆藥就能治療疾病，但目前還沒有到達那樣的境界，現在的治療目標是讓患者可以保持最佳狀態，以維持正常生活。

在二〇一一年，研究團隊以六百四十一人為對象發現，認知行為治療、分級運動療法可幫助改善慢性疲勞症候群症狀，在最新研究當中，研究人員追蹤其中四分之三人，結果顯示，有些患者接受治療後，效果甚至可以維持兩年半之久。

研究結果近日已發表於線上版《刺絡針精神病學》期刊（TheLancetPsychiatry）。

醫師進行認知行為治療時，會為患者指出哪些是負面思想，並帶領患者以正面思考方式面對問題，治療方式包括放鬆訓練、催眠、讓患者不要那麼敏感。夏普指出，在研究當中，醫師為患者量身打造不同療程，幫助患者對抗疾病、不適，促使患者逐漸增加活動量。

夏普表示，分級運動療法則是幫患者擬定個人化運動計畫，患者先從一分鐘伸展運動等溫和運動做起，慢慢增加運動量，從輕度運動到有氧運動，以走路來說，患者可逐漸延長走路時間。治療目標是讓患者養成習慣，患者較不會認為自己過於疲累而甚麼事都做不了。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Rehabilitative treatments for chronic fatigue syndrome: long-term follow-up from the PACE trial.

Source: Lancet Psychiatry. 2015 Oct 27. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/S2215-0366(15)00317-X

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