

## 【成大醫分館 1 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、失眠超痛苦 吃鮭魚鯖魚助眠

[延伸閱讀] Dietary fish intake and sleep quality: a population-based study.

### 二、制酸劑恐致慢性腎病

[延伸閱讀] Proton Pump Inhibitor Use and the Risk of Chronic Kidney Disease.

### 三、治酵母菌感染藥 流產增 5 成

[延伸閱讀] Association Between Use of Oral Fluconazole During Pregnancy and Risk of Spontaneous Abortion and Stillbirth.

### 四、生育越多 老化越慢

[延伸閱讀] Number of Children and Telomere Length in Women: A Prospective, Longitudinal Evaluation.

### 五、老服葉酸 傷免疫力

[延伸閱讀] High folic acid intake reduces natural killer cell cytotoxicity in aged mice.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、失眠超痛苦 吃鮭魚鯖魚助眠【華人健康網 2016/1/12】**

具高油脂含量的魚，除了是人類 omega-3 及維他命 D 的主要膳食來源，還可能和較佳的睡眠品質有關？根據《Sleep Medicine》刊登美國梅約診所睡眠障礙中心(Sleep Disorders Center, Mayo Clinic)的最新研究，發現在日常生活的飲食中，若能多攝取一些富含油脂的魚類，可能可以助人一夜好眠。

作者訪問 700 多位 40 歲以上居民，調查受訪者的心血管風險因子、睡眠品質及魚類的攝取量。結果發現 28% 的受訪者具有較差的睡眠品質，在具有良好睡眠品質族群的日常飲食中，富含油脂的魚類攝取量較高。

研究結果顯示，攝取富含油脂的魚類和較佳的睡眠品質有相關；即使是食用超過每日建議攝取量的人，其攝取魚量的增加仍和睡眠品質進一步改善有關。作者建議，有睡眠品質不佳問題的人可以試著多吃鮭魚、鯖魚、鮭魚和鱒魚，同時亦可減少心臟病發作及中風的風險。

研究刊登在《Sleep Medicine》第 17 卷 2016 年 1 月號 第 126-128 頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Dietary fish intake and sleep quality: a population-based study.

**Source:** Sleep Medicine. 2016 Jan;17:126-128.

**DOI:** 10.1016/j.sleep.2015.09.021

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、制酸劑恐致慢性腎病【台灣新生報 2016/1/13】

美國最新研究發現，治療胃食道逆流藥物「氫離子幫浦抑制劑」與長期腎臟受損很有關聯性。研究顯示，服用「氫離子幫浦抑制劑」的患者出現慢性腎臟病風險比未用藥者增加二成到五成。雖然研究並沒有證實兩者因果關係，但卻發現，藥物劑量越高，腎臟似乎越容易受到損壞。

「氫離子幫浦抑制劑」可以減少胃酸分泌，專門用來治療火燒心、胃酸逆流症狀。美國約翰·霍普金斯大學流行病學助理教授摩根·葛蘭斯表示，當藥物劑量增加，慢性腎臟病風險也跟著上升，這種現象也許真實存在。

上述研究成果已於一月十一日發表於《美國醫學會-內科醫學期刊》。

研究作者表示，在美國，這些處方箋用藥當中，最多有七成為不當用藥，約有百分之二十五的用藥者並沒有再出現火燒心、胃食道逆流症狀，已經可以停藥，但卻還是繼續用藥。

葛蘭斯指出，過去研究顯示，這些治療火燒心藥物與急性腎損傷、急性間質性腎炎有關。最新研究更發現，這些藥物也與慢性腎臟病有所關聯。根據美國國家衛生研究院資訊，患者一旦出現慢性腎臟病，腎臟過濾血液功能會逐漸衰退，經過一段時間，慢性腎臟病可能轉變成腎衰竭，此時患者就能接受透析治療，也可能需要換腎。

在這項研究當中，研究人員不只分析一萬多名「氫離子幫浦抑制劑」用藥者資訊，同時也估算近二十五萬人數據。在研究剛開始的時候，研究人員發現，「氫離子幫浦抑制劑」用藥者較容易有肥胖、高血壓、心臟病等問題。當患者用藥超過十年，慢性腎臟病患者風險便會上升。

研究人員進一步分析發現，一天用藥兩次的患者比一天用藥一次的患者更容易出現慢性腎臟病，其慢性腎臟病風險增加百分之四十六，相較之下，每天用藥一次的患者罹患慢性腎臟病風險只上升百分之十五。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Proton Pump Inhibitor Use and the Risk of Chronic Kidney Disease.

**Source:** JAMA Intern Med. 2016 Jan 11:238-246. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1001/jamainternmed.2015.7193.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、治酵母菌感染藥 流產增 5 成【台灣新生報 2016/1/7】

丹麥大型研究發現，懷孕初期服用治療酵母菌感染的處方藥物，可能增加流產風險。這項十七年研究使用的是氟可那挫 (fluconazole) 口服藥，這種藥物有藥丸和藥水兩種。研究並未找出這種藥物有害的證據，但有人認為，孕婦使用高劑量的這種藥可能會產生其他問題。

研究人員以丹麥一百多萬名孕婦作為觀察對象，比較服用與未服用氟可那挫口服藥的孕婦。

在懷孕頭六個月服用此藥的婦女，流產機率比未服藥的婦女高出近五十%。這些高風險孕婦包括服用一五〇毫克低劑量者在內；至於服用較高劑量的孕婦，流產風險也增加。雖然每個組別只有不到十%的婦女流產，總數為七一〇人，研究人員還是指出，醫師在為懷孕初期的孕婦開立氟可那挫處方時，應態度謹慎。

設於哥本哈根的丹麥國家血清研究所 (State Serum Institute) 的這項研究報告，今天發表於「美國醫學會期刊」。

美國食品暨藥物管理局 (FDA) 二〇一一年曾發表安全聲明表示，懷孕初期服用高劑量氟可那挫，可能導致寶寶出現某些先天性缺陷，但單次服用一五〇毫克似乎安全。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Association Between Use of Oral Fluconazole During Pregnancy and Risk of Spontaneous Abortion and Stillbirth.

**Source:** JAMA. 2016 Jan 5;315(1):58-67.

**DOI:** 10.1001/jama.2015.17844.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 四、生育越多 老化越慢【台灣新生報 2016/1/11】

不少女人想要凍齡，生小孩說不定就能夠幫助凍齡、延緩老化。加拿大一項研究發現，女性生小孩數目會影響身體老化速度，生越多小孩，身體老化速度越慢。

加拿大西門菲沙大學健康科學系教授帕卜羅·內龐納斯奇、博士後研究員辛蒂·芭爾哈研究發現，女性生下越多小孩，染色體末端「端粒」也就越長。

從端粒長度，可看出細胞老化情況，端粒縮短速度較慢，代表老化速度比較慢，若端粒長度較長，往往也意味壽命較長。

研究人員以七十五名女性為研究對象，分析她們生子數與染色體端粒長度是否有關聯。

在十三年間，研究人員兩次透過她們的唾液樣本、口腔黏膜細胞檢測其細胞染色體端粒長度，這是首次有人分析生小孩數目與人類染色體端粒長短是否有直接關聯。

過去曾有學者認為，生子數目越多，可能加速生理老化速度，但這項研究結果正好相反。研究顯示，女性生越多小孩，染色體端粒縮短速度就越慢。

內龐納斯奇解釋，女性懷孕期間，身體雌激素濃度大量增加，雌激素是一種強效抗氧化劑，可以保護細胞，有助減緩端粒縮短速度，因此這種現象可能是雌激素大量增加所造成。

女性所處社會環境或許也對延緩老化有關鍵影響。

內龐納斯奇表示，在研究當中，女性自然生下越多小孩，在親戚、朋友間就獲得越多幫助、支持。

當一個人獲得越多支持，新陳代謝所產生的能量就會增加，身體組織在維持功能方面也就分得越多能量，因而造成老化速度減慢。

上述研究成果已發表於《公共科學圖書館綜合期刊》(PLOS One)。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Number of Children and Telomere Length in Women: A Prospective, Longitudinal Evaluation.

**Source:** PLoS One. 2016 Jan 5;11(1):e0146424. eCollection 2016.

**DOI:** 10.1371/journal.pone.0146424

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 五、老服葉酸 傷免疫力【台灣新生報 2016/1/13】

營養素葉酸雖然對健康很重要，但也不是越多就越好，過去有研究發現，攝取高劑量葉酸可能削弱免疫系統功能，當免疫系統對上病毒感染、癌細胞，就會戰力大減。美國塔夫茨大學研究團隊以年長老鼠進行實驗也發現，高劑量葉酸會讓免疫功能變差，導致免疫細胞功能低下。

上述研究成果已發表於《營養生物化學期刊》(Journal of Nutritional Biochemistry)。

研究人員發現，年長老鼠一旦攝取高劑量葉酸，免疫細胞「自然殺手細胞」功力就會大減。

自然殺手細胞會辨識、攻擊受感染細胞，在對抗病毒感染、癌症過程當中，自然殺手細胞扮演著重要角色，當自然殺手細胞功能不彰，很可能增加病毒感染、癌症等疾病風險。隨著年齡老化，年長者免疫功能會變得比較差，較容易出現感染症、癌症，自然殺手細胞就顯得格外重要。

研究人員以年長老鼠做實驗發現，葉酸攝取量越高，自然殺手細胞活性就越低。

當老鼠攝取高劑量葉酸，自然殺手細胞當中，不成熟細胞比率就會偏高，且功能也顯得比較差。

這代表自然殺手細胞生長過程受到負面衝擊。

研究作者營養學家李吉·保羅表示，如果想要促進自然殺手細胞功能，讓自然殺手細胞更有能力對抗外來感染，使用葉酸等營養補充品時機就得重新評估。

對年長者來說，有其他研究顯示，或許只有年長者真正缺乏葉酸時，才需要攝取葉酸補充劑。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** High folic acid intake reduces natural killer cell cytotoxicity in aged mice.

**Source:** Journal of Nutritional Biochemistry. 2016 Jan 6. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1016/j.jnutbio.2015.12.006

**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