

【成大醫分館 2 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、心碎症候群 學會放鬆能治癒？

[延伸閱讀] Clinical Features and Outcomes of Takotsubo (Stress) Cardiomyopathy.

二、睡覺也可以瘦 腸道細菌幫助你

[延伸閱讀] Risperidone-induced weight gain is mediated through shifts in the gut microbiome and suppression of energy expenditure.

三、吃太飽有害健康 研究：胰島素阻抗恐上身

[延伸閱讀] Excessive caloric intake acutely causes oxidative stress, GLUT4 carbonylation, and insulin resistance in healthy men.

四、別傷了孩子！媽媽的負面言詞影響深

[延伸閱讀] Parental comments: Relationship with gender, body dissatisfaction, and disordered eating in Asian young adults.

五、女性多攝纖維質 防乳癌

[延伸閱讀] Dietary Fiber Intake in Young Adults and Breast Cancer Risk.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、心碎症候群 學會放鬆能治癒？【中時電子報 2016/2/14】

美國紐約大學朗格尼醫學中心最近一項研究發現，好發於 60 歲以上女性的「心碎症候群」(broken-heart syndrome)，可能與負責放鬆的副交感神經異常有關。

心碎症候群通常是因悲傷、憤怒、焦慮等強烈情緒或壓力而誘發，症狀雖與冠心症類似，但患者的冠狀動脈並無阻塞。許多患者發病的原因不明，通常幾天或幾周就能復原，而且心臟不會留下永久傷害，可是心碎症候群也可能致命。

過去研究人員認為，患者遭逢重大打擊，情緒受到刺激，交感神經大量分泌腎上腺素等激素，因此醫生經常使用 β 受體阻斷劑，以藥物控制交感神經對心臟的作用。

但去年 9 月發表在《新英格蘭醫學期刊》的一項大型研究，以歐洲和美國 26 個醫學中心的數百名患者為對象。研究結果顯示，這種療法無法有效防止心碎症候群復發。

紐約大學朗格尼醫學中心心臟科醫生雷諾茲女士和同事便懷疑，患者可能是自律神經系統的另一部分副交感神經出問題。她率領的團隊找了 20 名女性，藉由許多測試，故意

帶給她們身心壓力，以探討心碎症候群發生的可能原因。

20 名接受測試的女性中，有 10 人以前曾經出現心碎症候群，剩下 10 名健康的女性則為對照組。曾經發病的女性在回憶第一次發病經過時，每人都出現血壓升高的症狀。

結果顯示，幫助人體放鬆的副交感神經可能與心碎症候群有關。研究人員希望進一步研究靜坐、吐納、瑜珈等放鬆技巧，期能防止此一病症發生。

加州大學洛杉磯分校大衛格芬醫學院教授方納羅說：「這是這個謎題的另一片拼圖。」明尼亞波利斯心臟研究所的心碎症候群專家夏奇則質疑對照組不夠理想。他認為雷諾茲女士所研究的患者當中半數有高血壓，對照組也應當比照辦理，但他仍承認此一研究發現有其潛在的重要性，並呼籲做更多的研究。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Clinical Features and Outcomes of Takotsubo (Stress) Cardiomyopathy.

Source: N Engl J Med. 2015 Sep 3;373(10):929-38.

DOI: 10.1056/NEJMoa1406761

Full text: [全文瀏覽](#)

二、睡覺也可以瘦 腸道細菌幫助你【奇摩新聞 2016/2/11】

農曆新年期間人們總是大魚大肉，一旦胖了又怕瘦不回去。不過最近科學家有了新發現，有一種腸道細菌會在夜間燃燒卡路里，讓你睡著了也能瘦身。

印度「今日郵報」報導，美國愛阿華大學（University of Iowa）一組研究團隊發現，人體內有一種腸道細菌會在夜間燃燒卡路里，且如果不健康的自身改變腸道細菌，則會增加體重。

這項研究負責人、微生物學和泌尿科教授柯比（John Kirby）博士表示，「我們的研究發現，腸道有一種細菌負責在夜間當你睡著時燃燒卡路里。」

柯比的團隊是針對抗精神病藥物利必妥（Risperidone）顯著讓病人體重增加的問題進行研究，結果透過白老鼠的實驗組和對照組發現，長期服用利必妥將改變腸道細菌讓代謝率靜止，因而導致體重增加。

因此，研究團隊最後發現，有腸道細菌在人類睡眠時仍持續產生燃燒卡路里的代謝作用，但當藥物不健康改變腸道細菌時，就會讓代謝率靜止，導致體重增加。這個代謝率有 16% 的差異，相當於每人每年增重 29 磅，也相當於每天吃一個漢堡的熱量產生的體重。

科學家現在還在尋找這種晚上燃燒卡路里的細菌，以便將來可透過腸道細菌來協助人們控制體重。

不過，印度飲食專家則提供不必等候研究結果、就能馬上進行減重的方法，那就是食用

全素的印度菜。

「印度時報」(The Times of India)引述專家談話說，印度菜中經常添加不同的香料，這些香料往往有促進新陳代謝、增加飽足感的功能，如肉桂、生薑、豆蔻、薑黃、亞麻子、孜然、黑胡椒、辣椒、茴香籽、芥末等印度菜常見的香料都具上述功效，有助控制體重。

因此，專家建議，可經常食用全素的印度菜，就可達成瘦身目標。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Risperidone-induced weight gain is mediated through shifts in the gut microbiome and suppression of energy expenditure.

Source: EBioMedicine. 2015 Oct 20;2(11):1725-1734. eCollection 2015.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、吃太飽有害健康 研究：胰島素阻抗恐上身【華人健康網 2016/2/9】

即使你現在很健康，但，沒事真的不要吃太飽！因為這很可能會促使胰島素阻抗的發生，而在罹患第二型糖尿病之前，會先發生胰島素阻抗。

年輕的時候，還滿常跟三五好友一起光顧吃到飽的餐廳。隨著年紀漸長，就慢慢不喜歡去那樣的店，一來食量漸小，再者怕胖啦。然而，對健康的人來說，這種短時間內的暴飲暴食會帶來什麼影響，尤其是在細胞層級上，到底會發生什麼事情，就不是很清楚。

一篇發表在 *Science translational medicine* 期刊上的研究，就以健康男性對象，觀察短期內，每天給予高熱量會對細胞與胰島素敏感度帶來什麼樣的影響。

研究讓健康男性連續七天，每天狂吃 6,000 大卡（碳水化合物約 50%、脂質約 35%、蛋白質約 15%），一週下來，他們的體重快速增加了 3.5 公斤。在開始試驗的 2-3 天後，研究者們在受試者身上看到全身與脂肪組織出現胰島素阻抗與氧化壓力，此時並未引起發炎反應。

過多能量影響葡萄糖通道的運作

在脂肪組織裡，氧化壓力導致大量的氧化與許多蛋白質羰基化（carbonylation，把一氧化氮接到蛋白質的反應），而細胞上讓葡萄糖進入的管道也是蛋白質構成的，該通道名為 GLUT4，羰基化會讓它失去作用。也就是說過度獲取能量後，最一開始發生的事情可能是帶來「氧化壓力」，而這或許是導致胰島素阻抗的一部分原因：羰基化與氧化導致「葡萄糖通道」失去活性。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Excessive caloric intake acutely causes oxidative stress, GLUT4 carbonylation, and insulin resistance in healthy men.

Source: Sci Transl Med. 2015 Sep 9;7(304):304re7.

DOI: 10.1126/scitranslmed.aac4765.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、別傷了孩子！媽媽的負面言詞影響深【ELSEVIER 全球醫藥新知 2016/2/2】

父母在對孩子說話時要特別注意用詞，有時一些不經心的話語卻可能對孩子造成久遠的影響，而根據《Body Image》刊登英國艾希特大學醫學院(University of Exeter Medical School)的最新研究，母親所說出的負面詞句對孩子的影響甚至比父親還要大。

作者在 2012 年 3 月至 2013 年 1 月招募 383 位年齡介於 18-25 歲的受訪者，問卷內容包括受訪者父親及母親對受訪者身形體態、體重及飲食習慣的評論，同時也請受訪者就自己的身體滿意程度及飲食習慣進行評估。

研究結果發現，父母對孩子做出的正面評論和孩子對自我身體的不滿意度及飲食失調的情況沒有顯著相關；而在父母對孩子做出的負面評論當中，來自母親的負面言語和孩子不滿意自己身體的嚴重程度及更嚴重的飲食失調有顯著的相關聯。作者及專家們表示，父母應該警覺到他們的言語在孩子心中所佔的份量，並以鼓勵替代負面的字眼。

研究刊登在《Body Image》第 16 卷 2016 年 3 月號 第 93-99 頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Parental comments: Relationship with gender, body dissatisfaction, and disordered eating in Asian young adults.

Source: Body Image. 2016 Jan 11;16:93-99. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.12.001

Full text: [全文瀏覽](#)

五、女性多攝纖維質 防乳癌【台灣新生報 2016/2/2】

美國哈佛大學公共衛生學院一項大型研究發現，女性在青少年、剛成年不久攝取大量蔬菜、水果，往後乳癌風險比未吃女性降低許多。研究成果於昨日發表於線上版《兒科》醫學期刊。

研究首席作者瑪莉安·法薇德表示，過去研究顯示，纖維質攝取量與乳癌之間關係並不明顯，不過沒有人針對青少年、成年初期飲食做過研究，這段時期在乳癌風險高低上顯

得非常重要。這項研究顯示，女性年輕時的飲食習慣會影響乳癌發生率，更年期之前的乳癌風險因子當中，很少有風險因子可以自己決定、調整，而這項風險因子正是自己可以決定、改變。

在這項研究中，研究人員分析第二次護理師健康研究中的九萬零五百三十四名女性資料，這些女性年齡介於二十七歲到四十四歲，都在一九九一年參與研究計畫，這些人每四年會填寫一次問卷，讓研究人員了解其飲食習慣，這些人也在一九九八年填寫一次問卷，回答其高中時的纖維質攝取量。

研究追蹤發現，女性如果在剛成年時攝取大量飲食纖維，乳癌風險可下降百分之十二到百分之十九，依每個人纖維質攝取量多寡而有不同。女性如果在青少年時期就攝取大量纖維質，整體乳癌風險可以降低百分之十六，更年期前乳癌風險則可以減少百分之二十四。

研究也發現，纖維質攝取量與乳癌發生率呈反比關係，成年初期每天多攝取十公克纖維質，乳癌風險便減少百分之十三，十公克纖維質相當於一顆蘋果搭配兩片全麥麵包，或半杯煮熟的腰豆搭配半杯花椰菜或菠菜。如果想要降低乳癌風險，透過蔬菜、水果攝取纖維質，幫助最大。

研究人員認為，如果血液中的雌激素濃度過高，較容易出現乳癌，而多吃含纖維質食物或可減少血液中的雌激素濃度，進而降低乳癌發生機率。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Dietary Fiber Intake in Young Adults and Breast Cancer Risk.

Source: Pediatrics. 2016 Mar;137(3): e 20151226.

DOI: 10.1542/peds.2015-1226

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