

## 【成大醫分館 3 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、每日適量飲酒 ≠ 健康

[延伸閱讀] Do "Moderate" Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality.

### 二、維生素 B3 有助延緩老化 常保青春

[延伸閱讀] G6PD protects from oxidative damage and improves healthspan in mice.

### 三、多吃肉奶豆類 白胺酸治失智症

[延伸閱讀] VCP and ATL1 regulate endoplasmic reticulum and protein synthesis for dendritic spine formation.

### 四、女性焦慮、憂鬱 做試管嬰易失敗

[延伸閱讀] Depression, anxiety, and antidepressant treatment in women: association with in vitro fertilization outcome.

### 五、女日光浴 延年益壽

[延伸閱讀] Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、每日適量飲酒 ≠ 健康【台灣新生報 2016/3/23】**

不少民眾認為，晚餐來杯葡萄酒，可以延年益壽，讓人更健康。不過加拿大最新研究發現，相關研究證據並不可靠，不少研究有設計上的缺陷、限制，貿然相信這些研究，對健康不見得會有好處。

上述研究成果已發表於二〇一六年三月號的《酒精與藥物研究期刊》(Journal of Studies on Alcohol and Drugs)。

不少研究認為，適量飲酒可以產生降低心臟病風險、延長壽命等許多好處。不過最新研究仔細分析其中八十七項研究報告，結果發現，不少研究設計帶有瑕疵，進一步分析顯示，適量飲酒對健康可能沒有任何好處。

研究作者加拿大英屬哥倫比亞維多利亞大學成癮研究中心主任提姆·史多克威爾表示，重點在於，這些研究如何定義「不喝酒者」。

多數研究是以適度飲酒、每天最多攝取兩份酒精族群與「現在」不喝酒族群做為比較對象。問題在於，這些「現在」不喝酒族群可能包含健康狀況欠佳者，這些人因健康狀況不好而戒酒。史多克威爾解釋，基本問題在於，適度飲酒族群的比較對象是哪些人？

研究團隊矯正這些「現在」不喝酒族群誤差，以及其他設計瑕疵，結果發現，適度飲酒的人不再有長壽優勢。此外，研究也發現，八十七項研究當中，只有十三項研究避免這些設計誤差，而這些研究結果顯示，適度飲酒對健康沒有任何好處。

研究團隊更發現，偶爾喝酒，一星期攝取不到一份酒精份量的人，反而活最長。研究團隊認為，適度飲酒或許不是延年益壽主因，有時飲酒量可能是其他事物指標。當民眾聽到喝酒有益健康相關研究報告，最好多抱持懷疑、謹慎態度。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Do "Moderate" Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality.

**Source:** J Stud Alcohol Drugs. 2016 Mar;77(2):185-98.

**DOI:** 10.15288/jsad.2016.77.185

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、維生素 B3 有助延緩老化 常保青春【台灣新生報 2016/3/22】

維生素 B3 可以幫助延緩老化、常保青春？西班牙研究團隊進行老鼠實驗發現，維生素 B3 相關藥物或許有助延緩細胞老化，維持細胞年輕、有活力。

研究學者認為，增加還原型輔助酵素「NADPH」，可幫助提升細胞抗氧化反應。西班牙國家癌症研究中心與其他研究機構研究人員運用轉基因小鼠進行實驗，更進一步發現，增加小鼠體內的 G6PD 酵素，可以提升 NADPH 濃度，而維生素 D3 與其衍生物對於 NADPH 前驅物合成也很有幫助，研究人員認為，未來維生素 D3 或可成為抗老化、抗氧化研究選項之一。

上述研究成果已發表於《自然通訊》期刊。

研究結果發現，增加 G6PD 酵素便能讓 NADPH 濃度上升，這可以讓生物體產生自然抗氧化能力，幫助抵禦氧化傷害，並減緩老化過程，透過這樣的方式，不只可以減緩胰島素阻抗性出現，也可以延長壽命。

研究作者解釋，正如預期，當這些轉基因小鼠體內的 G6PD 活性大增，自然便提升細胞抗氧化防禦能力，當細胞面臨氧化毒素，便更具抵抗能力，雌性小鼠壽命延長百分之十四，雄性小鼠則沒有明顯差別。研究也發現，增加 G6PD 活性並不會促使癌症發生。

研究作者指出，若能以藥物、自然營養補充品增加 NADPH 濃度，也許就能延緩人類老化過程，並幫助預防糖尿病等老化相關疾病，而維生素 B3 與其衍生物或許可以成為延

緩老化明日之星。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** G6PD protects from oxidative damage and improves healthspan in mice.

**Source:** Nat Commun. 2016 Mar 15;7:10894.

**DOI:** 10.1038/ncomms10894

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、多吃肉奶豆類 白胺酸治失智症【中時電子報 2016/3/19】

治療失智、漸凍或自閉症露出新曙光。中央研究院最新研究發現，在細胞實驗中，額外補充多 3 倍的白胺酸，可活化神經細胞，進而減輕神經病變。建議民眾在日常飲食中，不妨多攝取富含白胺酸的肉奶豆類食物，有助增加體內的白胺酸濃度。

中研院分子生物所研究員薛一蘋指出，導致失智症、漸凍症及自閉症的致病基因很多，其中名為「VCP」的蛋白質突變時，會導致負責生成蛋白質的「內質網」罷工，減少蛋白質的合成，進而造成神經突觸減少，產生失智、漸凍及自閉症等神經病變。

薛一蘋指出，「內質網」就像是產製蛋白質的工廠，當 VCP 突變時，導致工廠罷工，影響蛋白質合成，間接導致神經細胞突觸衰退。既然內質網無法運作，研究團隊逆向操作，從下游著手，找到活化蛋白質的關鍵胺基酸「白胺酸」，實驗發現能增加突觸形成。

研究成員之一、中研院國際研究生學程博士生石育慈，透過初步的小鼠實驗發現，約比平常增加 3 倍的白胺酸溶入水裡給小鼠喝，原本有失智症缺陷的小鼠，學習能力、記憶方面及社交行為都有大幅改善，目前持續實驗，下一步是發表小鼠行為學改變研究。

石育慈說，白胺酸是人體必需胺基酸中的其中 1 種，實驗發現，白胺酸可促進蛋白質的合成，增加神經細胞突觸數量、活化神經連結，進而減緩神經性病變等疑難雜症，此研究成果日前登上《自然通訊》國際期刊。

換句話說，即使上游 VCP 蛋白質無法修復，但只要簡單增加白胺酸濃度，當細胞偵測到大量游離白胺酸，會認為有足夠的胺基酸，因此下令促進蛋白質合成，利用此機制，也能修補、活化神經細胞。

醫師學者建議，民眾想避免失智上身，平日保養不妨多吃富含白胺酸的牛奶、雞蛋或肉類等優質蛋白質，有助遠離神經病變之苦。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** VCP and ATL1 regulate endoplasmic reticulum and protein synthesis for dendritic

spine formation.

**Source:** Nat Commun. 2016 Mar 17;7:11020.

**DOI:** 10.1038/ncomms11020

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 四、女性焦慮、憂鬱 做試管嬰兒易失敗【台灣新生報 2016/3/17】

瑞典最新研究發現，女性若有憂鬱症、焦慮症，接受試管嬰兒療程時，懷孕機率比較低，而這種現象不一定和使用抗憂鬱劑有關聯。

研究團隊以瑞典兩萬三千多名女性為研究對象，這些人都在二〇〇七年後曾接受不孕症試管嬰兒療程，其中只有約百分之四的人再療程之前兩年確診罹患憂鬱症或焦慮症，有些人是在接受不孕症治療之前六個月服用抗憂鬱劑處方藥。

研究第一作者瑞典卡羅琳學院流行病學與生物統計學博士生凱洛琳·賽斯塔表示，研究發現，女性接受第一是試管嬰兒療程時，無論當時已確診罹患憂鬱症、焦慮症，或正照醫囑服用抗憂鬱劑，其懷孕率、胎兒活產率都比沒有這些身心疾病、沒有服用抗憂鬱藥物者來得低。

凱洛琳·賽斯塔補充，最重要的是，研究進一步發現，確診患有憂鬱症、焦慮症，但沒有服用抗憂鬱劑的女性，懷孕機率、活產機率更低。

上述研究成果近日已發表於線上版《生育與不孕》期刊（Fertility & Sterility）。

研究主要作者流行病學與生物統計學副教授阿娜斯塔西亞·妮曼·伊莉亞道表示，總結來看，這些研究結果顯示，憂鬱症、焦慮症可能導致接受不孕症治療的女性懷孕率較低、胎兒活產率較低。不過這項研究並沒有證實兩者因果關係，由於不是隨機研究，因此可能是憂鬱症、焦慮症相關生活習慣、基因因素造成這種現象。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Depression, anxiety, and antidepressant treatment in women: association with in vitro fertilization outcome.

**Source:** Fertil Steril. 2016 Feb 23. pii: S0015-0282(16)00077-7.[Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1016/j.fertnstert.2016.01.036

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 五、女日光浴 延年益壽【台灣新生報 2016/3/23】

許多醫學專家警告，做日光浴會增加皮膚癌風險。不過瑞典一項研究發現，與避免曬太

陽者相比，女性做日光浴，似乎可以活久一點，即使這會增加皮膚癌風險，但對延年益壽或許很有幫助。

研究團隊分析近三萬名瑞典女性資訊，追蹤約二十年，結果發現，有曬太陽習慣的女性，壽命期望值較高，較不容易罹患心臟病，且非癌症、非心臟病死亡率較低，相對來說，較多人因癌症而死亡。

研究人員認為，這項觀察性研究之所以有這樣的結果，可能是因為曬太陽可攝取充足維生素 D，可能也與接觸紫外線有關，也可能是其他未測量因素導致，未來需要進行更多研究，才能了解背後因素。

上述研究成果已發表於《內科醫學期刊》(Journal of Internal Medicine)。

研究作者皮爾·林克維斯特博士表示，研究發現，常接觸陽光的抽菸者，其風險與避免曬太陽、且沒有抽菸者不相上下。

代表避免曬太陽像抽菸一樣，可能都會引起健康風險。若不曬太陽、嚴格限制曬太陽時間，對健康或許壞處多於好處。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort.

**Source:** J Intern Med. 2016 Mar 16. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1111/joim.12496

**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[醫學新知報導與延伸閱讀網頁](#)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