

## 【成大醫分館 4 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、孕婦抽菸改變基因 寶寶恐患唇顎裂

[延伸閱讀] DNA Methylation in Newborns and Maternal Smoking in Pregnancy: Genome-wide Consortium Meta-analysis.

### 二、父母若有憂鬱症 孩子學習力可能受影響

[延伸閱讀] Associations of Parental Depression With Child School Performance at Age 16 Years in Sweden.

### 三、失眠阻大腦溝通

[延伸閱讀] Reduced Integrity of Right Lateralized White Matter in Patients with Primary Insomnia: A Diffusion-Tensor Imaging Study.

### 四、每天吃水果強心臟 中風少逾 3 成

[延伸閱讀] Fresh Fruit Consumption and Major Cardiovascular Disease in China.

### 五、研究：孩子在戶外玩耍 有助改善近視問題

[延伸閱讀] Light Exposure and Eye Growth in Childhood.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、孕婦抽菸改變基因 寶寶恐患唇顎裂【中央通訊社 2016/04/01】**

孕婦抽菸可能會從化學性質上改變發育中胎兒的 DNA，不僅可能造成胎死腹中，寶寶出世後也可能患有唇顎裂、肺部疾病或神經行為問題。

法新社報導，不過美國仍有 12% 孕婦不聽醫生警告，繼續抽菸，香菸煙霧會穿過母體胎盤，讓胎兒暴露在化學物質中。

專家對抽菸會對胎兒 DNA 會有多大改變所知還不多，所以他們對 13 個規模較小研究進行後設分析，有些研究指出抽菸和 DNA 甲基化有關聯。

後設分析中研究的 6685 名寶寶中，有 13% 新生兒的媽媽懷孕時經常抽菸。另有 25% 的媽媽懷孕時偶爾抽菸，或在懷孕初期戒菸。

這些吸菸者的新生兒中，研究員發現有「6073 處 DNA 遭化學修飾」，與非吸煙者媽媽的新生兒不同。

根據刊登在「美國人類遺傳學期刊」(American Journal of Human Genetics) 的研究報告：

「這些地方約一半跟特定基因有關。」

共同撰寫研究的國家環境衛生研究所(NIEHS)流行病學家朱貝爾(Bonnie Joubert)說，「許多信號指出(吸菸)跟發育過程有關」，並指出跟肺部和神經系統發育有關的基因發生改變，進而產生與吸菸相關的癌症和唇顎裂等先天性缺陷。(譯者：中央社陳昱婷)

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** DNA Methylation in Newborns and Maternal Smoking in Pregnancy: Genome-wide Consortium Meta-analysis.

**Source:** Am J Hum Genet. 2016 Apr 7;98(4):680-96. Epub 2016 Mar 31.

**DOI:** 10.1016/j.ajhg.2016.02.019

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、父母若有憂鬱症 孩子學習力可能受影響【中央通訊社 2016/04/01】

董氏基金會心理衛生中心今天表示，根據雜誌報導的一項研究指出，父母任一方陷入憂鬱，孩子的學業表現會受影響。

這項發表於2016年2月「美國醫學會精神醫學期刊」的研究，以1984年至1994年間出生於瑞典的兒童為對象，樣本數超過110萬名。研究者將父母罹患憂鬱症與父母未罹患任何情緒疾患的孩子，比較最終學習成績。結果發現，父母親的憂鬱症影響孩子在學校裡最後一年的表現，即使父母親的憂鬱症在前幾年就發生了，影響仍然存在。

董氏基金會表示，父母罹患憂鬱症可能影響孩子的居家生活，造成壓力進而影響他們的學業表現。研究提到，若在嬰兒時期，母親就罹患憂鬱症，孩子可能在早期發展就沒有得到良好照顧，影響孩子長期的學習和解決問題能力。

研究顯示，父母親在孩子成長的任何階段所發生的憂鬱症都與孩子的學業表現不佳有關，且若母親有憂鬱症，對女孩在學業表現的負面影響比男孩大。

董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨表示，憂鬱症除了影響個人層面，也會影響家庭與人際關係。當家庭關係有緊張壓力時，必然會影響孩子學習表現。

她說，也有研究顯示，憂鬱症常與遺傳有關，若父母罹患憂鬱症，孩子又出現低學業表現時，可能須考慮孩子本身有憂鬱傾向，只是尚未被評估而已。

葉雅馨建議，若父母罹患憂鬱症，教育孩子時可以選擇幾名父母以外的其他親人，例如叔叔、阿姨、伯父等，共同成為長期的支持系統。多名親人實際分擔父母的角色，且照顧過程較能彼此支援及獲得喘息。

她表示，當孩子逐漸長大理解父母罹患憂鬱症，並非因為自己行為表現不好導致，無法替父母解決困擾時，也不代表自己能力不足，而是需要更多外力支持。孩子能照顧好

自己的生活，擁有自助能力，對家庭而言，就是重要的支持力。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Associations of Parental Depression With Child School Performance at Age 16 Years in Sweden.

**Source:** JAMA Psychiatry. 2016 Mar 1;73(3):239-46.

**DOI:** 10.1001/jamapsychiatry.2015.2917.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、失眠阻大腦溝通【台灣新生報 2016/04/06】

中國一項研究透過核磁共振攝影（MRI）檢查發現，當一個人出現失眠困擾，大腦白質很容易產生異常，大腦溝通網絡可能受到傷害。研究成果已發表於線上版《放射學》期刊（Radiology）。

原發性失眠代表一個人難以入睡，就算睡著，睡眠時間也無法維持很長，且這種現象持續一個月以上。失眠患者往往白天很疲憊、情緒容易受干擾，認知功能也可能受到損害。失眠也可能導致憂鬱症、焦慮症等問題。

中國廣東省第二人民醫院影像科李淑美表示，失眠非常普遍，但醫界對於失眠原因、失眠所產生的影響，還是存有許多疑惑。

研究計畫主持人江桂華研究團隊分析失眠患者的大腦白質路徑，並分析患者白質整合情況。

李研究員指出，大腦白質路徑是一大叢軸突束，或者說是神經細胞長纖維，這些纖維可以連結大腦不同部位。當白質路徑受到損壞，大腦各區域溝通自然也會受到干擾。

這項研究涵括二十三名原發性失眠患者與三十名健康自願者。這些人除了需要填寫問卷，讓研究人員了解其睡眠狀況、失眠嚴重程度，也需要接受大腦核磁共振攝影搭配「擴散張量影像」技術（DTI），這樣研究人員就能分析大腦白質活動狀況，並進一步了解大腦白質路徑整合是否出現衰退。

研究結果顯示，在失眠患者的右腦部份區域、視丘部位，大腦白質整合狀況嚴重衰退。而視丘可調節意識、睡眠與一個人的警覺性。

研究作者表示，大腦白質路徑受到損壞，與睡眠調節、甦醒、認知功能與感覺功能整息相關。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Reduced Integrity of Right Lateralized White Matter in Patients with Primary Insomnia: A Diffusion-Tensor Imaging Study.

**Source:** Radiology. 2016 Apr 5;152038. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1148/radiol.2016152038

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 四、每天吃水果強心臟 中風少逾3成【台灣新生報 2016/04/08】

中國一項研究發現，每天吃新鮮水果，或可減少死於心臟病、中風風險。

研究顯示，每天吃橘子、柳橙、蘋果等新鮮水果的人，死於心臟病、中風風險比少吃、不吃水果者減少約三分之一。

研究首席作者中國醫學科學院副院長李立明表示，吃水果對維持心血管健康很重要。研究發現，參與研究民眾若常吃水果，血壓、血糖都比少吃水果者來得低，這或可減少心臟病、中風風險。

研究作者表示，這項研究並沒有證明吃水果可直接造成心臟病、中風風險下降，研究只發現兩者有關聯性。

研究團隊以二〇〇四年到二〇〇九年間五十多萬名三十歲到七十九歲成年人為研究對象，分析這些人的健康、飲食情況，研究剛開始時，這些人都沒有心臟病病史。

研究當中，每五人只有不到一人每天都有吃水果。研究追蹤七年發現，每天吃大約半杯水水果的人，罹患重大心血管疾病風險大幅降低。

上述研究成果已發表於昨（七）日出版的《新英格蘭醫學期刊》（NewEnglandJournalofMedicine）。

根據美國哈佛大學公共衛生學院資訊，無論是水果、蔬菜，都是健康飲食一部份，吃蔬菜、水果時，多樣性與攝取量一樣重要。光吃單一水果或單一蔬菜，無法提供身體所需所有營養素，最好每天吃多種蔬菜、水果，蔬菜、水果顏色也要多樣化。

美國哈佛大學公共衛生學院建議，可以在眼睛看到的地方擺放水果，這樣就能容易吃到水果，選擇水果、蔬菜時，多選擇平常較少吃的種類，盡量避免偏食。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Fresh Fruit Consumption and Major Cardiovascular Disease in China.

**Source:** N Engl J Med. 2016 Apr 7;374(14):1332-43.

**DOI:** 10.1056/NEJMoa1501451

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 五、研究：孩子在戶外玩耍 有助改善近視問題【大紀元 2016/04/08】

近視是現代人的「流行病」，而且有逐年惡化的趨勢，尤其是年幼的孩子。澳洲最近一項研究顯示，引起近視的主要原因並非過度使用電腦或電子螢幕，而是缺少戶外陽光的照射。孩子如果每天在戶外曬太陽至少 1 個小時，將有助於預防或改善近視問題。

戶外曬太陽有助改善近視問題

在這項研究中，昆士蘭科技大學（Queensland University of Technology）的研究人員觀察孩子的眼球發育情況。他們要求參與研究的孩子在手腕上戴著光線偵測器長達兩個星期，先是在較溫暖的季節，接著在較寒冷的季節，以記錄其曬太陽和體能活動的時間。

結果發現，曝露在陽光下最少時間的孩子，其眼球發育得較快，近視也形成得較快。

主導這項研究的昆士蘭科技大學副教授里德（Scott Read）表示，近視並非起因於使用電腦或其它電子裝置，而是缺乏適量的戶外陽光所致。

里德說：「儘管在過去幾年來，電子螢幕使孩子花較多時間在室內，但這項研究顯示，那並非導致近視增加的直接原因。」

里德建議說，孩子每天待在戶外的時間，應該超過一個小時，最好至少兩個小時，這樣能預防近視形成和度數加深。他說，對於已經罹患近視的人而言，增加待在戶外的時間也可能可以防止視力惡化。

2050 年之前 全球恐有 50 億人口近視

今年稍早，由澳洲新南威爾斯大學（University of New South Wales）的布萊恩·霍頓視覺研究所（Brien Holden Vision Institute）等機構所共同進行的一項研究表明，由於全世界近視人口日益增加，在 2050 年之前，全世界將有一半人口（約 50 億人）罹患近視，其中五分之一（約 10 億人）失明的風險顯著增加。

該研究估計稱，從 2000 至 2050 年，全球近視人口將增加 7 倍，並成為導致永久失明的主要原因。

東亞國家近視比例居高不下

據 CNN 報導，在過去 40 年來，大多數東亞國家或地區的近視比例倍增，甚至增至三倍。例如臺灣和香港，其民眾的近視比例高達 80%；中國大陸都市地區的學生近視比例高達 90% 左右；而韓國 20 歲人口的近視比例已從 1955 年的 18% 攀升至 2011 年的 96% 以上。

另外在美國和德國等西方國家，近視也是不容忽視的問題。以美國為例，其近視比例已從 70 年代的大約 25% 增至目前的 40% 左右。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Light Exposure and Eye Growth in Childhood.

**Source:** Invest Ophthalmol Vis Sci. 2015 Oct;56(11):6779-87.

**DOI:** 10.1167/iovs.14-15978.

**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