

【成大醫分館 4 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、孩子嗜吃糖 不只變胖還變笨

[延伸閱讀] Sugar Consumption Produces Effects Similar to Early Life Stress Exposure on Hippocampal Markers of Neurogenesis and Stress Response.

二、防癌要從腸道開始！美國研究：吃益生菌有幫助

[延伸閱讀] Chemopreventive Metabolites Are Correlated with a Change in Intestinal Microbiota Measured in A-T Mice and Decreased Carcinogenesis.

三、練習大笑瑜珈 帕金森氏症病患更幸福了

[延伸閱讀] Laughter Yoga, Adults Living With Parkinson's Disease, and Caregivers: A Pilot Study.

四、女性的沉默殺手：卵巢癌，預防之道終於找到了

[延伸閱讀] Mutagenic, surviving and tumorigenic effects of follicular fluid in the context of p53 loss: initiation of fimbria carcinogenesis.

五、研究：常服抗過敏藥 權失智症風險高

[延伸閱讀] Association Between Anticholinergic Medication Use and Cognition, Brain Metabolism, and Brain Atrophy in Cognitively Normal Older Adults.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、孩子嗜吃糖 不只變胖還變笨【中時電子報 2016/04/24】

澳洲研究指出，吃太多糖恐怕會損害大腦發育，嚴重程度等同於幼年遭受極端的迫害或壓力。科學家發現，老鼠若從幼年起長期攝取糖，會導致大腦海馬迴萎縮，對記憶力及抗壓性有負面影響。以此借鏡，人們愛喝含糖飲料令人憂心。

近年來，控制飲食以減肥或維持身材的觀念產生劇烈改變。脂肪曾是邪惡敵人，但現在糖成為專家研究焦點，鼓勵民眾減少糖的攝取，成為現今主流。英國與美國政府甚至更改飲食建議指南來反映現狀。

吃太多糖除了導致肥胖，對身體的其他不良影響也是研究題材。澳洲新南威爾斯大學藥理學教授莫里斯與研究員馬尼安團隊從老鼠腦部研究推斷，過量攝取含糖食品也可能對人腦有嚴重危害。

他們依「築巢資源正常與惡劣」將剛出生的幼鼠分成兩類。築巢資源惡劣改變母鼠的行為，使一半的幼鼠長大後性格比較焦慮。在幼鼠斷奶期，依「給予及不給予糖水」，將幼鼠再分成兩類餵食。他們追蹤老鼠 15 周，然後檢驗其腦部海馬迴。海馬迴負責調節焦慮情緒，以及掌管短期記憶。

研究團隊首先發現，生命初期就承受壓力的老鼠，在斷奶期時身軀比較嬌小，但差異隨著時間拉長而消失。更重要的是，長期攝取糖水而未承受壓力的老鼠，與承受壓力但未攝取糖水者，兩者海馬迴有類似的萎縮情形。

結論指出，因為糖導致鼠腦海馬迴萎縮，研究者對人們大量攝取含糖飲料（尤其是 9 至 16 歲的兒童與青少年）的現象表達深沉憂慮，呼籲對此主題續行長期研究。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Sugar Consumption Produces Effects Similar to Early Life Stress Exposure on Hippocampal Markers of Neurogenesis and Stress Response.

Source: Front Mol Neurosci. 2016 Jan 19;8:86.

DOI: 10.3389/fnmol.2015.00086

Full text: [全文瀏覽](#)

二、防癌要從腸道開始！美國研究：吃益生菌有幫助【華人健康網 2016/04/21】

腸道健不健康，不只跟便秘、大腸癌有關，對全身的影響都很大！美國研究發現，適度補充益生菌，讓腸道內的好菌數量多一點，可以對抗體內發炎，有助預防癌症、肥胖、失智症、心臟病等慢性疾病！

腸道好菌抗發炎 壞菌容易害你生病

人體腸道內住著成千上萬的細菌，好菌和壞菌都有，好菌具有抗發炎的作用，有助減緩或是抑制疾病的發生，壞菌則容易造成身體發炎而生病。

英國《每日郵報》(Daily Mail)報導，越來越多科學證據顯示，腸道細菌對於預防肥胖和其他慢性疾病都扮演重要角色。現在，新的研究發現，腸道好菌有助減少部分癌症的風險。

好菌減少基因損傷 幫助延遲癌症發生

美國加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles) 的研究員針對嗜酸乳桿菌 (Lactobacillus johnsonii 456) 進行研究，這個菌種是人體內數量較充足的好菌，而且常用來製做優格等發酵食品。

結果發現，嗜酸乳桿菌可以減少基因損傷，明顯降低體內發炎情況，這對很多疾病都有影響，包含老化、癌症、神經退化性疾病 (包含失智症、帕金森氏症)、心臟病、關節

炎等。腸道好菌充足，有助延遲癌症的發生，因此適量補充益生菌有助防癌。

菌叢影響淋巴癌 補充好菌減少發炎

過去就有同一作者的研究顯示，腸道菌叢和淋巴癌的發生之間有關聯，而淋巴癌是源自於免疫系統。

上述兩個研究都以小鼠做實驗，這些小鼠的 ATM 基因已有變異，因此容易罹患「毛細血管擴張性運動失調」(ataxia telangiectasia)，而這種神經性失調的症狀與血癌、淋巴癌等癌症有高度相關。

研究員將實驗小鼠分成兩組，第一組小鼠只吃具有抗炎作用的益生菌，第二組小鼠則攝取好菌和壞菌混合的細菌，而這也是人體腸道中的典型現象—好菌和壞菌並存。

實驗發現，只吃好菌的小鼠，淋巴癌發病的時間速率，比另外一組的小鼠慢了整整一半。而且，比起好菌、壞菌都吃的小鼠，只吃好菌的小鼠壽命延長 4 倍，DNA 損傷和發炎現象也都比較少。

好壞菌比例是關鍵 未來醫療潛力看好

新研究還針對小鼠排泄物中的腸道代謝物進一步分析，結果，研究員很驚訝地發現，只吃好菌的那組小鼠，牠們的代謝物具有防癌的特性，而且這組小鼠的氧化代謝效率比較高，這也是有助降低癌症風險的因素之一。

研究員指出，腸道菌叢的組成，對於防癌和身體的新陳代謝確實有所影響。未來，腸道菌叢的研究可能有助於癌症預防和治療。此研究已刊登於《PLOS ONE》期刊。

防癌不只靠益生菌 全面調整生活習慣

提醒大家，癌症的發生往往是各種不良的生活習慣所造成，除了適度補充好菌，還要保持健康飲食、適度運動、充足睡眠、正面情緒，對於防癌才有更全面的影響。另外，適度的膳食纖維也可以促進腸道好菌生長，均衡飲食就能吃進健康！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Chemopreventive Metabolites Are Correlated with a Change in Intestinal Microbiota Measured in A-T Mice and Decreased Carcinogenesis.

Source: PLoS One. 2016 Apr 13;11(4):e0151190.

DOI: 10.1371/journal.pone.0151190

Full text: [全文瀏覽](#)

三、練習大笑瑜珈 帕金森氏症病患更幸福了【華人健康網 2016/04/21】

《Explore: The Journal of Science and Healing》刊登美國加利福尼亞州立大學(California

State University)的先導研究(Pilot Study)，指出「大笑瑜珈」(Laughter yoga)能夠短暫增進帕金森氏症(Parkinson's disease)患者及其照護者的幸福感(well-being)，至於大笑瑜珈是否具有長期增進幸福感的效果，則還需要更進一步的研究才能確定。

作者招募 85 名受試者，其中包含帕金森氏症患者 47 人及患者照護人員 38 人；受試者接受 45 分鐘的大笑瑜珈課程，並於課程前後填寫改編版「你覺得如何？」(How Do You Feel?)問卷表調查受試者的幸福感。實驗結果發現在大笑瑜珈課程之後，疾病患者及患者照護人員自身幸福感皆出現顯著的進步。作者表示，大笑瑜珈可能能夠在帕金森氏症患者及照護人員經歷低潮情緒時，提供有效的協助。

研究刊登在《Explore: The Journal of Science and Healing》的網站

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Laughter Yoga, Adults Living With Parkinson's Disease, and Caregivers: A Pilot Study.

Source: Explore (NY). 2016 Mar 3.

DOI: 10.1016/j.explore.2016.02.005.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、女性的沉默殺手：卵巢癌，預防之道終於找到了！【早安健康 2016/04/18】

卵巢癌是女性常見癌症之一，盛行率雖然不高，但死亡率卻列為婦科腫瘤之首，發展至末期的卵巢癌患者 5 年存活率不超過 30%。由於卵巢癌病患幾乎沒有初期症狀，頂多只感到下背痛、疲勞、腹脹、下腹痛、便秘、頻尿、容易尿急等並不特殊的症狀，容易輕忽而延誤就醫，導致大多數患者被確診為卵巢癌時多半已轉移，高達 60 至 70% 的病患已達到第三或第四期，對女性而言可說是沉默的殺手。

2015 年 11 月國際知名「癌症病因學」(Carcinogenesis) 雜誌發表了花蓮慈濟醫院破解卵巢癌致病之謎的研究成果，研究團隊長期分析正常婦女的排卵濾泡液、卵巢及輸卵管組織、輸卵管上皮細胞，並透過基因轉殖小鼠研究，證實了卵巢排卵時所夾帶氧化致癌物質才是誘發卵巢癌的主因。原本醫界以為卵巢癌原發部位在卵巢，沒想到不在卵巢、而在輸卵管。

此外，花蓮慈濟醫院研究團隊還找到了預防輸卵管癌化的方法，亦即給予抗氧化物質，就能保護輸卵管細胞不受癌化作用影響，其中保護效果最顯著的是褪黑激素，並建議初經早的婦女從年輕時即補充褪黑激素等抗氧化物質，以降低罹癌風險。

相關動物實驗顯示，只要給予極低劑量的褪黑激素，就能防止輸卵管細胞因卵泡氧化物質造成的基因突變，在小鼠癌化模式中，同樣劑量的褪黑激素就能完全防止卵巢濾泡液

造成的癌化作用。

褪黑激素是腦內松果體分泌的一種激素，可以調控睡眠和睡眠節律，如果長期晚睡會造成褪黑激素分泌不足，影響生理甚鉅。除了用於幫助入睡以及調整時差以外，褪黑激素還具有抗自由基之功效，可以延緩老化、預防心臟病、白內障、抗癌、甚至輔助治療癌症。正因如此，當癌友向我諮詢睡眠障礙時，我一定會開立褪黑激素，而非安眠藥。

現在研究已證實褪黑激素可預防卵巢癌，想必會有許多女性朋友想要加以補充，我建議睡前服用 1-5 毫克，最高劑量不超過 20 毫克。要提醒的是，褪黑激素在台灣被列入藥品管理，需經由醫師開立才安全無虞。

此外也要建議年過五十的婦女，尤其是具卵巢癌家族史、無妊娠婦女、子宮內膜異位症患者、肥胖或高脂肪飲食習慣者、抽菸者等高危險群，應定期至婦科接受子宮頸抹片、骨盆腔超音波、和血液檢驗(如腫瘤指標 CA125)等檢查，也是必要的防治之道。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Mutagenic, surviving and tumorigenic effects of follicular fluid in the context of p53 loss: initiation of fimbria carcinogenesis.

Source: Carcinogenesis. 2015 Nov;36(11):1419-28. Epub 2015 Sep 10.

DOI: 10.1093/carcin/bgv132

Full text: [全文瀏覽](#)

五、研究：常服抗過敏藥 罹失智症風險高【中央通訊社 2016/04/19】

根據一項最新研究，長期服用抗過敏藥、抗花粉熱藥及安眠藥，可能導致腦部縮小，同時罹患失智症的風險也會提高。

英國媒體報導，美國印第安納大學醫學院（Indiana University School of Medicine）科學家對 451 名已退休的年長者進行完整的記憶與認知測驗，同時使用核磁共振（MRI）掃描腦部的組織，利用正子電腦斷層掃描（PET）測量腦部的代謝功能。

研究結果發現，使用抗膽鹼能藥（anticholinergic drugs）的 60 名病患在認知及短期記憶測驗的表現，低於未服用藥物的老人，用藥的病患同時有初期失智症的病徵。

不僅如此，使用抗膽鹼能藥的病患的腦部活動也較緩慢，不論是整體腦部或與記憶有關的海馬部位（hippocampus）活動力都減緩，研判是罹患早期阿茲海默症。

研究人員發現，服用抗膽鹼能藥的病患的腦容量平均小 4%。建議病患儘可能選擇其它治療的方法。

不過有專家認為，服用安眠藥、抗過敏藥等藥物的病患不宜貿然停用，必須諮詢主治醫師，類似的研究應有更大樣本及更長期的研究。

這項研究報告發表在美國醫學會神經內科期刊（Journal of the American Medical Association Neurology）。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association Between Anticholinergic Medication Use and Cognition, Brain Metabolism, and Brain Atrophy in Cognitively Normal Older Adults.

Source: JAMA Neurol. 2016 Apr 18. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1001/jamaneurol.2016.0580

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

成大醫分館 參考服務彙整