

【成大醫分館 5 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、兒童夜夜睡得好 學業進步免煩惱

[延伸閱讀] School-based sleep education program improves sleep and academic performance of school-age children.

二、罹患酒糟鼻 提高阿茲海默症風險

[延伸閱讀] Patients with rosacea have increased risk of dementia.

三、常呷垃圾食物 很傷腎

[延伸閱讀] Experimental type II diabetes and related models of impaired glucose metabolism differentially regulate glucose transporters at the proximal tubule brush border membrane.

四、憂鬱症惡化 慢性阻塞性肺病

[延伸閱讀] Long-term Course of Depression Trajectories in Patients With COPD: A 3-Year Follow-up Analysis of the Evaluation of COPD Longitudinally to Identify Predictive Surrogate Endpoints Cohort.

五、童腸胃炎 喝稀釋蘋果汁較好

[延伸閱讀] Effect of Dilute Apple Juice and Preferred Fluids vs Electrolyte Maintenance Solution on Treatment Failure Among Children With Mild Gastroenteritis: A Randomized Clinical Trial.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、兒童夜夜睡得好 學業進步免煩惱【華人健康網 2016/05/02】

兒童需要充足的睡眠幫助發育，並讓他們在日間裡活動更有精神，《Sleep Medicine》刊登加拿大道格拉斯心理健康大學研究所(Douglas Mental Health University Institute)的最新研究，發現良好的睡眠習慣不只對孩童的發育很重要，可能還可以增進小學孩童在學業成績的表現。

研究招募 74 位年齡介於 7-11 歲的兒童，參與為期 6 週的睡眠教育計劃(sleep education program)；實驗結果發現，參與計劃的孩童其真正睡眠的時間增加 18.2 分鐘，睡眠效率(sleep efficiency)增進 2.3%，其成績單的分數亦出現顯著的進步，特別是在數學及英文兩科。

作者表示，父母應該確保孩子每晚皆具備足夠的睡眠，而學校應該試著將睡眠教育相關計畫涵蓋到小學生的健康教育課程裡頭。

研究刊登在《Sleep Medicine》的網頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: School-based sleep education program improves sleep and academic performance of school-age children.

Source: Sleep Medicine. 2016 Feb 15.

DOI: 10.1016/j.sleep.2016.01.012

Full text: [全文瀏覽](#)

二、罹患酒糟鼻 提高阿茲海默症風險【台灣醒報 2016/05/02】

年齡雖是阿茲海默症發展的溫床，但一種常見的皮膚疾病「酒糟鼻」也與阿茲海默症有關。發表在《神經學年鑑》的最

新研究顯示，罹患酒渣鼻的患者相較於一般人而言，有老年癡呆傾向的風險增加 7%，罹患阿茲海默症的風險更是增加了 25%。

根據《每日醫學》報導指出，酒糟鼻是一種長期疾病，好發於 30 至 60 歲間的女性，或皮膚白皙的人士，患者因為皮膚上的蛋白質含量超標，導致有小小紅色的膿遍佈在皮膚上，已有研究證實這些蛋白質與阿茲海默症等相關疾病有關，所以哥本哈根大學教授 Alexander Egeberg 便針對兩者的關聯進行研究。

這項研究從 1997 年至 2012 年針對至少 5 萬名丹麥人，進行為期 15 年的觀察。2012 年時有 99040 人有老年癡呆的傾向，29193 人則被確診為罹患阿茲海默症，阿茲海默症是一個漸進的大腦疾病，會妨礙病人的記憶、對話、日常活動的能力。

研究人員指出，受試者中 60 歲以上罹患阿茲海默症的人數會顯著增加，其中酒糟鼻的男性患者有 16% 的機率罹患阿茲海默症，然而，酒糟鼻的女性患者卻有 28% 的機率罹病。

Alexander Egeberg 表示，酒糟鼻的患者會覺得皮膚有刺痛感、燒灼感，以及偏頭痛等神經系統的症狀，這都暗示了酒糟鼻與神經系統疾病之間的關係，接下來必須去研究，治療皮膚狀況可否改善病人罹患神經退化性疾病的風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Patients with rosacea have increased risk of dementia.

Source: Ann Neurol. 2016 Apr 28. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1002/ana.24645

Full text: [全文瀏覽](#)

三、常呷垃圾食物 很傷腎【台灣新生報 2016/05/12】

英國最新研究發現，常吃垃圾食物對腎臟傷害很大，垃圾食物對腎臟所造成的損害與第二型糖尿病一樣嚴重。上述研究成果已發表於《實驗生理學》期刊（Experimental Physiology）。

第二型糖尿病與肥胖息息相關，一旦出現第二型糖尿病，身體就無法製造足夠胰島素，胰島素反應也可能變遲鈍，這會造成血液中的葡萄糖濃度增多，長時間下來，就會對腎臟等器官造成傷害，進而引起糖尿病腎病變。這項研究也發現，若抑制腎臟重複吸收葡萄糖，或許可以幫助降血糖、治療第二型糖尿病。

研究人員進行老鼠實驗，老鼠總共分成兩組，一組透過飲食，造成肥胖、胰島素阻抗現象，並讓老鼠產生糖尿病，研究人員觀察老鼠出現糖尿病後，高糖分、高油脂如何影響腎臟運送葡萄糖功能。至於另一組老鼠，研究人員持續餵食這群老鼠吃起司、巧克力、餅乾、棉花糖等垃圾食物，持續八星期，或讓大鼠食用高油脂食物，持續五星期。

研究發現，第二型糖尿病老鼠體內的 GLUT、SGLT「葡萄糖載體蛋白」數量增加，不只如此，採用高脂飲食、常吃垃圾食物的老鼠，也出現一樣的現象，這些載體蛋白數量也一樣增加。

研究作者解釋，西式飲食往往帶有許多加工垃圾食物、脂肪，過去研究證實，這些食物可能讓熱量攝取增多，導致肥胖、第二型糖尿病日漸普及。而這項研究發現，第一型糖尿病、第二型糖尿病會造成腎臟中的葡萄糖載體蛋白增加，垃圾食物、高油脂食物也會對腎臟造成相同傷害。若能透過藥物，抑制腎臟中的葡萄糖載體蛋白，或可助降低血糖濃度。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Experimental type II diabetes and related models of impaired glucose metabolism differentially regulate glucose transporters at the proximal tubule brush border membrane.

Source: Exp Physiol. 2016 May 10. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1113/EP085670

Full text: [全文瀏覽](#)

四、憂鬱症惡化 慢性阻塞性肺病【台灣新生報 2016/05/05】

英國最新研究發現，慢性阻塞性肺病患者若有憂鬱症，症狀更容易惡化，患者健康衰退會更嚴重。

上述研究成果已發表於《胸腔》醫學期刊（CHEST）。研究人員以一千五百八十九名患者為研究對象，追蹤三年，研究當中，約有四分之一的慢性阻塞性肺病患者有憂鬱困擾，大約百分之十四的患者在往後三年內確診罹患憂鬱症。研究人員請慢性阻塞性肺病患者定期進行六分鐘走路測試、生活品質評估，因而得到上述結論。

研究結果顯示，患者若之前就有憂鬱症，或在罹患慢性阻塞性肺病之後出現憂鬱症，患者較容易出現容易喘、運動耐受性降低、感覺失去希望等現象，症狀較為嚴重。

此外，慢性阻塞性肺病合併憂鬱症患者在運動表現方面，也比沒有憂鬱症患者來得差，這很容易對患者日常生活造成影響，日常生活各項能力也會逐漸衰退。

研究作者建議，慢性阻塞性肺病患者若不遵從醫囑、最近剛承受喪親之痛，或在家難以與其他人相處，醫師、健康照護人員最好評估一下患者是否有身心困擾，及早評估、介入處理，或可降低住院風險。

研究首席作者英國曼徹斯特城市大學專研慢性阻塞性肺病、身心健康學者阿貝寶·曼吉朱·佑漢尼斯表示，研究顯示，身心健康也可能影響身體其他部位，以這項研究來說，身心疾病可能讓慢性阻塞性肺病更加惡化，患者日後健康狀況也會越來越差。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Long-term Course of Depression Trajectories in Patients With COPD: A 3-Year Follow-up Analysis of the Evaluation of COPD Longitudinally to Identify Predictive Surrogate Endpoints Cohort.

Source: Chest. 2016 Apr;149(4):916-26. Epub 2016 Jan 5.

DOI: 10.1016/j.chest.2015.10.081

Full text: [全文瀏覽](#)

五、童腸胃炎 喝稀釋蘋果汁較好【台灣新生報 2016/05/03】

加拿大一項研究發現，與接受電解質液的病童相比，嬰幼兒出現輕度腸胃炎、輕度脫水時，若使用稀釋蘋果汁、或將小孩喜歡的飲料稀釋，讓小孩飲用，較不需要接受打點滴等後續治療。

上述研究成果已發表於線上版《美國醫學會期刊》（JAMA）。

腸胃炎是一種常見兒科疾病，多數醫師建議病童攝取電解質液，以預防脫水，一般市售電解質液相對較為昂貴，且口味選擇很有限，目前也沒有證據證實輕度脫水病童使用電解質液是否會有好處。

在這項研究當中，加拿大卡加利大學研史提芬·佛里德曼研究團隊以六到六十個月的嬰幼兒為研究對象，這些嬰幼兒都患有腸胃炎，也都有輕微脫水，這些病童中，有些飲用稀釋一半的蘋果汁，或將喜歡的飲料稀釋、飲用，另外的人則是喝蘋果口味的電解質液。

研究追蹤七日發現，接受稀釋蘋果汁的病童，較不會治療失敗，治療失敗比率約百分之十七，相較之下，使用電解質液病童的治療失敗比率為百分之二十五。若小孩飲用蘋果汁、自己喜歡的飲料，接受打點滴（以靜脈注射方式補充液體）比率為百分之二點五，相較之下，病童若飲用電解質液，打點滴比率為百分之九，兩組的住院比率、腹瀉、嘔吐發生頻率則沒有明顯差異。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effect of Dilute Apple Juice and Preferred Fluids vs Electrolyte Maintenance Solution on Treatment Failure Among Children With Mild Gastroenteritis: A Randomized Clinical Trial.

Source: JAMA. 2016 May 10;315(18):1966-74.

DOI: 10.1001/jama.2016.5352.

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