

【成大醫分館 10 月醫學新知與延伸閱讀】

一、女性使用避孕措施 憂鬱風險至少增 23%

[延伸閱讀] Association of Hormonal Contraception With Depression.

二、暴怒時別瘋狂運動 心臟會受不了！

[延伸閱讀] Physical Activity and Anger or Emotional Upset as Triggers of Acute Myocardial Infarction: The INTERHEART Study.

三、不只護眼！葉黃素這樣吃，抗發炎、降心臟病風險

[延伸閱讀] The effects of lutein on cardiometabolic health across the life course: a systematic review and meta-analysis.

四、研究發現：睡眠呼吸中止症患者易耳鳴

[延伸閱讀] Risk of tinnitus in patients with sleep apnea: A nationwide, population-based case control study.

五、發胖了 說不定是老公、老婆害的！

[延伸閱讀] Chronic Stress and Negative Marital Quality Among Older Couples: Associations With Waist Circumference.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、女性使用避孕措施 憂鬱風險至少增 23% 【中央通訊社 2016/10/09】

荷蘭研究團隊追蹤超過 100 萬名女性後發現，服用避孕藥的女性罹患憂鬱症的風險較未服用者高出 23%，青少年服用避孕藥罹患憂鬱症的風險則高出 80%。

「新聞週刊」(Newsweek) 報導，研究人員發現，其他以荷爾蒙為作用機制的避孕藥和避孕用具，例如迷你丸、避孕貼片、陰道避孕環和荷爾蒙避孕器 (Hormone IUD)，則有引起憂鬱症的更高風險。

若使用僅含黃體激素的避孕藥 (迷你丸)、避孕器和避孕環，罹患憂鬱症的風險比未使用者分別高出 34%、40% 和 60%。使用避孕貼片的風險最高，患上憂鬱症的機率是未使用者的兩倍。

研究結果發表於美國精神病學期刊 (JAMA Psychiatry)，為歷來規模最大的同類型研究。丹麥哥本哈根大學 (Copenhagen University) 研究人員自 2000 年起至 2013 年，追蹤年

齡介於 15 歲至 34 歲的荷蘭育齡女性，她們先前未有憂鬱症病史。

研究人員發現，女性開始避孕的前 6 個月最可能患上憂鬱症，隨著使用時間拉長至 1 年以上，風險也開始降低。較晚開始使用避孕措施的女性，罹患憂鬱症的機率也較低。

研究顯示，罹患憂鬱症與使用避孕措施有關，但未證明使用避孕措施會導致憂鬱症，因此仍有待進一步研究。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association of Hormonal Contraception With Depression.

Source: JAMA Psychiatry. 2016 Sep 28. [Epub ahead of print]

DOI:: 10.1001/jamapsychiatry.2016.2387

Full text: [全文瀏覽](#)

二、暴怒時別瘋狂運動 心臟會受不了！【健康醫療網 2016/10/20】

暴怒、心情沮喪時，千萬不要上健身房拼命運動，或在外面做激烈運動，以免心臟受不了。一項大型國際研究發現，當暴怒、心情差時，拼命、瘋狂做運動，一小時內心臟病風險會是平常三倍之多。

運動時機點 影響心臟病風險

規律運動可以促進健康、紓壓，也可幫助預防心臟病，但最大問題在於，很多人平常幾乎不運動、運動量太少。最新研究發現，運動時機點很重要，有些時機點還不錯，但有些時機點就不太適合，錯誤時機點，加上運動太猛烈，就會造成傷害。

上述研究由加拿大麥可馬斯特大學研究團隊主導，研究成果已發表於美國心臟協會所出版的〈循環〉醫學期刊（Circulation）。這項研究包括 12461 名初次心臟病發作患者，患者資料來自 52 個國家，平均年齡 58 歲，其中四分之三為男性。

暴怒+猛烈運動 = 心臟病風險暴增

研究團隊進行問卷調查，詢問這些人在心臟病發作前一小時是否暴怒、心情沮喪，或耗費大量體力運動、活動，研究人員也詢問他們過去幾天同一時段的狀況，以比較不同時機點的心臟病發作風險，並釐清哪些可能是誘發心臟病潛在因素。

研究數據顯示，當暴怒、心情沮喪時，一小時內出現心臟病風險會翻倍，如果心情很差，又加上大量運動、活動，一小時內心臟病發作風險就會是平常三倍之多。此外，研究也發現，下午六點到半夜，心臟病發作風險最大，無論有沒有抽菸、高血壓或肥胖問題，結果都一樣。

暴怒、心情不好 運動適可而止

研究計畫主持人安德魯·史密斯認為，情緒壓力、暴怒、猛烈運動等，都會讓血壓上升、增加心跳速率，這會改變血流，也會減少心臟血液供給，如果動脈已有斑塊，一遇到這些誘因，血管斑塊就可能堵住血管，引發心臟病。

史密斯表示，目前還是建議所有民眾養成規律運動習慣，平常習慣以運動紓壓的民眾，還是可以繼續運動，但如果暴怒或心情很差，就不建議猛烈運動，此時運動量最好不要超過平常運動量，以免增加心臟負擔。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Physical Activity and Anger or Emotional Upset as Triggers of Acute Myocardial Infarction: The INTERHEART Study.

Source: Circulation. 2016 Oct 11;134(15):1059-1067.

DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.116.023142

Full text: [全文瀏覽](#)

三、不只護眼！葉黃素這樣吃，抗發炎、降心臟病風險【早安健康 2016/10/12】

不只顧眼睛，葉黃素對慢性病也有好處！葉黃素是一種脂溶性的類胡蘿蔔素，多年以來都被認為有助於預防與老化相關的眼睛病變，包括黃斑部退化、白內障等。不過，葉黃素對眼睛的保健功效，也可以擴大到全身。近期的研究就認為，葉黃素也能降低中風、心臟病、冠狀動脈疾病等慢性病的風險。

葉黃素能抗發炎、增加好膽固醇，有助預防心臟、代謝疾病

在一項大型的整合分析中，研究團隊從超過 4000 篇的醫學文獻中，挑出相關性最高的 71 項已出版研究報告，包括超過 38 萬 7 千人的案例。分析結果顯示，攝取較多的葉黃素或血中葉黃素濃度較高，都能夠降低冠狀動脈心臟疾病、中風或代謝症候群的風險。

來自 ErasmusAGE 老化研究中心的研究領導人 Elizabeth Leermakers 認為，葉黃素所具有的抗氧化、抗發炎能力，或許是對於心臟代謝健康有益的原因，因為氧化壓力和發炎也是心血管及代謝疾病的因子之一。而分析研究的結果發現，血液中葉黃素濃度最高的前三分之一，相較攝取較少葉黃素的人，冠狀動脈心臟疾病風險降低了 12%、中風風險減少 18%，代謝症候群則少了 25%。

先前的眾多研究，已顯示出葉黃素的多種好處。在血脂方面，葉黃素濃度較高與血脂濃度、特別是高密度膽固醇（HDL）的改善顯著相關。另外，葉黃素能夠活化免疫系統的分支，藉此抑制慢性發炎，而發炎則是另一個與心血管疾病、動脈粥狀硬化相關的隱藏因素。葉黃素也能減少動脈血管增厚，避免血流不順暢所導致的心臟病及中風風險提高。

葉黃素來源

根據健康網站「Webmd.com」，富含葉黃素的食物來源包括花椰菜、菠菜、羽衣甘藍、玉米、橘色甜椒、奇異果、葡萄、柳橙汁、櫛瓜、南瓜等。另外，蛋黃也是良好的葉黃素來源。

葉黃素是一種脂溶性的類胡蘿蔔素，因此適合與含有健康脂肪的食物搭配，增加吸收率。另外，不論是吃天然食物或營養補充品，每天攝取 6 毫克的葉黃素，就能降低白內障、黃斑部退化的風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The effects of lutein on cardiometabolic health across the life course: a systematic review and meta-analysis.

Source: Am J Clin Nutr. 2016 Feb;103(2):481-94. Epub 2016 Jan 13.

DOI: 10.3945/ajcn.115.120931

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究發現：睡眠呼吸中止症患者易耳鳴【台灣新生報 2016/10/20】

大林慈濟醫院睡眠中心主任黃俊豪發現，有睡眠呼吸中止症的民眾未來發生耳鳴的機會提高，打破以往大家認為耳鳴才會造成睡眠障礙的問題。

大林慈濟醫院今天表示，黃俊豪以台灣健保資料庫進行資料分析，針對 2 萬 1798 位耳鳴患者，以及 10 萬 8990 位沒有耳鳴患者，追蹤 12 年後，發現有睡眠呼吸中止症的成人，未來發生耳鳴機會，是沒有睡眠呼吸中止症的 1.36 倍。

大林慈濟醫院指出，黃俊豪這項研究成果，今年已獲國際知名醫學期刊刊登。打破以往大家認為耳鳴才會造成睡眠障礙的問題，反過來證實患有長期睡眠障礙的人會提高耳鳴機會。

黃俊豪表示，經常有病患抱怨，因長期耳鳴而失眠，若開安眠藥，患者通常會排斥，即使接受安眠藥，但部分患者還是無法改善耳鳴與失眠問題。一般人認為耳鳴會造成失眠或睡眠障礙，只想治療好耳鳴，期待失眠自然會得到改善。

若要治療耳鳴，必須要找出耳鳴背後原因積極治療，這樣效果才會顯著。藉由這項研究，證實耳鳴除了會造成失眠，反之，睡眠障礙也會造成耳鳴。

黃俊豪說明，睡眠呼吸中止症患者因身體長期缺氧，未來罹患癌症與帕金森氏症機率也較一般人高，這項研究更發現睡眠呼吸中止症，不僅讓患者睡眠受到干擾，甚至引起聽神經退化與耳鳴。

黃俊豪醫師呼籲睡眠呼吸中止症患者，應及時接受治療，除可預防耳鳴發生與惡化，同時預防高血壓、高血脂、高血糖等問題，以及降低未來心血管疾病風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Risk of tinnitus in patients with sleep apnea: A nationwide, population-based case control study.

Source: Laryngoscope. 2016 Sep 26. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1002/lary.26323

Full text: [全文瀏覽](#)

五、發胖了 說不定是老公、老婆害的！【健康醫療網 2016/10/17】

壓力不只造成自己壓力肥，還會導致另一半發胖。美國密西根大學一項研究發現，對於老夫、老妻來說，若其中一人長期承受壓力，另一半體重容易上升，並產生肥胖問題。

婚姻品質、壓力 導致體重上升

美國密西根大學以 50 歲以上夫妻為研究對象，研究人員認為，婚姻品質不佳，可能導致體重上升、引發肥胖問題，結果發現，男女所受影響不太一樣。

研究團隊特別將重點放在經濟困境、工作瓶頸或長時間照護等慢性壓力。研究人員以美國縱向性「健康與退休研究」為基礎，研究含括 2042 名已婚成年人，這些人平均結婚 34 年。研究人員在 2006 年、2010 年時，以問卷詢問他們有關腰圍、婚姻品質、壓力程度等問題。

夫妻兩人有壓力 會互相影響

研究發現，如果先生感覺婚姻品質較差，這會讓另一半更感壓力，在這種情況下，先生、太太腰圍都會變粗大、變胖。研究成果已發表於〈高齡醫學：社會科學期刊〉(Journals of Gerontology:Social Sciences)。

研究學者美國密西根大學社會研究所調查研究中心副教授奇拉•波狄特表示，相較之下，太太感覺婚姻品質不好，就算程度較輕微，也會增加伴侶壓力，造成先生腰圍粗大、變胖。

研究第一次評估時，約 59% 的先生、64% 的太太有肥胖症風險，研究結束時，先生肥胖症風險增加至 66%，太太肥胖症風險則上升至 70%。參與研究的民眾中，約有 9% 的人 4 年腰圍平均增加 4 英吋（約 10 公分）。

兩人共同面對 較能解決問題

波狄特指出，婚姻對健康有重大影響。伴侶雙方若承受壓力，這種壓力並非只有一人承受，而是兩人都會受到影響，此時腰圍就容易變粗大，兩人如果是配偶關係，壓力更會

造成腰圍粗大。

波狄特分析，先生通常對婚姻較不會感到不滿，當負面感覺增加，對身體的傷害就會加劇。研究作者認為，伴侶、夫妻雙方最重要的是要共同面對、處理壓力，伴侶兩人共同面對同一目標，會比各自面對難題，更能有效解決問題、減輕壓力傷害。

健康醫療網：

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Chronic Stress and Negative Marital Quality Among Older Couples: Associations With Waist Circumference.

Source: J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2016 Sep 24. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1093/geronb/gbw112

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