

【成大醫分館 11 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、嗅覺變遲鈍 小心是失智症警訊

[延伸閱讀] Episodic Memory of Odors Stratifies Alzheimer Biomarkers in Normal Elderly.

二、嗜喝零卡甜飲 恐增糖尿風險

[延伸閱讀] Sweetened beverage intake and risk of latent autoimmune diabetes in adults (LADA) and type 2 diabetes.

三、通往長壽大門 維生素 D 可能是那把鑰匙

[延伸閱讀] Vitamin D Promotes Protein Homeostasis and Longevity via the Stress Response Pathway Genes skn-1, ire-1, and xbp-1.

四、美研究指社會地位低下「損害免疫系統」

[延伸閱讀] Social status alters immune regulation and response to infection in macaques.

五、收縮壓變動大，小心中風、腎病、心臟病上身

[延伸閱讀] Association of Systolic Blood Pressure Variability With Mortality, Coronary Heart Disease, Stroke, and Renal Disease.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、嗅覺變遲鈍 小心是失智症警訊！【健康醫療網 2016/11/21】

當感覺自己或長輩嗅覺變遲鈍，聞不出東西的味道，就要小心，這可能是失智症警訊。美國研究發現，觀察一個人的嗅覺能力變化，或可預測阿茲海默症風險，當一個人的嗅覺能力突然衰退，出現阿茲海默症的風險就會大幅提高。

嗅覺能力衰退 可能是失智症警訊

這項研究含括 183 名年長者，以及 10 名可能患有阿茲海默症的患者。美國麻州綜合醫院研究團隊為這些自願者檢測嗅覺測試，想了解這些人是否可以辨識、記憶不同味道。研究人員以薄荷、香料丁香、皮革、草莓、丁香花、鳳梨、煙霧、肥皂、葡萄與檸檬等味道進行測試。

除了進行味道測試，研究團隊也為這些自願者遺傳基因檢測與影像學、記憶力測試。研究發現，當嗅覺能力衰退，罹患阿茲海默症風險就會上升。研究成果已發表於線上版〈神經醫學年刊〉(Annals of Neurology)。

記憶症狀之前 神經功能已退化

研究主要作者美國麻州綜合醫院神經內科醫師馬克·艾伯特表示，越來越多研究證據顯示，阿茲海默症患者在出現記憶衰退症狀前，至少有 10 年時間，可能就已經開始出現一些神經退化現象。

研究作者指出，醫界早發現，阿茲海默症會影響大腦嗅覺功能，過去一些研究也發現，阿茲海默症患者辨識味道的能力會下降。這次的研究規模較大，希望可以確認過去這些論點是否真能成立。如果想減緩、抑制阿茲海默症病程，就要有實用、非侵入性測試方式，這樣也才能盡早確認哪些人是阿茲海默症高風險群。

艾伯特認為，對於阿茲海默症，盡早確診、積極介入治療，才能有效預防疾病惡化。研究結果顯示，嗅覺檢測是一種便宜、非侵入性測試方式，透過嗅覺檢測，也許可以預防疾病惡化。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Episodic Memory of Odors Stratifies Alzheimer Biomarkers in Normal Elderly.

Source: Ann Neurol. 2016 Oct 1. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1002/ana.24792

Full text: [全文瀏覽](#)

二、嗜喝零卡甜飲 恐增糖尿風險【優活健康網 2016/11/18】

許多人以為喝零卡可樂、零卡甜飲會比較健康，其實不然！瑞典一項研究發現，若一天喝 2 瓶零卡可樂等零熱量甜飲，糖尿病風險會翻倍，如果一天喝 5 瓶以上，糖尿病風險更增加 4.5 倍之多。

人工甜味劑 干擾腸道細菌生態

瑞典卡羅琳絲卡研究院研究團隊分析 2874 名成年人整年的飲食紀錄，因而得到上述發現，研究作者懷疑，零卡可樂、零熱量甜飲中的人工甜味劑會干擾腸道細菌生態，如果喝零卡甜飲，還可能讓人更飢餓、更想吃含糖食物，進而增加第二型糖尿病風險。

研究學者指出，一個人每天多喝 200 毫升的含糖飲料，第二型糖尿病風險便增加 21%，每天喝同樣份量的零卡甜飲，第二型糖尿病風險約上升 18%，含人工甜味劑汽水、甜飲對身體的傷害，不亞於含糖飲料，研究成果已發表於〈歐洲內分泌學〉期刊（European Journal of Endocrinology）。

零卡甜飲 反促進食慾

研究首席作者喬瑟芬·羅芙芬伯格表示，零卡甜飲可能「刺激食慾」，導致體重上升，有一項假設認為，零卡甜飲會促進食慾，讓人吃更多食物，這樣的人，特別想吃含糖食物、含糖飲料，長時間下來，就會體重過重，而體重過重正是糖尿病的風險因子。

此外，人工甜味劑也會引起脂肪組織化學反應，干擾腸道細菌生態，讓好菌、壞菌生態平衡受到破壞，這會讓身體葡萄糖耐受性變差，進一步誘發第二型糖尿病，研究人員未來想了解，吃魚油等健康食物是否能扭轉這樣的風險。

習慣喝零卡甜飲 易得第二型糖尿病

英國糖尿病專家伊莉莎白·羅伯特森接受〈每日郵報〉(Daily Mail)訪問時表示，習慣喝零卡甜飲、含糖飲料的人，整體生活習慣比習慣喝白開水的人更不健康，這代表這些人較容易得第二型糖尿病，往後還需要進行更多零卡甜飲相關研究，才能有所定論。(文章授權提供／健康醫療網)

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Sweetened beverage intake and risk of latent autoimmune diabetes in adults (LADA) and type 2 diabetes.

Source: European Journal of Endocrinology. 2016;175:605-614.

DOI: 10.1530/EJE-16-0376

Full text: [全文瀏覽](#)

三、通往長壽大門 維生素 D 可能是那把鑰匙【華人健康網 2016/11/17】

維生素 D 有可能會是通往長壽大門的鑰匙嗎？《Cell Reports》刊登美國加州巴克老化研究所(Buck Institute for Research on Aging)的最新發表，指出維生素 D 的確可能幫助個體延長壽命。

通往長壽大門 維生素 D 可能是那把鑰匙

人類獲得維生素 D 的主要來源為陽光，肌膚暴露在適量的紫外線(ultraviolet ray)下，可助體內產生維生素 D，影響鈣質的吸收、細胞及骨頭的生長。隨著年齡增加，老化的細胞可能無法維持原來的形狀及功能，並讓對細胞有毒性的蛋白質出現堆積。然而在本篇以隱桿線蟲(Caenorhabditis elegans)作為實驗動物的研究中，研究團隊發現，維生素 D 能藉由影響基因，進而避免有毒蛋白質於細胞內的堆積，並可能和預防老化相關疾病的發生有關。

然而諷刺的是，人體維生素 D 的製造效率卻會隨年齡漸增而遞減，作者懷疑這可能是老化讓人對疾病較無抵抗力的原因之一。

研究刊登在《Cell Reports》第 17 卷第 5 期 第 1227-1237 頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Vitamin D Promotes Protein Homeostasis and Longevity via the Stress Response Pathway Genes skn-1, ire-1, and xbp-1.

Source: Cell Rep. 2016 Oct 25;17(5):1227-1237.

DOI: 10.1016/j.celrep.2016.09.086

Full text: [全文瀏覽](#)

四、美研究指社會地位低下「損害免疫系統」【BBC 中文網 2016/11/25】

美國杜克大學的一項研究顯示，處於社會地層可對身體健康帶來損害。

BBC 新聞網健康與科技事務記者詹姆斯·加拉格爾說，據該大學的猴子實驗顯示，社會地位低下可改變免疫系統，並增加心臟病、糖尿病和精神健康問題的風險。

報告專家表示，有關結果適用於人類，這點「很可怕」。

發表在美國《科學》雜誌上的報告結果與在較貧窮群體中更常見的不健康行為無關。

報告稱，最富裕和最貧窮人口之間的壽命預期差距巨大。在美國，對女性來說，有關差距超過 10 歲，男性則超過 15 歲。

對此的部分解釋是，來自較貧窮背景的人更有可能擁有糟糕的生活方式，包括吸煙、運動較少，以及吃垃圾食品。

最新的研究進一步顯示，在剝離所有其它因素之後，社會地位低下仍對身體健康造成了影響。

科研人員對 45 隻非人類靈長類動物進行了研究，他們以調整其社會地位的方式來評估其影響。有關實驗幾乎不可能在人類中展開。

參與實驗的是捕獲的恆河猴——都是母猴，互不相關，而且從未見過彼此。科研人員將這些恆河猴分為五個組，每組 9 隻。

這些恆河猴的最新成員幾乎總是在社會秩序的底部，「長期緊張」，相互梳理自身皮毛的機會更少，並受到其它猴子更多的騷擾。

對猴子血液的詳細分析顯示，對處於社會頂部和底部之間的猴子來說，其免疫系統運行中涉及的基因活性水平有 1,600 種差異。

它具有使處於底部猴子的免疫系統帶來過於激進的影響。高水平的炎症導致對身體的附帶損傷，並增加了其他疾病的風險。

研究人員諾亞·斯奈德 - 麥克勒博士對 BBC 說：「這表明還有其他事情，而不僅僅是這些個體的行為導致健康狀況不佳。」

「我們知道吸煙、不健康飲食和不鍛煉對人們沒好處，這是個體的責任，這是他們的錯。」

但他表示，有關研究結果帶來了不認同這種看法的積極因素，即處於社會底層的其它因素不在個體的掌握之中，這對健康有負面影響。

更多的實驗表明，免疫系統並非固定，可以通過混合社會排名得到改善或變得更糟。

倫敦大學學院平等健康專家邁克爾·馬爾莫教授表示，這項研究結果「非常有趣」，並且支持了部分他自己的研究。他對 BBC 新聞網說，「這顯示它有個似乎合理的生物機制，明顯的差異取決於你在層級結構中的位置」。

「社會環境影響健康的關鍵是心智。無論是不健康行為還是直接的壓力，心智都是至關重要的，這項研究正在為此提供真正的佐證。」

雖然恆河猴確實形成了嚴格的社會，但它們卻比人類簡單。

倫敦大學學院教授格雷厄姆·魯克對 BBC 表示，所有的證據都顯示這些發現對人類是極其重要的。他指出，有證據顯示處於底層的人士健康更糟，而頂層的人更富裕。

他表示，「問題不在這兒，問題是他們覺得自己處於底層」。

社會存在各種層級。但研究人員認為，可以做更多的工作來緩解來自社會底部的健康問題。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Social status alters immune regulation and response to infection in macaques.

Source: Science. 2016 Nov 25;354(6315):1041-1045.

DOI: 10.1126/science.aah3580

Full text: [全文瀏覽](#)

五、收縮壓變動大，小心中風、腎病、心臟病上身！【早安健康 2016/11/15】

人體血壓（BP）會隨時間變化發生動態波動。過去研究顯示，收縮壓波動大對健康具有不良影響，然而這些研究均有一定的局限性，例如樣本量小、入選族群不當及研究結果限定。近期，美國奧爾巴尼醫學院 Gosmanova 教授開展一項臨床研究，旨在探討血壓波動範圍與全因死亡率、心血管疾病和終末期腎病發病率的關係。

該研究從 3,285,684 位有/無高血壓、正常腎小球濾過率的族群中，挑選有 8 次以上血壓監測資料參與者，最終納入 2,865,157 位。收縮壓變化（SBPV）用成人血壓多次監測值的 SD 表示。調整人口特徵、eGFR 基線、併發症、身體品質指數、血壓、舒張壓和降壓藥使用情況等因素後，以 COX 模型分析 SD 四分位元數（<10.3 mmHg, 10.3-12.7 mmHg, 12.7-15.6 mmHg, ≥15.6 mmHg）與全因死亡率、冠心病發生率、中風和終末期腎病發生率的相關性。

研究發現，多個社會因素（年齡、男性、非裔美國人種、離婚或喪偶狀態等）、參與者

的臨床特徵（eGFR 低基線、高收縮壓和舒張壓等）及併發症（糖尿病、高血壓、心血管疾病和肺病）都與收縮壓變化範圍增大有關。與收縮壓變化的第 1 個四分位數相比，第 2、3、4 個四分位元數的多變數校正風險比均與全因死亡率、冠心病、中風、終末期腎病發病率呈正相關關係。

綜上所述，患者的收縮壓變化範圍越大，其全因死亡率、中風、冠心病、終末期腎病發病率的風險越大。至於如何採取介入措施，以降低收縮壓變化對健康的不良影響，仍需要進一步的研究。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association of Systolic Blood Pressure Variability With Mortality, Coronary Heart Disease, Stroke, and Renal Disease.

Source: J Am Coll Cardiol. 2016 Sep 27;68(13):1375-86.

DOI: 10.1016/j.jacc.2016.06.054

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