

【成大醫分館 12 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

[一、美國最新突破性研究：巴金森氏症的真正元凶不在腦部，而在你的腸胃！](#)

[延伸閱讀] Gut Microbiota Regulate Motor Deficits and Neuroinflammation in a Model of Parkinson's Disease.

[二、想要延年益壽 這些運動最好](#)

[延伸閱讀] Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80306 British adults.

[三、堅果有助延年益壽 每天吃 20 公克就夠](#)

[延伸閱讀] Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific.

[四、美喝白葡萄酒 可能增加皮膚癌風險？](#)

[延伸閱讀] Alcohol Intake and Risk of Incident Melanoma: A Pooled Analysis of Three Prospective Studies in the United States.

[五、研究：肺癌免疫療法比化療多活 4 個月](#)

[延伸閱讀] Atezolizumab versus docetaxel in patients with previously treated non-small-cell lung cancer (OAK): a phase 3, open-label, multicentre randomised controlled trial.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、美國最新突破性研究：巴金森氏症的真正元凶不在腦部，而在你的腸胃！【風傳媒 2016/12/4】

巴金森氏症 (Parkinson's disease) 常常被認為是一種大腦疾病，但美國研究人員在新一期《細胞》(Cell) 雜誌上發表的動物研究顯示，這種常見的神經退化性疾病可能與腸道裡的微生物變化有關。這一發現可能帶來全新的巴金森氏症治療策略。

美國加州理工學院 (Caltech) 的研究人員先培育出了兩組過多生成阿爾法—突觸核蛋白 (alpha-synuclein) 的實驗鼠，這種蛋白被認為是巴金森氏症的「罪魁禍首」之一。兩組實驗鼠的唯一區別是：一組擁有完整的腸道菌群 (gut bacteria)，另一組是無菌實驗鼠。

實驗顯示：腸道菌群可能引發巴金森氏症症狀

結果發現，無菌實驗鼠不僅沒有表現出巴金森氏症的症狀，而且在跑步、爬桿等運動機能測試中的表現要明顯好得多。

研究人員隨後給一部分無菌實驗鼠餵食由腸道菌群分解食物纖維時產生的短鏈脂肪酸，並為另一部分無菌實驗鼠移植從巴金森氏症患者糞便中獲得的腸道菌群，結果這些實驗鼠都出現了巴金森氏症的症狀。

某些腸道菌群可能導致運動機能惡化

研究人員由此得出結論，腸道微生物是巴金森氏症的重要推手。腸道菌群的組成變化或者腸道細菌本身的變化，可能促使甚至導致運動機能惡化，而運動機能惡化是巴金森氏症的主要症狀。另一方面，75%的巴金森氏症患者有腸胃問題，最常見的症狀是便秘。

領導研究的加州理工學院微生物學家馬茲馬尼恩（Sarkis Mazmanian）說，對於許多神經退化性疾病，傳統治療方法都是讓藥物在大腦中發生作用。而新發現意味醫生可能要從腸道著手治療巴金森氏症，比如調節短鏈脂肪酸水平、服用益生菌或清除有害的微生物。相比現有療法，新的治療策略要容易得多，而且更加安全，副作用更少。

馬茲馬尼恩指出，周邊神經系統（PNS）的神經元有 70% 聚集在腸胃，而且腸胃的神經系統透過迷走神經（vagus nerve）連結中樞神經系統（CNS）。就巴金森氏症而言，腸胃問題通常比運動神經元早出現許多年，而且巴金森氏症與環境因素密切相關。綜合各種因素來看，腸胃細菌很可能是巴金森氏症的致病因子。

巴金森氏症症狀：四肢顫抖、肌肉僵硬、運動緩慢

巴金森氏症與腦中風、老年失智症並稱老年人的三大腦病，發病年齡以 50 至 79 歲最常見。最主要的臨床症狀有三：四肢顫抖（震顫）、肌肉僵硬、運動緩慢或動作完全消失。到最嚴重的第 5 期，患者無法自行走動，需靠輪椅或躺在床上，日常生活也需要他人照顧。巴金森氏症患者初期主要靠藥物治療，也可考慮外科手術，但兩者都只能緩解症狀，無法根治。

巴金森氏症患者在美國約有 100 萬人，在全世界超過 1000 萬人。已故教宗若望保祿二世（John Paul II）、世紀拳王阿里（Muhammad Ali）、喜劇泰斗羅賓威廉斯（Robin Williams）、泰王蒲美蓬（Bhumibol Adulyadej）、美國前總統老布希（George H. W. Bush）、知名影星米高福克斯（Michael J. Fox）、台灣知名音樂家李泰祥等人，都罹患巴金森氏症。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Gut Microbiota Regulate Motor Deficits and Neuroinflammation in a Model of Parkinson's Disease.

Source: Cell. 2016 Dec 1;167(6):1469-1480.e12.

DOI: 10.1016/j.cell.2016.11.018.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、想要延年益壽 這些運動最好【中央通訊社 2016/12/01】

在一份包含多種運動及其風險程度的研究中，研究人員發現，參與特定運動能為大眾健康帶來顯著好處，並敦促醫師及決策者鼓勵人們進行該類運動。

發表於「英國運動醫學雜誌」(British Journal and Sports Medicine)的研究顯示，偏好跑步、足球或橄欖球的人們不會獲得額外好處，不過獨立研究專家也說，這純粹是因為研究設計，才會產生如此結果。

這項研究分析了 1994 年至 2008 年間，於英國及蘇格蘭進行的 11 項年度健康調查。共有 8 萬 306 名成人參與，平均年齡 52 歲。

調查詢問參與者在前 4 週進行哪種運動和運動量多寡，以及運動量是否足以讓他們流汗、喘不過氣。

運動包括繁重家事及園藝工作、走路、騎自由車、游泳、有氧運動、體操或舞蹈、跑步、足球或橄欖球、羽毛球、網球或壁球。

整體而言，進行球拍運動者在 4 週後因任何緣故死亡的風險，比沒有進行此運動的受試者低了 47%，游泳者低了 28%，有氧舞蹈愛好者低了 27%，自由車騎士則低了 15%。

就心臟疾病與中風的死亡風險而言，研究發現，與沒有參與這些運動的人相比，進行球拍運動者的風險低了 56%，游泳者低了 41%，有氧運動者低了 36%。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80306 British adults.

Source: Br J Sports Med. 2016 Nov 28. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1136/bjsports-2016-096822

Full text: [全文瀏覽](#)

三、堅果有助延年益壽 每天吃 20 公克就夠【中央通訊社 2016/12/05】

科學家發現，每天只要攝取 20 公克堅果，就能大幅削減罹患心臟疾病及癌症機會，並減少超過 5 分之 1 的早逝機率。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，許多研究曾指出，堅果有助於保護心臟及預防早逝，但少有證據顯示堅果能降低罹患癌症或其他疾病風險。

倫敦帝國學院 (Imperial College London) 分析 20 份研究報告，發現每天吃 1 盎司堅果的人，罹患冠狀動脈心臟疾病的風險，大幅下降近 3 分之 1，罹癌機率也降低 15%。這項研究結果認為，堅果可能也有助人們預防死於呼吸系統疾病及糖尿病，但這部分的證

據較少。

帝國學院公共衛生學院的奧尼博士（Dagfinn Aune）共同撰寫這份研究，他說：「我們發現多種疾病風險降低的一致性，這種跡象充分顯示，攝取堅果與各種疾病結果，真的具有潛在關聯。」

這份文獻強調，胡桃特別有助預防癌症，花生則能降低中風機率。

每天 1 把堅果，也包括木本堅果，也就是每個子房中只有單一種子的乾果實，成熟時會變得堅硬。這類堅果包括胡桃、杏仁、榛果、腰果、開心果與核桃。

除高含油量外，所有堅果都相當有益健康，因為它們含有不飽和脂肪，並富含纖維、鎂及維他命 E，據信有助身體分解膽固醇，並降低身體的胰島素阻抗狀態，可預防心血管疾病。

但想要養生的人其實也不用吃太多堅果，研究人員指出，少有證據顯示，每天攝取超過 20 公克堅果會更有助改善健康。（譯者：中央社廖禹揚）1051205

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific.

Source: BMC Med. 2016 Dec 5;14(1):207.

DOI: 10.1186/s12916-016-0730-3

Full text: [全文瀏覽](#)

四、美喝白葡萄酒 可能增加皮膚癌風險？【健康醫療網 2016/12/09】

美國一項研究發現，每天喝一杯白葡萄酒，可能增加皮膚癌黑色素瘤風險，以酒精攝取量來看，每天攝取一份（12.8 公克）的酒精，黑色素瘤風險便上升 14%，其中以白葡萄酒關聯性最大。

喝一份白葡萄酒 黑色素瘤風險增加 13%

研究人員進一步分析發現，每天喝一份白葡萄酒，發生黑色素瘤機率就增加 13%。所謂一份含酒精飲料是以 12.8 公克酒精為基礎。研究也發現，只有白葡萄酒有這種現象，其他像啤酒、紅葡萄酒、烈酒等，都不會影響黑色素瘤風險。這項研究由美國國家衛生研究院贊助經費，成果發表於 2016 年 12 月號〈癌症流行病學、癌症生物標記與癌症防治〉期刊（Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention）。

這項研究並沒有證實白葡萄酒會造成皮膚癌，只是證明兩者有相關性，研究作者表示，未來還需要進一步研究探索兩者關係。

接觸陽光紫外線 仍是黑色素瘤的主要風險因子

美國布朗大學醫學院皮膚科與流行病學副教授曹銀鈴（Eunyoung Cho，音譯）指出，這項研究只是多發現一種癌症與酒精攝取量有關聯。接觸陽光紫外線還是黑色素瘤主要風險因子，不過喝白葡萄酒的人一旦出現黑色素瘤，腫瘤多長在較少接觸陽光部位。

研究顯示，與沒有喝酒習慣的人相比，每天酒精攝取量超過 20 公克，身體軀幹長出黑色素瘤機率就會增加 73%，女性風險又比男性來得高。曹副教授表示，男性身體體積比較大，或許較能代謝酒精，減少酒精傷害。

酒精攝取量 與多種癌症有關

研究團隊以 21 萬多名民眾為研究對象，因而得到上述結論。研究團隊認為，白葡萄酒物質或許與細胞 DNA 受損有關。酒精攝取量不只影響黑色素瘤風險，美國國家癌症研究院資料顯示，酒精攝取量也與頭頸癌、肝癌、乳癌、大腸癌、食道癌等癌症風險有關。

研究作者表示，這項研究對於容易曬傷、容易長雀斑等黑色素瘤高風險群特別重要，這些高風險族群更要注意酒精攝取量。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Alcohol Intake and Risk of Incident Melanoma: A Pooled Analysis of Three Prospective Studies in the United States.

Source: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2016 Dec;25(12):1550-1558.

DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-16-0303

Full text: [全文瀏覽](#)

五、研究：肺癌免疫療法比化療多活 4 個月【中央通訊社 2016/12/13】

根據今天公布的一項試驗結果，相較於化療，接受免疫療法藥物的肺癌患者中，多數人多活了 4 個月。

研究人員在醫學期刊「刺絡針」(The Lancet) 中說，重要的是，病患遭遇的副作用也較少。

研究人員指出，罹患非小細胞肺癌的患者服用免疫藥物 atezolizumab 後，平均存活 13.8 個月，接受化療則是 9.6 個月。肺癌病人大多罹患非小細胞肺癌。

當中的差異可能更大，因為數名接受化療患者在試驗結束後給予免疫療法，可能因此提高存活率。

研究主要撰筆者、德國哥丁根大學(University of Gottingen)的黎特邁爾(Achim Rittmeyer)在聲明中說：「atezolizumab 增強患者對抗癌症的免疫系統。」

黎特邁爾表示：「我們的試驗顯示，這對他們的存活率帶來重大結果。」

他並說，肺癌是最普遍的癌症，每年影響全球約 180 萬人。肺癌也是全球主要癌症死因。
免疫療法訓練病患的免疫細胞攻擊腫瘤細胞，不會殺害健康細胞。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Atezolizumab versus docetaxel in patients with previously treated non-small-cell lung cancer (OAK): a phase 3, open-label, multicentre randomised controlled trial.

Source: Lancet. 2016 Dec 13. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/S0140-6736(16)32517-X

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