

【成大醫分館 1 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、多吃高纖食物 減少痛風發炎反應

[延伸閱讀] Dietary fiber and the short-chain fatty acid acetate promote resolution of neutrophilic inflammation in a model of gout in mice.

二、跑步傷膝蓋？ 美國研究：正好相反！

[延伸閱讀] Running decreases knee intra-articular cytokine and cartilage oligomeric matrix concentrations: a pilot study.

三、驚！失智與睡眠不佳有關係

[延伸閱讀] Associations of objectively and subjectively measured sleep quality with subsequent cognitive decline in older community-dwelling men: the MrOS sleep study.

四、癌症術後半年 神經病變升 7 倍

[延伸閱讀] Guillain-Barré syndrome after surgical procedures

五、全球減少鹽量攝取 研究：每年救百萬人

[延伸閱讀] Cost effectiveness of a government supported policy strategy to decrease sodium intake: global analysis across 183 nations.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、多吃高纖食物 減少痛風發炎反應【健康醫療網 2017/1/6】

痛風一發作，代表關節產生發炎反應，而痛風所造成的種種症狀，常讓患者苦不堪言。國外一項研究發現，採用高纖飲食可抑制痛風相關發炎反應，患者或許會舒服一點。

高纖食物 減輕痛風發炎反應

上述研究成果已發表於〈白血球生物學期刊〉(Journal of Leukocyte Biology)。痛風相關發炎反應主要是由尿酸單鈉結晶引起，研究發現，高纖飲食會促使腸道中的微生物產生短鏈脂肪酸，進而導致嗜中性 (Neutrophil) 白血球凋亡，發炎現象也會消退。研究人員認為，高纖飲食未來或可成為治療選項，幫助治療痛風。

巴西米納斯吉拉斯聯邦大學免疫藥理學小組研究員毛羅·泰薛拉表示，如果可以了解食物如何與體內活菌互動，或許就可以運用飲食方式幫助痛風患者，並維持痛風患者整體健康。

改變飲食 也能預防痛風惡化

研究團隊在老鼠關節注射尿酸單鈉結晶，並讓老鼠採用高纖飲食，且以短鏈脂肪酸進行治療，以預防痛風發炎反應。實驗結果發現，這過程會讓嗜中性白血球凋亡，凋亡後細胞也會遭吞噬細胞清除，不只如此，隨著發炎反應減弱，在關節組織也會產生大量抗發炎細胞因子，進一步預防關節受損，關節也較不易產生功能障礙。

飲食、腸道生態 與痛風病情息息相關

〈白血球生物學期刊〉副主編約翰·惠里表示，目前醫界、學界正想了解腸道、身體其他部分的微生物聚落如何影響免疫、新陳代謝健康，這項研究就是一個典型例子，顯示飲食會改變體內微生物活動，發炎過程也會產生變化，這都可能對關節發炎性疾病造成深遠影響，未來還需要進行深入研究，才能了解如何將研究成果落實、應用於痛風與其他疾病的治療。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Dietary fiber and the short-chain fatty acid acetate promote resolution of neutrophilic inflammation in a model of gout in mice.

Source: J Leukoc Biol. 2017 Jan;101(1):275-284. Epub 2016 Aug 5.

DOI: 10.1189/jlb.3A1015-453RRR

Full text: [全文瀏覽](#)

二、跑步傷膝蓋？ 美國研究：正好相反！【健康醫療網 2017/1/10】

很多人認為，跑步容易傷膝蓋，造成膝蓋痠痛、腫痛。美國一項研究發現，事實正好相反，跑步不只不會傷膝蓋，還可以減少膝蓋發炎反應，反而可以減緩退化性關節炎發生。

跑步有助抗發炎 促進膝蓋健康

研究作者美國楊百翰大學運動學副教授馬特·西雷表示，不少人直覺認為，長距離跑步容易傷害膝蓋，這種想法可能是一種迷思。

研究團隊以數名 18 歲到 35 歲的健康男女為研究對象，請這些人跑步 30 分鐘，在跑步前後，研究人員分析他們膝蓋關節液中的發炎指標。研究首席作者楊百翰大學運動學助理教授羅伯特·希爾達哈表示，研究結果顯示，對於年輕、健康的人，跑步可以創造抗發炎環境，長期下來，可能對促進關節健康很有好處。

研究學者認為，跑步或可延緩退化性關節炎等退化性關節疾病發生，研究並沒有發現跑步的人比其他人更容易得退化性關節炎，反之，跑步說不定還能治療退化性關節炎，未來或可成為療程一部分。這項研究成果已發表於〈歐洲應用生理學期刊〉(European Journal of Applied Physiology)。

跑步前後 要做伸展運動

美國骨科醫師、運動醫學專家凱文·普藍闕表示，民眾跑步時，一定要選一雙適合、正確的鞋子，且要有足夠支撐。跑步前，一定要伸展肌肉、熱身，無論跑步距離長短都一樣，確保血流順暢，特別是寒冷冬季，伸展更是重要。

醫師也建議，跑步的人除了跑步，也最好增加一些核心肌肉訓練，讓大腿前後側肌肉、臀部肌肉等，都能獲得充分訓練。即使氣溫轉暖，跑步也不宜操之過急，建議循序漸進地增加運動量，每星期跑步距離增加幅度，盡量不要超過之前 10%，剛開始跑步時，速度放慢，跑步前後，也要充分進行伸展運動，如此較不會產生運動傷害。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Running decreases knee intra-articular cytokine and cartilage oligomeric matrix concentrations: a pilot study.

Source: Eur J Appl Physiol. 2016 Dec;116(11-12):2305-2314. Epub 2016 Oct 3.

DOI: 10.1007/s00421-016-3474-z

Full text: [全文瀏覽](#)

三、驚！失智與睡眠不佳有關係【優活健康網 2017/1/8】

中醫養生，常苦口婆心教人最晚最晚一定要在晚上 11 點上床睡覺，因為從子時開始是膽、肝循行更新的主要時段，我們的大腦主要能量，是來自膽經經絡的提供與順暢與否。

越晚睡覺 衰老得越快

假使沒有閉上眼睛，且躺下來放鬆休息，體內大部分的血液無法集中到肝臟作用（此時肝臟會脹大到幾近 2 倍），大腦就無法正常分泌褪黑激素、生長激素、可體松等重要的內分泌。而越晚睡覺，睡眠品質越差，身體自動修復力越來越弱，衰老得也就越快，記憶力越差。

所有針灸治療「不寐」的重要穴道，幾乎也都能治療「健忘」，所以長期睡不好，正是造成記憶力喪失的主因。

睡眠品質差 容易記憶流失

美國舊金山加州太平洋醫學中心（California Pacific Medical Center）研究所有一份關於睡眠的報告，是針對 2820 名、平均 76 歲的男性所做的研究，根據他們的睡眠狀況，再測試他們的認知能力，結果發現，如果睡眠品質差，且長達 3 至 4 年，恐怕就會出現記憶流失、注意力無法集中的情況，等於大腦變老了 5 歲！

睡前 4 小時別喝水 才能夜夜好眠

睡眠品質差，既影響可體松，也影響大腦健康，因為睡眠掌握著身心健康。怎麼改善，

醫師說，平時就要運動，睡前四小時也別喝水，拋下憂慮，改變什麼都想要擔心的心態，才能夜夜好眠。(本文摘自逆轉失智症：我的母親這樣做，遠離失智，腦細胞活化了！記憶力提升了！／大喜文化)

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Associations of objectively and subjectively measured sleep quality with subsequent cognitive decline in older community-dwelling men: the MrOS sleep study.

Source: Sleep. 2014 Apr 1;37(4):655-63.

DOI: 10.5665/sleep.3562

Full text: [全文瀏覽](#)

四、癌症術後半年 神經病變升 7 倍【奇摩新聞 2017/1/11】

美國一項研究發現，剛動過外科手術的患者，較容易罹患罕見周邊神經病變「格林-巴利症候群」(Guillain-Barre syndrome)，特別是因癌症、自體免疫疾病接受手術治療的患者，更容易產生這種情況。

肌肉會逐漸無力、引起全身麻痺

美國梅約醫學中心研究團隊分析 20 年數據資料，因而得到上述結論。研究成果已發表於線上版〈神經學：臨床實踐〉醫學期刊 (Neurology: Clinical Practice)。

根據美國國家衛生研究院資料顯示，格林-巴利症候群是一種罕見疾病，大約每 10 萬人，才有一人得病。格林-巴利症候群症狀包括肌肉會逐漸無力，有時還會引起全身麻痺，當影響到呼吸，便可能致命。

與呼吸道、消化道病毒感染有關

多數人認為，這種疾病是免疫系統造成，而任何人都可能產生這種疾病，不過過去研究顯示，格林-巴利症候群與呼吸道、消化道病毒感染與一些疫苗有關。茲卡病毒與格林-巴利症候群也有關聯性。

研究團隊觀察 1995 年到 2014 年間接受外科手術後兩個月內的格林-巴利症候群發生率，這段時間共有 208 人出現格林-巴利症候群，平均年齡 55 歲，其中有 31 人患病前剛接受外科手術，手術與發病時間平均間隔 19 天。

癌症患者手術後 罹病風險增加約 7 倍

研究人員進一步分析發現，這 31 名患者中，61% 是癌症患者，還有 29% 的人有自體免疫疾病。研究顯示，癌症患者接受手術治療 6 個月內，出現格林-巴利症候群風險增加約 7 倍，自體免疫疾病患者動手術後，罹病風險則增加約 5 倍。

研究作者美國梅約醫學中心神經科副教授莎拉·霍克分析，有些人體質較為敏感，接受手術後，可能是手術本身或麻醉帶來的壓力，引發身體免疫反應，進而導致格林-巴利症候群。霍克提醒，在 5 萬台手術中，只發現 31 名患者後來出現格林-巴利症候群，這種狀況還是算很罕見。患者若需要接受手術治療，千萬不要因為這篇研究而逃避治療。
(文章授權提供／健康醫療網)

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Guillain-Barré syndrome after surgical procedures

Source: Neurol Clin Pract. 2017 Feb.

DOI: 10.1212/CPJ.0000000000000329

Full text: [全文瀏覽](#)

五、全球減少鹽量攝取 研究：每年救百萬人【中央通訊社 2016/1/11】

今天發表的研究報告說，全球民眾只要減少鹽量攝取 10%，就能拯救數以百萬條生命。法新社報導，政府主導的公共服務運動，每年只要在每人身上花費 10 美分，就能大幅降低高鹽引發心臟病與中風造成的死亡率與殘疾率。

研究作者在英國醫學期刊 (BMJ) 總結，即使沒有涵蓋健康照護經費，「我們發現推動政府支持的全國政策，10 年內讓民眾的鈉攝取量降低 10%，即具有經濟效益」。

根據世界衛生組織 (WHO)，多數成人都食用超過每日 2 公克的建議最大鹽類攝取量，導致每年 165 萬人死於心臟疾病。

研究顯示，降低鹽類攝取的全國政策，可讓高血壓與心臟疾病患者人數減少下來。

不過，全球只有少數幾個國家評估執行這類計畫的成本。

傅萊曼營養科學與政策學院 (Friedman School of Nutrition Science and Policy) 研究人員莫扎法利安 (Dariush Mozaffarian) 領導的團隊與業界合作，替 183 國計算實施「軟性規範」政策的成本。

他們考量到每國的年齡與性別分配，估算成本與健康效益，也統計藉由低鹽飲食避免因健康狀況不佳而損失的失能調整後生命年 (disability-adjusted life years) 年數。

研究推論，減少鹽量攝取 10 年，每年可避免約 850 萬個失能調整後生命年，這 10 年每人平均僅需花費 1.13 美元。

他們指出，每年花在獲得健康生活的成本，大致跟目前花在預防心血管疾病的藥物相同。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cost effectiveness of a government supported policy strategy to decrease sodium intake: global analysis across 183 nations.

Source: BMJ. 2017 Jan 10;356:i6699.

DOI: 10.1136/bmj.i6699

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