

【成大醫分館 1 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

[一、吃辣有助延年益壽？！](#)

[延伸閱讀] The Association of Hot Red Chili Pepper Consumption and Mortality: A Large Population-Based Cohort Study.

[二、曬太陽強免疫，竟也能穩血糖防失智對抗骨質疏鬆？](#)

[延伸閱讀] Intrinsic Photosensitivity Enhances Motility of T Lymphocytes.

[三、習慣午睡一小時的老人家，記憶力比較好](#)

[延伸閱讀] Afternoon Napping and Cognition in Chinese Older Adults: Findings from the China Health and Retirement Longitudinal Study Baseline Assessment.

[四、研究：致命心臟病 近 1/5 為抑鬱症所致](#)

[延伸閱讀] Room for depressed and exhausted mood as a risk predictor for all-cause and cardiovascular mortality beyond the contribution of the classical somatic risk factors in men.

[五、子宮頸癌基因發現 有助尋找救命療法](#)

[延伸閱讀] Integrated genomic and molecular characterization of cervical cancer.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、吃辣有助延年益壽？！【健康醫療網 2017/1/22】

吃辣竟然可以幫助延年益壽？美國一項大型前瞻性研究發現，吃較多辣椒的人，整體死亡率比不吃辣的人減少 13%，主要是心臟病、中風死亡率較低，因此整體死亡率也就跟著降低，這代表吃辣或可幫助延長壽命。

吃辣椒、辛辣食物 對健康有幫助

美國佛蒙特大學醫學院研究團隊近日在美國〈公共科學圖書館綜合期刊〉(PLoS ONE)發表上述研究成果。過去幾百年來，很多人認為，辣椒、辛辣食物可以治病、對健康有幫助，不過只有 2015 年中國進行的一篇研究發現辣椒攝取量與死亡率息息相關。這次美國團隊所發表的研究結論與 2015 年研究不謀而合。

吃辣的人 以年輕人居多

研究團隊分析美國第三次國家健康與營養調查報告數據，以 16000 名美國人為研究對象，最多追蹤 23 年，且平均追蹤 18.9 年，研究作者醫學院學生瑪斯塔法·喬潘與醫學院教授班哲明·里坦伯格分析發現，與不吃辣的人相比，習慣吃辣的人以年輕人、男性、白

種人、美墨裔族群、已婚者居多，這些人也常抽菸、喝酒，吃較多蔬菜、紅肉，高密度脂蛋白（HDL-俗稱好膽固醇）指數較低、收入較少，教育程度也較低。研究人員進一步分析這些人的死亡率、死因，因而得到上述結論。

辣椒素 有助預防肥胖、抗菌

研究作者表示，目前還不知道為什麼辣椒可以延緩死亡，辣椒中的辣椒素或許有點關係。不少人認為，辣椒透過細胞、分子機轉，有助預防肥胖、調整冠狀動脈血流，還有抗菌作用，並進一步改變腸道細菌生態。

喬潘表示，辣椒或辛辣食物或可納入飲食建議一環，這也提供了深入進行臨床實驗的方向。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The Association of Hot Red Chili Pepper Consumption and Mortality: A Large Population-Based Cohort Study.

Source: PLoS One. 2017 Jan 9;12(1):e0169876. eCollection 2017.

DOI: 10.1371/journal.pone.0169876

Full text: [全文瀏覽](#)

二、曬太陽強免疫，竟也能穩血糖防失智對抗骨質疏鬆？【早安健康 2017/1/22】

出門曬曬太陽，就能增加人體抵抗力！許多人都知道，曬太陽能夠使人體產生維生素 D，這種營養素跟增加骨骼強度、防失智、降低糖尿病風險都有關。但近期的一項新研究顯示，陽光能夠藉由另一種與維生素 D 製造不同的機制，激活體內負責免疫的 T 細胞，可能有助於強化人體的免疫力。

這項研究刊登於《科學報告》期刊中，由喬治城大學醫學中心的研究者進行。研究者發現，陽光能夠藉由增加免疫細胞的移動，直接提高免疫細胞的活性。而且，和製造維生素 D 的紫外線不同，研究者指出，較低強度的藍光，才是讓免疫細胞加快移動速度的關鍵。過多的紫外線，可能導致皮膚癌、黑色素瘤等疾病，而陽光或特殊燈光中的藍光，安全性則較高。

T 細胞是人體內淋巴細胞的一種，能夠記憶並針對特定的病原體進行免疫作用。資深研究員、喬治城大學藥學與生理學系助理教授 Gerard Ahern 指出，不論是輔助 T 細胞或殺手 T 細胞，進行免疫反應時都需要到達感染部位，並啟動精密的免疫反應。雖然在研究中，所使用的是從老鼠細胞培養、或從人類血液中分離出的 T 細胞，但研究者指出，皮膚是人體內 T 細胞最多的地方，數量是血液中的將近兩倍。

Gerard Ahern 表示，目前已經知道藍光能夠穿過皮膚表面到達真皮層，而 T 細胞能夠在

全身移動。而研究者也藉由追蹤被陽光活化的分子標靶路徑，進一步發現藍光是如何增加 T 細胞的移動。當白血球偵測到感染時，就會釋放過氧化氫，除了用於消滅細菌之外，也用來通知 T 細胞及其他免疫細胞，以增強免疫反應。而 Gerard Ahern 指出，陽光能在 T 細胞內製造過氧化氫，驅動細胞移動。

Gerard Ahern 認為，經過更多研究之後，希望能確定藍光活化 T 細胞移動的作用，是否只對人體有正面的作用。不論如何，多出門曬曬太陽、做運動，在生理或心理上都有益處，不妨選個有燦爛陽光的日子出門遊玩，接近大自然就能更健康喔！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Intrinsic Photosensitivity Enhances Motility of T Lymphocytes.

Source: Sci Rep. 2016 Dec 20;6:39479.

DOI: 10.1038/srep39479

Full text: [全文瀏覽](#)

三、習慣午睡一小時的老人家，記憶力比較好【科技新報 2017/1/24】

年紀愈大愈容易忘東忘西，一會兒找不到鑰匙，一會兒忘了關瓦斯，有時候可能連老朋友的名字也突然間叫不出來。很多研究都證實，多用腦筋、多動筋骨，對維持高齡長者的心智功能都很重要。至於老人家睡個午覺，對他們的心智功能與記憶力有沒有影響呢？則還有待釐清。

根據美國國家睡眠基金會 (National Sleeping Foundation) 的建議，每天午睡 20 至 30 分鐘，對於反應力與心智功能的維持很有幫助，而且不會干擾晚上的睡眠。先前也有研究顯示，午睡可以改善長者的認知能力；德國的科學家甚至發現，學習後小睡 45 分鐘的受試者，比沒小睡的受試者記憶力提升達 5 倍之多。

最近一篇由美國約翰霍普金斯大學 (John Hopkins University) 睡眠與生理週期神經生物學研究中心 (Center of Sleep and Circadian Neurobiology) 的科學家，刊登在美國老人學會期刊 (Journal of the American Geriatrics Society) 的論文顯示，老人的午睡習慣的確與認知能力的表現有關。研究人員總共研究了 2,974 名中國的 65 歲以上長者，測驗他們的數學能力、識字能力、事件的記憶力、空間感知力等心智能力；並且依照他們過去一個月的午睡時間的長短，將這些長者分成 4 群：1. 沒有午睡習慣、2. 小睡片刻 (30 分鐘以內)、3. 適度午睡 (30~90 分鐘)、4. 長時間的午睡 (超過 90 分鐘)。

研究結果顯示，有適度午睡 (30~90 分鐘) 習慣的長者認知能力的表現最好，午睡時間太短或太長與沒有午睡習慣的長者的認知能力都較不好。研究人員推估，適度午睡的長者的認知能力比其他三群的長者約年輕了 5 歲。

但是研究團隊也提醒大眾，他們的研究屬於觀察型的研究，本次研究結果正確的解讀是：

適度午睡與長者較好的認知力有明顯的正相關性。但是還不能「直接」證明，只要養成適度的午睡習慣就可以改善記憶力。若想要提出更具說服力的研究證據，後續可以針對一群原本沒有午睡習慣的長者，分成不同程度午睡長度的組別一段時期後，再評估他們的認知能力。如果後來養成適度午睡習慣可以改善長者的認知力，則可以提供更直接的證據指出，沒有適度午睡的高齡長者若養成適度午睡的習慣，可以改善他們認知的能力。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Afternoon Napping and Cognition in Chinese Older Adults: Findings from the China Health and Retirement Longitudinal Study Baseline Assessment.

Source: J Am Geriatr Soc. 2016 Dec 20. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1111/jgs.14368

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：致命心臟病 近 1/5 為抑鬱症所致【中央通訊社 2017/1/17】

根據 1 項新的研究，抑鬱症對心臟的危害不亞於肥胖和高血壓。英國「每日郵報」(Daily Mail) 報導，1 項長達 10 年研究顯示，抑鬱症引發 15% 致命心臟病。

肥胖和高血壓引發的心臟病發作分別占 21% 和 8.4%。

專家警告，這項發現至關重要，因為根據世界衛生組織 (WHO)，全球有 3 億 5000 萬人罹患抑鬱症。

研究報告主筆、德國慕尼黑工業大學 (Technical University Munich) 拉德維希教授 (Karl-Heinz Ladwig) 說：「抑鬱症是心血管疾病風險因子，這幾乎沒有疑問。」

拉德維希教授說：「現在的問題是，抑鬱症和吸菸、高膽固醇、肥胖或高血壓等其他風險因子關係為何？」

「每個因子扮演多大角色？」

為評估各項風險，拉德維希教授的團隊分析 3428 名年齡介於 45 至 74 歲的男性患者，過程長達 10 年。

他們評估抑鬱症對心臟的影響程度，再與另外 4 項最常見的風險因子做比較，即高血壓、高膽固醇、吸菸和肥胖。

研究期間，有 557 人過世，其中 269 人死於心臟疾病。

他們的研究顯示，其中 15% 的死亡案例是抑鬱症所導致，而高血壓和吸菸分別引發 8.4% 到 21.4% 心臟疾病相關死亡。

拉德維希教授說：「我們的數據顯示，抑鬱症的危害程度，介於幾個主要的非先天心血管疾病風險因子的中間位置。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Room for depressed and exhausted mood as a risk predictor for all-cause and cardiovascular mortality beyond the contribution of the classical somatic risk factors in men.

Source: Atherosclerosis. 2016 Dec 5. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.atherosclerosis.2016.12.003

Full text: [全文瀏覽](#)

五、子宮頸癌基因發現 有助尋找救命療法【中央通訊社 2017/1/24】

今天發表的研究報告顯示，子宮頸癌有多種亞型。這項研究結果可能有助於尋找子宮頸癌的救命療法，專家表示，子宮頸癌奪走的人命，比之前以為的還要高。

法新社報導，根據「癌症基因體圖譜」（Cancer Genome Atlas）發表在國際期刊「自然」（Nature）的最新研究，子宮頸癌各種亞型有不同的病因。

這項研究針對 200 名左右的癌症病人進行基因分析，結果發現幾種亞型和人類乳突病毒（HPV）無關。過去認為人類乳突病毒幾乎是所有子宮頸癌的幕後凶手。

研究人員表示，這意味著部分子宮頸癌可能有「絕對的基因」因素，可以鎖定個人化免疫療法。

參與這項研究分析的國家癌症研究所表示：「癌症基因體圖譜的最新分析有助於找出藥物，鎖定子宮頸癌基因組的重要元素。」

子宮頸癌是全球婦女第 4 常見的癌症死因，僅次於乳癌、大腸癌和肺癌。

而在貧窮國家，由於接種疫苗管道和篩檢設備有限，子宮頸癌成為女性的頭號癌症殺手。

報告作者表示，每年新增的子宮頸癌病患超過 50 萬人，同時有超過 25 萬名婦女死於子宮頸癌。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Integrated genomic and molecular characterization of cervical cancer.

Source: Nature. 2017 Jan 23. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1038/nature21386

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