

【成大醫分館 4 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、避孕藥調經 恐增憂鬱風險

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

二、找人激勵自己運動要選對人！研究：這樣找才能離瘦身目標最接近！

[延伸閱讀] Exercise contagion in a global social network.

三、哈佛最新研究發現 「好爸爸」基因確實存在

[延伸閱讀] The genetic basis of parental care evolution in monogamous mice.

四、每天一杯低卡飲料 中風失智可能性較高

[延伸閱讀] Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia: A Prospective Cohort Study.

五、研究：騎自行車上班 罹癌風險降低近半

[延伸閱讀] Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、避孕藥調經 恐增憂鬱風險【優活健康網 2017/4/17】

不少女性會使用避孕藥，不只是為了避免懷孕，有些人利用避孕藥可以調經的作用，自行到藥局購買避孕藥服用。然而，日前有研究發現，服用避孕藥的女性，罹患憂鬱症的風險較高。所以，要吃避孕藥之前，最好還是先就醫，確認是否適合服用。

研究：吃避孕藥易患憂鬱症 青少年最明顯

衛生福利部八里療養院藥劑科藥師吳芝瑩表示，根據去年 JAMA Psychiatry 期刊所刊出的一項研究報告指出，在長時間的追蹤之下發現，服用避孕藥的女性較容易患憂鬱症，而且以青少年的影響程度最顯著；這項研究共收案逾 100 萬名 15 至 34 歲丹麥女性，且自 2000 年起追蹤至 2013 年，平均追蹤時間約 6 年，主要是分析各種荷爾蒙避孕法跟罹患憂鬱症的相對風險。

用藥 6 個月內最常見

吳芝瑩藥師指出，研究結果顯示，使用含有雌激素及黃體激素之綜合避孕藥的女性，被診斷患有憂鬱症的機率比未服用者高出 23%，尤其是開始服用的 6 個月內最常見；若服用只含有黃體激素的避孕藥，罹患憂鬱症機率更比未服用者高出

34%，其中年齡介於 15 至 19 歲青少年更是高風險族群。上述青少年族群中，口服綜合避孕藥者罹患憂鬱症而需接受抗憂鬱藥治療的機率比起未服用者高出 8 成，而服用只含黃體激素避孕藥的，患上憂鬱症的機率更高出 2 倍。

服用避孕藥前 先諮詢醫師意見

然而研究也發現，不只口服藥物有此影響，其他替代避孕措施，例如會釋放荷爾蒙的子宮內避孕器、避孕貼片及陰道避孕環等，甚至比起口服避孕藥者有更高的機率罹患憂鬱症。儘管如此，吳芝瑩藥師認為，此研究的最大目的在於提醒醫生及女性都需要注意這項潛在的副作用，毋須因此而感到驚恐甚至貿然停藥。吳芝瑩藥師建議，無論是要服用避孕藥或是採取相關避孕措施，最好都能先就醫接受評估並和醫生討論後再做決定較為妥當。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association of Hormonal Contraception With Depression.

Source: JAMA Psychiatry. 2016 Nov 1;73(11):1154-1162.

DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2016.2387.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、找人激勵自己運動要選對人！研究：這樣找才能離瘦身目標最接近！

【iStyle2017/4/19】

運動總是沒毅力，喜歡呼朋引伴，找朋友一起跑步或是到健身房嗎？或許找朋友維持運動的毅力是很好的方法，不過千萬不要找錯人，根據「DailyMail」報導，美國麻省理工學院研究發現，找同性一起運動瘦身的效果最顯著，找異性則是男女情況大不同。

該項研究共調查 110 萬人的運動習慣，以及朋友之間的影响力，並深入記錄運動距離、時間、速度和燃燒的熱量，結果發現，男人之間會互相激勵，會持續並有毅力地朝目標前進；女人之間也會出現競爭狀態，但是這種影响力卻會隨著時間減弱，最後變得一點效果都沒有，奇妙的是，女人對男人會達到些許激勵的作用，而男人對女人卻一點效果都沒有。

研究人員 Christos Nicolaides 表示，找人一起運動會創造出一種「保護自我優勢而出現競爭行為」男女會出現如此不同的差異主要是因為，男人自尊心高，會互相比較運動成果，因此持續性也高，而女人多半只為了達成個人目標，理所當然運動持續性就會比較低。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Exercise contagion in a global social network.

Source: Nat Commun. 2017 Apr 18;8:14753.

DOI: 10.1038/ncomms14753

Full text: [全文瀏覽](#)

三、哈佛最新研究發現 「好爸爸」基因確實存在【蘋果日報 2017/4/26】

基因可以影響人的行為，但從沒有人研究過基因和育兒的關係，究竟有沒有「好爸爸」基因呢？根據一份刊登於最新一期學術期刊《Nature》的研究指，基因和育兒行為之間真的存在關係。

香港《蘋果日報》報導，這個研究是第一次學者以遺傳學的角度，研究父母養育子女行為之間的差異，哈佛大學的研究人員以兩種品種（鹿鼠和東南白足鼠）的雌雄鼠作研究對象，跟蹤牠們的行為，並統計牠們築巢和舔子女的次數，從而量度牠們的養育子女的參與度。

研究發現，兩種品種的雌性鼠都非常照顧自己的子女，但比較兩種雄性鼠時，雄性鹿鼠養育小鼠的參與度低於雌性，而雄性東南白足鼠養育小鼠的參與度則與雌性相約，故研究人員認為基因可能是影響父母養育子女參與度的因素。

研究人員期後以交叉養育的形式，讓雌雄鼠養育不是自己親生的小鼠，研究結果依舊成立，故研究人員更肯定是基因的影響。他們最後找到影響養育子女參與度的基因組，是負責生產抗利尿激素（Vasopressin）的，研究人員透過注射該激素，刺激相對應的神經元，都能夠使牠們築巢的行為減少，故負責生產抗利尿激素的基因組正常，是屬於「好爸爸」基因；該基因組突變，就是「壞爸爸」基因。雖然研究屬起步階段，未有臨床實驗的基礎，不能證實研究結果可套用於人類，但是次研究發現基因和育兒行為之間存在關係，相信日後真的有找出優勢種的父母親基因。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The genetic basis of parental care evolution in monogamous mice.

Source: Nature. 2017 Apr 27;544(7651):434-439. Epub 2017 Apr 19.

DOI: 10.1038/nature22074

Full text: [全文瀏覽](#)

四、每天一杯低卡飲料 中風失智可能性較高【天下雜誌 2017/4/21】

研究顯示，每天喝健怡汽水等低卡或零熱量飲料（diet drink）的人，中風或罹患失智症的機率幾乎比別人高出 3 倍。

研究發現，每天至少喝一杯節食飲料的人，相較於一週喝不到1杯節食飲料的人，中風與失智風險更高。研究者沒有發現含糖飲料與中風和失智風險升高有關，不過他們還是警告，不要把人工加甜的汽水、果汁、果汁飲料等含糖飲料當成「健康選擇」。由於這篇研究以觀察和問卷為研究方法，還需要進一步研究釐清飲料、失智和中風的關係。這篇新研究發表於美國心臟學會的期刊《中風》(Stroke)，以參加麻州佛朗明罕心臟研究(Framingham Heart Study)的4300多人為研究對象，包括2888名45歲以上成人(中風組)，以及1484名60歲以上成人(失智組)。佛朗明罕心臟研究由波士頓大學(BU)與國家心、肺、血液研究所(National Heart, Lung, and Blood Institute)合作。所有參與者在1990年填寫問卷3次，回報飲食攝取狀況。研究人員接著追蹤他們10年，這段期間有97例中風、81例失智，其中63例是阿茲海默症。依照年齡、性別、教育程度、卡路里攝取、運動、吸菸習慣等因素調整後，研究發現，每天至少喝1杯節食飲料的人，失智會中風的風險高出接近3倍。波士頓大學資深研究員帕塞(Matthew Pase)說：「我們建議民眾定期喝水，取代含糖飲料或人工加甜飲料。」他補充說：「即便某人中風或失智的機率高出3倍，也不表示必然得病。在我們的研究中，3%民眾中風，5%民眾失智，所以我們談的一小群中風或失智患者。」美國心臟學會前主席、佛蒙特大學營養學教授強莘(Rachel Johnson)說：「我們知道限制加糖是支持好營養和健康體重的策略，直到我們瞭解更多以前，民眾應該謹慎使用人工加甜飲料。」「糖尿病患和減肥的民眾可能常用這些飲料，但我們鼓勵民眾喝水、低脂牛奶或其他不加甜的飲料。英國軟性飲料協會秘書長帕汀頓(Gavin Partington)則表示，這篇觀察性研究的作者承認他們沒有發現因果關係，因此沒有科學證據支持他們的理論。布里斯托大學失智神經學資深講師考塔德(Dr Elizabeth Coulthard)說：「這篇研究很有意思，但沒有說人工加甜的飲料會導致中風或失智。」阿茲海默症學會資深媒體負責人史奈德(Heather Snyder)則說，這項新研究是「大謎團的一片拼圖」，幫助我們更瞭解飲食和行為如何影響大腦。史奈德說：「整體飲食和生活方式的關係，確實與心血管疾病和糖尿病風險有著更多的關係，我們知道心臟病和糖尿病與失智風險增加有關。」「我們知道含糖和人工加甜飲料對我們不好。」她說，這些飲料可能對大腦特別不好。「我們有替代選擇，也能每天做一些事情來讓大腦和身體在老化時維持健康。」「替代選項包括定期做能刺激心率、增加血液流動的運動，以及玩拼圖、玩遊戲來刺激和挑戰心智。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia: A Prospective Cohort Study.

Source: Stroke. 2017 May;48(5):1139-1146.

DOI: 10.1161/STROKEAHA.116.016027.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、研究：騎自行車上班 罹癌風險降低近半【大紀元 2017/4/24】

如果你還在考慮要走路、騎自行車還是搭車去上班，你不妨聽聽專家的意見。英國格拉斯哥大學（Glasgow University）的研究發現，騎自行車上班不但有健身的功效，還能降低將近一半罹患癌症或心臟病的機率。

該校研究人員吉爾（Jason Gill）在一項聲明中說：「在上班的全程或部分行程騎自行車，與負面健康結果的風險大幅降低相關。」

在這項研究中，研究人員檢視超過 26 萬名英國人的通勤方式與罹患心臟病和癌症，以及死亡率之間的關係。這些參與者的平均年齡為 53 歲，其資料來自英國一個儲存生物訊息的資料庫。

此資料庫記載了參與者上下班的交通方式，例如：走路、騎自行車、開車或搭乘大眾運輸工具等，其 5 年追蹤期內的住院和死亡資料也登錄在內。

研究結果顯示，最低的罹患心臟病和癌症風險與全因死亡率，與騎自行車上班相關。相較於開車或搭車的通勤者而言，騎自行車上班可降低 45% 的罹患癌症風險、46% 的罹患心臟病風險，而且降低 41% 的早死風險。

而走路上班也有一些健康效益，但沒有騎自行車那麼顯著。研究發現，走路上班可降低 27% 的罹患心臟病風險、36% 因心臟病而死亡的風險，而其降低早死的風險也是 27%。

研究人員並未發現走路上班與降低罹患癌症風險或全因死亡率之間有關連。他們推測，這可能是因為走路上班者通常每週走 6 英里（約 9.7 公里），相較於騎自行車上班者每週騎 30 英里（約 48.2 公里），其距離顯然短了許多，而且運動的強度也較低。

研究人員總結說，這項研究表明，增加通勤時運動的政策，尤其是騎自行車，例如：增設自行車道、增加自行車租用或購買的計畫、改善自行車供應等，有助於增進社會大眾的健康。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study.

Source: BMJ. 2017 Apr 19;357:j1456.

DOI: 10.1136/bmj.j1456

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