

## 【成大醫分館 6 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、台大研究首揭露 國人頭號健康殺手竟是它

[延伸閱讀] Adult mortality of diseases and injuries attributable to selected metabolic, lifestyle, environmental, and infectious risk factors in Taiwan: a comparative risk assessment.

### 二、研究：日吃 100 克紅肉增加大腸、直腸癌風險

[延伸閱讀] Foods and beverages and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, an update of the evidence of the WCRF-AICR Continuous Update Project.

### 三、癌症免化療？研究：「母乳」能殺死腫瘤細胞

[延伸閱讀] HAMLET - A protein-lipid complex with broad tumoricidal activity.

### 四、兒童用棉花棒清潔耳道 研究：有一定危險性

[延伸閱讀] Pediatric Cotton-Tip Applicator-Related Ear Injury Treated in United States Emergency Departments, 1990-2010.

### 五、飲酒有好處？研究：中等量即可傷害大腦

[延伸閱讀] Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal 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、台大研究首揭露 國人頭號健康殺手竟是它【NOWnews2017/6/7】**

台灣人健康的最大殺手、危險因子，首度有明確排行榜出爐了！台大公衛學院今（7）日公布與國健署合作研究結果，交叉分析國人死因統計、多項本土健康資料庫及多達 13 項危險因子後，找出「高血糖」是造成國人死亡負擔最重要的危險因子第一名，其次為「抽菸」和「高血壓」。國人糖尿病死亡率偏高是主因之一。

這項研究是利用國健署的國民健康訪問調查、台灣三高盛行率調查、國民營養健康狀況變遷調查等本土健康資料庫，加上環保署空氣品質測站資料，並整合台灣死因統計資料分析得出。

台大公衛學院流行病學與預防醫學研究所副教授林先和表示，研究團隊交叉分析

包括環境的 PM2.5、生活習慣的菸、酒、檳榔等，以及病毒感染的 B、C 肝等共 13 個危險因子後，首次找出影響國人死亡的危險因子排行。

排行榜顯示，在 2009 年約有 1 萬 4900 名死亡人口與「高血糖」有關，高居危險因子第一名；其次是「吸菸」，影響了 1 萬 3400 名死亡人口，而「高血壓」則影響約 1 萬 1190 名死亡人口。

其他危險因子則依序為：PM2.5 暴露、飲食危險因子（高鈉及低蔬果攝取）、肥胖、缺乏運動、飲酒、慢性 B 型肝炎、慢性 C 型肝炎、高血脂以及嚼食檳榔。林先和說，國人熟知的十大死因，其實都不是「因」，而是「果」，預防勝於治療，唯有預防這些危險因子，才能避免疾病，以吸菸為例，2009 年影響了 1 萬 1500 名男性死亡以及 1900 名女性死亡，單從性別來看，是男性最重要的健康殺手，若大家都不抽菸的話，全國男性的平均餘命、包含抽菸與不抽菸的人，可以增加 2 歲，但兩性加總仍以高血糖為禍最多。

林先和指出，這項研究是把國人死因排行進一步轉化為危險因子排行，提供量化評估證據，許多危險因子看似一般人皆熟悉的常識，但對於疾病預防與健康促進極具參考價值。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Adult mortality of diseases and injuries attributable to selected metabolic, lifestyle, environmental, and infectious risk factors in Taiwan: a comparative risk assessment.

Source: Popul Health Metr. 2017 May 3;15:17. eCollection 2017.

DOI: 10.1186/s12963-017-0134-4

Full text: [全文瀏覽](#)

## **二、研究：日吃 100 克紅肉增加大腸、直腸癌風險【中時電子報 2017/6/5】**

衛生福利部公布國人 10 大癌症，大腸癌位居季軍，而大腸癌發生率從 2006 年開始位居癌症發生率第一名，國民健康署也表示，民眾攝取過多紅肉、缺乏運動，增加大腸癌、直腸癌風險，然而要吃多少紅肉會增加罹癌風險呢？卻讓民眾霧煞煞，英國有研究指出每日吃 100 克紅肉、加工肉，增加 12% 罹患大腸直腸癌機率！依據國家衛生研究院引述英國 Imperial College London 專家學者們於 *Annals of Oncology* 期刊所發表的研究結果，每日吃下 100 克的紅肉或加工肉品，相當於兩根 50 克的熱狗，罹患大腸、直腸癌的風險增加 12%；而每日攝取 10 克酒精，增加 7% 的罹癌風險，而 10 克酒精，相當於 100 毫升的酒、275 毫升的啤酒及 30 毫升的烈酒。

而每日增加 90 毫克的全穀類，則降低 17% 的罹癌風險；攝取超過 400 克的乳製品及增加 100 克的蔬菜也能降低罹癌機率。

國際癌症研究總署指出加工肉品以及紅肉會增加罹患大腸直腸癌機率，且已將加工肉品列為一級致癌物，建議民眾儘量減少攝取加工肉品及紅肉，才能避免罹患大腸癌或直腸癌。

而年滿 50 歲、74 歲以下的民眾，建議每 2 年要做 1 次糞便潛血檢驗，規律檢驗，才能及早發現大腸、直腸癌，及早發現，及早治療。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Foods and beverages and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, an update of the evidence of the WCRF-AICR Continuous Update Project.

Source: Ann Oncol. 2017 Apr 12. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1093/annonc/mdx171

Full text: [全文瀏覽](#)

### 三、癌症免化療？研究：「母乳」能殺死腫瘤細胞【中時電子報 2017/6/1】

醫療科技進步，然「癌症」至今還難以找到完全治癒方法，這些年來，癌症始終高居國人前十大死因之冠。然據最新研究指出，科學家發現母乳裡一種名為「哈姆雷特（Hamlet）」物質，可以轉化為抗癌的物質。未來癌症患者可不用忍受化療痛苦接受癌症治療。

即使醫療科技再發達，至今癌症發生率仍越來越高，國際抗癌聯盟（UICC）指出，癌症每年在全球導致超過 800 萬人死亡，相當於一個紐約市的人口，而未來 20 年內，世界癌症死亡人數將達到每年 2400 萬人。面對癌症，除了開刀，大多人也會選擇「化療」，然化療要忍受掉髮、身心疲累等痛苦。

然未來可能不必忍受化療痛苦就能有效治療癌症！據英國《每日郵報》報導，瑞典隆德大學免疫學家教授 Catharina Svanbor 近來從母乳裡發現其含有一種名為稱為「哈姆雷特（Hamlet）」的物質可做為新的抗菌劑來源。其實驗小組發現，加入母乳複合物之後，能以多種方式攻擊癌細胞，進而使腫瘤細胞死亡。

特別是而人類母乳中的「 $\alpha$ -乳清蛋白」在腸道中，可進為轉化為抗癌的物質。針對母乳的「哈姆雷特」物質，研究團對在膀胱癌患者的抗癌臨床實驗中，已取得「有希望的結果」。

雖然這項研究計畫尚未進行完備且全面性驗證，然還是給社會大眾一絲希望，期待未來可以在不用接受化療的情況下接受癌症治療。研究團對表示，待研究更完

備，時機更成熟後，未來將進一步發展應用於治療腸癌和子宮頸癌，盼能減輕癌症患者化療所面臨的痛苦。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: HAMLET - A protein-lipid complex with broad tumoricidal activity.

Source: Biochem Biophys Res Commun. 2017 Jan 15;482(3):454-458. Epub 2017 Feb 3.

DOI: 10.1016/j.bbrc.2016.10.092

Full text: [全文瀏覽](#)

#### **四、兒童用棉花棒清潔耳道 研究：有一定危險性【華人健康網 2017/6/6】**

《The Journal of Pediatrics》日前刊登美國全國兒童醫院研究所(The Research Institute at Nationwide Children's Hospital)的最新發表，研究團隊指出兒童以棉花棒清潔自己的耳道，可能具有一定的危險性。

作者指出，根據研究追蹤結果，在 1990~2010 年共約 21 年的時間，因為使用棉花棒造成耳道受傷，而前往美國醫院急診部門接受治療的 18 歲以下兒童，共有 263,338 位。換算下來因使用棉花棒造成耳道受損的兒童病患，每年約有 12,500 位，約相當於全美每天有 34 位兒童因不當使用棉棒造成耳朵受傷。

作者表示，許多人認為應該在家中自主進行耳道清潔，並喜歡以棉花棒作為工具，然而耳道通常會自我清理，使用棉花棒反而可能將耳垢推往耳膜，並具有造成耳朵受傷的風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Pediatric Cotton-Tip Applicator-Related Ear Injury Treated in United States Emergency Departments, 1990-2010.

Source: J Pediatr. 2017 Apr 25. pii: S0022-3476(17)30461-4. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.jpeds.2017.03.049

Full text: [全文瀏覽](#)

#### **五、飲酒有好處？研究：中等量即可傷害大腦【大紀元 2017/6/9】**

飲酒對身體有好處嗎？最新研究指，即使一般程度（相當於每日一瓶啤酒或葡萄酒的中度量）飲酒也對健康非常不利，傷害大腦。

CBS 新聞 6 月 7 日報導，《英國醫學雜誌》(BMJ) 6 月 6 日的一篇研究報告闡述，

中等量飲酒也會傷害大腦，導致認知能力下降。

人們知道，酗酒會傷害身體。但是，該報告指，根據大規模人群的統計對比試驗，中等程度的飲酒很可能會造成大腦發生功能障礙，雖然這種損傷可以恢復。

研究者對英國 550 名、平均年齡 43 歲的健康男性和女性試驗參與者進行長達 30 年的觀察對比試驗，即使他們喝酒沒有成癮，他們的大腦比從不飲酒的人也有更高的損傷風險。

報導說，雖然以前有研究認為，少量或中等量飲酒可能起到保護大腦的作用，但是該項最新研究指，他們的發現與以前的觀點正相反。

酗酒的標準為每週飲酒量超過 30 個單位酒精，一個單位相當於 8 克酒精。主導此項研究的牛津大學精神病學臨床講師托比瓦拉（Anya Topiwala）解釋：「一瓶 175 毫升的葡萄酒（14%酒精）為 2.4 單位酒精，一品脫啤酒（5.2%酒精）為 3 單位酒精。」

即使不酗酒，每週飲酒 14~21 單位酒精（相當於每天一瓶啤酒或葡萄酒）就會使大腦海馬迴萎縮的危險因素明顯增高，可以讓流暢語言表達能力迅速下降。

目前，美國農業部及衛生部制定的中等程度飲酒標準為，女性每日飲酒不超過一瓶、男性不超過兩瓶。

研究者托比瓦拉表示，對這種出乎意料的實驗結果感到驚訝，也許該研究將促使政府制定新的公共衛生標準。

另一研究者皇家愛丁堡醫院的神經精神病學家威爾茨（Killian Welch）表示：「這項研究進一步證實那種飲酒不利於健康的說法。」

威爾茨認為，該研究具有重要意義，說明所謂的飲酒有好處實際上是不對的。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study.

Source: BMJ. 2017 Jun 6;357:j2353.

DOI: 10.1136/bmj.j2353.

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