

【成大醫分館 8 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、研究首度發現 抑制發炎藥降心臟病風險

[延伸閱讀 1] Antiinflammatory Therapy with Canakinumab for Atherosclerotic Disease.

[延伸閱讀 2] Effect of interleukin-1 β inhibition with canakinumab on incident lung cancer in patients with atherosclerosis: exploratory results from a randomised, double-blind, placebo-controlled trial.

二、手機 APP 竟有助提升腦力、增強記憶力

[延伸閱讀] Cognitive Training Using a Novel Memory Game on an iPad in Patients with Amnesic Mild Cognitive Impairment (aMCI).

三、研究：唱歌可改善巴金森氏症吞嚥及呼吸功能

[延伸閱讀] Therapeutic singing as an early intervention for swallowing in persons with Parkinson's disease.

四、這些食物都含鎘 吃太多易得子宮內膜癌

[延伸閱讀] Cadmium exposure and endometrial cancer risk: A large midwestern U.S. population-based case-control study.

五、喜歡瘋狂追劇？研究：會疲勞加倍又頻繁失眠

[延伸閱讀] Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、研究首度發現 抑制發炎藥降心臟病風險【中央通訊社 2017/08/27】

研究人員首度發現，抑制發炎的藥物能協助預防心臟病，成為迥異於醫界多年來聚焦透過降低膽固醇來預防心臟病的新方法。

美聯社報導，服用這種藥物的患者癌症死亡的機率也出乎意料地低，尤其是肺癌。抑制腫瘤的可能效果激勵人心，但這還須經過更多研究，因為這項心臟實驗的目的並不在此。

醫師表示，這種稱作 canakinumab 的藥物所作測試結果，打開了新的領域。許多膽固醇正常的患者也會發生心臟病，他們發病的主要風險是慢性發炎，這可能導致動脈栓塞。

研究領導人李德克（Paul Ridker）說：「我們突然發現對抗發炎的方法，就像我們近 25 年前知道能對抗膽固醇一樣。這令人非常興奮。」

研究結果今天刊登在「新英格蘭醫學期刊」（New England Journal of Medicine）和「刺絡針」（The Lancet）。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 1]

Article: Antiinflammatory Therapy with Canakinumab for Atherosclerotic Disease.

Source: N Engl J Med. 2017 Aug 27. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1056/NEJMoa1707914

Full text: [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 2]

Article: Effect of interleukin-1 β inhibition with canakinumab on incident lung cancer in patients with atherosclerosis: exploratory results from a randomised, double-blind, placebo-controlled trial.

Source: The Lancet. 2017 Aug 27.

DOI: 10.1016/S0140-6736(17)32247-X

Full text: [全文瀏覽](#)

二、手機 APP 竟有助提升腦力、增強記憶力【健康醫療網 2017/08/25】

英國劍橋大學研究團隊研發一款「大腦訓練」遊戲，研究團隊進行研究發現，早期失智症患者如果多玩這款遊戲，或可幫助改善記憶力。研究成果已發表於〈國際神經精神藥理學期刊〉（The International Journal of Neuropsychopharmacology）。

認知訓練 有助改善輕度認知功能障礙

醫界多半認為「失憶性輕度認知功能障礙」（aMCI）是「健康老化」與失智症間的過渡。「失憶性輕度認知功能障礙」主要特色為患者日常記憶會變差，對於做事動機，也常出現遺忘、混淆。目前還沒有藥物可治療輕度認知功能障礙。

如果想改善失憶性輕度認知功能障礙，認知訓練可帶來一些好處，舉例來說，認知訓練課程可改善患者注意力反應速度，不過這類訓練多半很單調、很無聊，患者就不太想參與這類課程。

訓練記憶遊戲 app 幫助訓練認知功能

英國劍橋大學學者為了克服上述問題，便研發「遊戲節目」（Game Show）app，這是一款用來訓練記憶力的遊戲 app，研究人員想了解這款遊戲 app 對患者認知

功能、受訓練動機等，是否產生影響。

研究當中，共有 42 名「失憶性輕度認知功能障礙」參與研究計畫，研究人員將這些人隨機分成兩組，一組接受認知訓練，另一組則是控制組。接受認知訓練的患者，每次需要玩 1 小時記憶遊戲，4 星期內共玩 8 次，而控制組患者則照平常習慣回診。

遊戲好玩 提升患者受訓練意願

在接受認知訓練過程當中，受試者用 iPad 玩遊戲，這款 app 設計不同關卡、挑戰，讓玩家解題，玩家就好像參與一場遊戲節目，贏了可以贏得金幣，闖關後，題目難度會增加，節目主持人也會鼓勵玩家繼續進階，參與最後挑戰。

研究顯示，玩 app 遊戲的患者在接受第一次事件記憶測試時，較能記住方位、位置等資訊。研究作者解釋，事件記憶對維持日常記憶很重要，要靠事件記憶，一個人才會記得自己把鑰匙放在哪裡，或者也才會記得車子停哪裡。此外，受訓練患者對於玩遊戲，也樂在其中，受訓練意願、動機也大為提升。

腦力訓練遊戲 app 對患者好處多多

研究作者芭芭拉·莎哈琪安表示，大腦健康與身體健康一樣重要，越來越多研究證據顯示，腦力訓練對提升認知功能、大腦健康很有好處，而腦力訓練過程也要好玩、讓人樂在其中，大家也才會想去玩、想去接受訓練，而這款遊戲可幫助患者進行認知訓練，且很好玩、玩起來樂趣十足，讓患者更願意接受訓練。希望未來研究可以進一步了解，這款遊戲對於健康老化、輕度阿茲海默症是否也能發揮改善效果。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cognitive Training Using a Novel Memory Game on an iPad in Patients with Amnesic Mild Cognitive Impairment (aMCI).

Source: Int J Neuropsychopharmacol. 2017 Aug 1;20(8):624-33.

DOI: 10.1093/ijnp/pyx040

Full text: [全文瀏覽](#)

三、研究：唱歌可改善巴金森氏症吞嚥及呼吸功能【健康醫療網 2017/08/19】

巴金森氏症患者唱唱歌，對身體很有好處。美國愛荷華州立大學研究團隊發現，巴金森氏症患者唱歌、接受聲音訓練，有助強化控制吞嚥、呼吸肌肉，進而讓吞嚥、呼吸功能更順暢。

研究作者美國愛荷華州立大學運動學助理教授伊莉莎白·史蒂格莫勒表示，研究重點並非讓巴金森氏症病友練出好歌喉，而是在幫助他們強化控制吞嚥、呼吸功

能肌肉。這項研究已發表於〈醫學輔助療法〉期刊（*Complementary Therapies in Medicine*）。

唱歌 有助改善吞嚥、呼吸控制肌肉

史蒂格莫勒請巴金森氏症病友每星期接受唱歌治療，每一學程，學員都必須進行一系列發聲訓練，也都需要唱歌。史格蒂莫勒解釋，當罹患巴金森氏症，吞嚥、呼吸控制相關肌肉也都會受影響。一個人唱歌時，所需用到的肌肉與吞嚥、呼吸控制肌肉一樣，而唱歌則可以明顯改善這些肌肉活動。

史蒂格莫勒在該大學所發出的新聞稿中表示，發聲、唱歌訓練課程主要是在教導巴金森氏症病友如何正確呼吸、哪些姿勢是正確，以及如何控制聲帶相關肌肉，這些都需要肌肉互相協調，且肌肉力量要足夠，才能達到目標。

大家一起唱歌 情緒也會比較好

巴金森氏症病友、家人與照顧者如果也一起唱歌，對提升情緒、紓壓，減少憂鬱情緒等，也都很有幫助。

根據國外巴金森氏症基金會資料，巴金森氏症是一種慢性、漸進性疾病，患者多有動作障礙，巴金森氏症症狀包括病友的手、腳、下巴、臉會顫抖，動作也會變遲緩、肢體會變僵硬，病友的平衡感、動作協調能力也會逐漸衰退。目前巴金森氏症病因不明，也沒有治療藥物可供使用，不過有些藥物、手術可改善症狀，幫助維持病友生活品質。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Therapeutic singing as an early intervention for swallowing in persons with Parkinson's disease.

Source: *Complement Ther Med*. 2017 Apr;31:127-133. Epub 2017 Mar 7.

DOI: 10.1016/j.ctim.2017.03.002

Full text: [全文瀏覽](#)

四、這些食物都含鎘 吃太多易得子宮內膜癌【健康醫療網 2017/08/15】

動物內臟腎、肝、貝類等食物，以及香菸常含有重金屬鎘。美國一項五年觀察性研究發現，女性若體內帶有高濃度的鎘，罹患子宮內膜癌的風險就會上升約兩成二。

美國密蘇里大學研究團隊近日在〈公共科學圖書館綜合期刊〉（*PLOS One*）發表上述研究成果。研究作者希望透過這項研究，可以找到新方法，幫助預防子宮內膜癌。

鎘會模擬雌激素 可能增加子宮內膜癌風險

研究首席作者美國密蘇里大學醫學院家庭與社區醫學系副教授珍·麥可艾爾羅伊指出，鎘是一種會模擬雌激素的化學物質，這代表鎘會模擬體內雌激素作用，而子宮內膜癌與雌激素息息相關。由於鎘會模擬雌激素，便可能促使子宮內膜過度增生，進而增加子宮內膜癌風險。

研究團隊與美國密蘇里州、阿肯色州與愛荷華州癌症紀錄單位合作，以確認那些人是子宮內膜癌病例。之後，研究團隊招募 631 名有子宮內膜癌病史民眾進行研究，並以 879 名沒有癌症病史的民眾作為控制組。研究人員請這些人填寫問卷，了解她們是否有子宮內膜癌風險因子，並檢驗她們的尿液、唾液樣本，分析其鎘濃度。

高風險族群女性 更要多注意飲食

研究團隊發現，與控制組民眾相比，女性體內鎘濃度偏高時，子宮內膜癌風險也會暴增，風險增加幅度達 22%。研究作者認為，未來需要進行更多研究，才能了解限制鎘攝取量是否可以降低子宮內膜癌風險。

研究作者提醒，像貝類、動物腎臟、肝臟等食物，可能含有高濃度的鎘，雖然不需要完全剔除這些食物，但吃這些食物時，要適量攝取，不宜食用過量，特別是家族病史、糖尿病或肥胖等子宮內膜癌高風險族群，更要特別注意飲食。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cadmium exposure and endometrial cancer risk: A large midwestern U.S. population-based case-control study.

Source: PLoS One. 2017 Jul 24;12(7):e0179360. eCollection 2017.

DOI: 10.1371/journal.pone.0179360

Full text: [全文瀏覽](#)

五、喜歡瘋狂追劇？研究：會疲勞加倍又頻繁失眠【聯合新聞網 2017/08/24】

喜歡沒日沒夜一口氣看完連續劇或影集者，小心瘋狂刷劇(binge-watching)的結果，可能讓你看完「陰屍路」(Walking Dead)後，自己也變成「殭屍」(zombie)。

由美國密西根大學與比利時魯文大學(Leuven School)發表在最新一期「臨床睡眠醫學」(Journal of Clinical Sleep Medicine)的研究「刷劇、睡眠與睡前興奮的角色」(Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal)指出，如果一鼓作氣地看完劇，會導致較差的睡眠質量，而且會疲勞加倍以及失眠頻繁。

密西根大學傳播學教授波爾克(Jan Van den Bulck)表示，研究顯示，「刷劇」在年輕人中很普遍，而事實上這會影響他們的睡眠。

這項研究調查了 423 名 18 至 25 歲的年輕人，在 2016 年 2 月期間的睡眠、疲勞、失眠情形，還有受訪者在先前一箇月的刷劇頻率。

結果顯示，81%的受訪者表示他們在調查前一箇月刷過劇。而刷過劇的人群中，接近 40%曾經在過去一箇月瘋狂觀看；而 28%的人還有多次刷劇的情況；7%的人幾乎每天都刷劇。此外，男性比女性刷劇頻率較低，但觀看時間較長。

受訪者表示他們睡眠平均為 7 小時 37 分鐘。而刷劇的人表示較容易疲勞，且睡眠質量較差。

魯文大學大眾傳播研究員艾瑟爾曼斯(Liese Exelmans)說，受訪的年輕人中很多都是學生，每天行程有彈性，因此容易找到白天補眠機會。

他說，現在的影集或連續劇都以「吸」住觀眾為目的，導致觀眾容易入戲，可能在睡覺時仍然想著劇情，因此延遲進入夢鄉的時間，也對總體睡眠品質帶來負面影響。根據紐約時報報導，現在的影集已經不像以往傳統電視(線性媒體)，只會占用睡前的幾小時，而新的媒體形式猶如毒癮般，想盡辦法占用所有受眾的時間。

研究指出，在睡前如心跳加速、心跳不規律或大腦刺激，都會導致睡眠質量低下。睡眠不足會帶來身心健康問題，包括記憶力與學習能力下降、肥胖、高血壓及心臟病。

艾瑟爾曼斯表示，總體來說，睡眠是維持身體正常運行的燃料，而根據他們完成的研究顯示，刷劇會影響睡眠，進而對身心帶來潛在危害。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal.

Source: J Clin Sleep Med. 2017 Aug 15;13(8):1001-1008.

DOI: 10.5664/jcsm.6704

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