

【成大醫分館 10 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、加拿大研究：運動滿_____分鐘降心臟病風險

[延伸閱讀] The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study.

二、維生素 D 過低與多發性硬化症風險上升有關

[延伸閱讀 1] Vitamin D and multiple sclerosis.

[延伸閱讀 2] 25-Hydroxyvitamin D deficiency and risk of MS among women in the Finnish Maternity Cohort.

三、抗癌不迷你！研究：孢子甘藍、綠茶可抗乳腺癌

[延伸閱讀] Combinatorial bioactive botanicals re-sensitize tamoxifen treatment in ER-negative breast cancer via epigenetic reactivation of ER α expression.

四、研究：人體除草劑殘留 10 年增倍

[延伸閱讀] Excretion of the Herbicide Glyphosate in Older Adults Between 1993 and 2016.

五、研究：吃藥防中風 或大幅降低失智風險

[延伸閱讀] Less dementia with oral anticoagulation in atrial fibrillation.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、加拿大研究：運動滿_____分鐘降心臟病風險！【早安健康 2017/10/15】

要活就要動，運動對身體帶來的好處不僅止於維持良好的體態，還對健康有許多幫助。但想運動就一定得去健身房嗎？

《The Lancet》日前刊登加拿大西門菲莎大學（Simon Fraser University）的最新發表，研究團隊表示，不論是爬樓梯或在通勤時提早一站下車用走的，這些增加的肢體活動量皆有機會能夠降低心臟疾病的罹患風險。

研究中不同社會經濟結構的國家皆被作者納入，並且比較來自 17 個不同國家、共 130,843 人的相關資料，分析結果發現全世界每 20 位心臟疾病患者當中，就有 1 位可以透過稍微增加的肢體活動量來避免疾病的發生；

而在每 12 位過早死亡的案例當中，就有 1 人可藉由肢體活動量的增加避免過早

死亡的情形。

作者表示，想降低心臟疾病及相關死亡風險，你需要的僅是一週 5 天、每天 30 分鐘，或是每週共 150 分鐘的運動量，即能達到增進健康的效果。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study.

Source: Lancet. 2017 Sep 21. doi: 10.1016/S0140-6736(17)31634-3. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/S0140-6736(17)31634-3

Full text: [全文瀏覽](#)

二、維生素 D 過低與多發性硬化症風險上升有關【華人健康網 2017/10/17】

《The Lancet》日前刊登 Alberto Ascherio 博士所領導撰寫的回顧性研究，討論血液中維生素 D(vitamin D)濃度過低與未來多發性硬化症(multiple sclerosis)發病風險的可能關聯。

雖然在過去也有科學家指出維生素 D 濃度與多發性硬化症風險有關，然而這些研究的規模偏小。而在最新的研究裡科學家招募超過 800,000 位女性受試者並蒐集血液樣本，以觀察若在年輕及中年女性身上改變維生素 D 缺乏情形，是否可能降低未來發生多發性硬化症的風險。

研究中，維生素 D 缺乏的定義為血液中濃度低於 30nmol/L，30-49nmol/L 為維生素 D 不足，而足夠的維生素 D 血液濃度應為大於或等於 50 nmol/L。在參與實驗並採集血液樣本平均 9 年的時間後，受試者中共有 1,092 位被診斷出多發性硬化症。

分析結果顯示與維生素 D 足夠的族群相比，維生素 D 缺乏的女性受試族群，其未來發展出多發性硬化症的風險上升 43%。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 1]

Article: Vitamin D and multiple sclerosis.

Source: Lancet Neurol. 2010 Jun;9(6):599-612.

DOI: 10.1016/S1474-4422(10)70086-7

Full text: [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 2]

Article: 25-Hydroxyvitamin D deficiency and risk of MS among women in the Finnish Maternity Cohort.

Source: Neurology. 2017 Oct 10;89(15):1578-1583. Epub 2017 Sep 13.

DOI: 10.1212/WNL.0000000000004489

Full text: [全文瀏覽](#)

三、抗癌不迷你！研究：孢子甘藍、綠茶可抗乳腺癌【華人健康網 2017/10/24】

提到十字花科蔬菜，一般人很快會聯想到具有防癌抗癌的功效，屬於十字花科的蔬菜包括：捲心菜、花椰菜（菜花）、綠菜花（西蘭花）、孢子甘藍（又稱球芽甘藍、）、大白菜、小白菜、青菜、油菜等。根據研究發現，其中孢子甘藍可以“關閉”影響乳腺癌發展的基因，可以治療侵襲性乳腺癌。

研究：孢子甘藍含蘿蔔硫素 可以“關閉”影響乳腺癌發展的基因

根據《每日郵報》(Daily Mail)，一項來自伯明罕阿拉巴馬大學的特裡夫·托爾夫波(Trygve Tollefsbol)教授領軍的研究人員發現，經過分析了 ER 陰性乳腺癌的小鼠，結果顯示，在十字花科蔬菜孢子甘藍（又稱球芽甘藍）和綠茶中發現的飼養小鼠化合物，將侵襲性乳腺癌轉化為更可治療的腫瘤。因為它們含有稱為蘿蔔硫素的化合物，其可以“關閉”影響乳腺癌發展的基因。

針對罹患 ER 陰性乳腺癌的婦女來說，以往幾乎沒有很多治療選擇，且由於這種癌症的預後不良，此項研究發現，對於目前在全世界奪去 10 萬人身命的 ER 陰性乳腺癌的預防和治療新進展，具有特殊的意義。

蘿蔔硫素抗氧化 是蔬菜中抗癌活性最強的物質

引發乳腺癌的發生原因至今不明，但是飲食不正常、營養過剩、缺乏運動，尤其是愛吃高脂肪食物、肥胖的女性，一般來說比較容易罹患乳腺癌。

孢子甘藍這一種長得有點像小型高麗菜的蔬菜，到底有什麼強大的健康好處？而美國癌症協會曾經指出，十字花科蔬菜有助於降低大腸癌、肺癌、攝護腺癌、乳癌、膀胱癌等。此外，曾經有一項來自美國奧勒岡州立大學的萊納斯·鮑林研究所 (Linus Pauling Institute) 研究指出，歐美飲食中常見的孢子甘藍富含硫配醣體 (Glucosinolate)，有助於消除體內的潛在致癌物質。硫配醣體必須透過咀嚼和腸道內生物作用，變成蘿蔔硫素或芥蘭素後，才能啟動人體中的解毒酵素，使癌細胞死亡。

蘿蔔硫素 (Sulforaphane) 是非常有前途的抗癌活性物質之一，也是蔬菜中發現的抗癌活性最強的物質。蘿蔔硫素具有抗氧化、抗紫外線功能。主要存在於十字花科植物，如綠菜花（西蘭花）、孢子甘藍（又稱球芽甘藍）、蘿蔔、白菜、西蘭

花等蔬菜中。

孢子甘藍營養豐富 提升免疫機能、抗老化、護眼

除了抗乳腺癌之外，孢子甘藍中也含有 20 種基本維生素，包括維生素 A、B、C 及 K，有助於提升人體免疫機能，降低疾病感染的機率。甚至可以促進細胞生長，保護細胞受氧化破壞，達到抗老效果。此外，孢子甘藍也含有玉米黃質和葉黃素等類胡蘿蔔素，能維護眼睛視力。

但是，要提醒的是，十字花科蔬菜只要煮 9~15 分鐘，裡頭的硫配醣體含量就會減少 18~59%；因此，研究人員建議以生食，或短時間蒸煮或快炒方式，保留蔬菜中的抗癌活性成份，並應儘量避免在水中久煮。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Combinatorial bioactive botanicals re-sensitize tamoxifen treatment in ER-negative breast cancer via epigenetic reactivation of ER α expression.

Source: Sci Rep. 2017 Aug 24;7(1):9345.

DOI: 10.1038/s41598-017-09764-3

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：人體除草劑殘留 10 年增倍【聯合新聞網 2017/10/26】

最新一期「美國醫學會期刊」發表的研究指出，抽樣調查顯示，近 20 年來人體內的「草甘膦」(Glyphosate，又稱嘉磷塞)的濃度大幅增加。草甘膦是除草劑添加的化學物質。

1994 年美國開始推出「抗草甘膦」的基因改造農作物之後，人體內草甘膦的濃度即開始持續增加。

這項研究公布之際，正值愈來愈多人質疑使用除草劑所引致的危險性，歐盟執委會日前提議重新核發使用草甘膦的許可證，但有效期限較通常的 5 至 7 年短。

研究人員比對加州 100 人尿液 23 年來的草甘膦含量，涵蓋他們從 1993 年(即引進抗除草劑 Roundup 的基改作物推出前一年)開始到 2016 年。結果發現，他們每公升尿液內的草甘膦，從 1993 到 1996 年的平均 0.20 微克，大幅增至 2014 到 2016 年的 0.44 微克，遠超於美國聯邦環保署設定的標準。

美國農業生技巨頭孟山都生產含有草甘膦除草劑的 Roundup，是世界上使用最廣泛的除草劑之一。

負責該項研究並發表報告的聖地亞哥加州大學醫學院米爾斯說：「在基改食物推出前，極少人體內測得出草甘膦濃度。」

他說，多年來，人們曝露在這些化學品的情況大幅增加，但大多數人不知道自己

是透過飲食接觸它們。關於草甘膦的影響的研究很少，但動物研究顯示會產生不利影響。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Excretion of the Herbicide Glyphosate in Older Adults Between 1993 and 2016.

Source: JAMA. 2017;318(16):1610–1611.

DOI: 10.1001/jama.2017.11726

Full text: [全文瀏覽](#)

五、研究：吃藥防中風 或大幅降低失智風險【中央通訊社 2017/10/25】

今天公布的研究顯示，心臟疾病患者服用血液稀釋藥物來避免中風的同時，可能也能大幅降低失智的風險。

法新社報導，研究人員發現，瑞典 44 萬 4106 名曾患有心房顫動的患者中，服用藥物來避免出現凝血現象的人，失智風險比沒有服用的人低 29%。

研究人員在「歐洲心臟期刊」(European Heart Journal) 指出，若患者持續服用這種藥物，便能進一步降低失智風險。

這項報告是探討心房顫動患者服用抗凝血劑與罹患失智關係的最大規模研究，科學家是利用瑞典健康註冊單位 2006 年至 2014 年的數據所完成。

科學家說，血液稀釋劑與失智症之間的強烈關係，顯示這種藥物能降低失智風險，但還需要臨床實驗來建立因果關係。

不過，要進行臨床實驗，還得先經過一道難關。

報告首要執筆人、斯德哥爾摩卡洛林斯卡研究所 (Karolinska Institute) 研究人員佛里柏格 (Leif Friberg) 說：「因為道德因素，我們不能進行這類實驗。」

「不可能把安慰劑給心房顫動患者，然後等著他們出現失智或中風現象。」(譯者：中央社周莉芳)

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Less dementia with oral anticoagulation in atrial fibrillation.

Source: European Heart Journal, ehx579. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1093/eurheartj/ehx579

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