

【成大醫分館 11 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、太強了！研究：每周吃 2 把堅果，防心臟病、失智症

[延伸閱讀] Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease.

二、別再放任血壓暴衝！研究：走路能對抗高血壓

[延伸閱讀] Cross-Sectional and longitudinal associations of objectively-measured physical activity on blood pressure: evaluation in 37 countries.

三、女性長期失眠 研究：不孕風險增 3.7 倍

[延伸閱讀] Non-apnoea sleep disorder increases the risk of subsequent female infertility- a nationwide population-based cohort study.

四、研究：PM2.5 恐影響男性精蟲大小和形狀

[延伸閱讀] Exposure to ambient fine particulate matter and semen quality in Taiwan.

五、中正、嘉基研究：1 元感冒藥 抑制小鼠膀胱癌

[延伸閱讀] Epigenetic silencing of the dual-role signal mediator, ANGPTL4 in tumor tissues and its overexpression in the urothelial carcinoma microenvironment.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、太強了！研究：每周吃 2 把堅果，防心臟病、失智症【華人健康網 2017/11/21】

冬天心臟病好發，降低心臟病風險，竟然跟吃堅果大有關係！根據一項來自美國哈佛大學的研究顯示，每周吃兩把堅果，可使心臟病的風險降低近四分之一！但是，之前也有許多人擔心，堅果吃多了，是否會增加體重？在這一份研究報告中也提供了答案。

研究：每周吃 2 把堅果 可降低心臟病風險

根據《每日郵報》(Mail Daily)報導，這一項研究是來自哈佛大學(Harvard)針對 20 多萬人的研究，其中許多人跟蹤了 30 多年，發現所有類型的堅果有助於防止世界上最大的殺手—心臟病。定期吃核桃、杏仁、腰果、開心果和花生等零食，與那些很少或從未吃過的人相比，得到顯著的效果。那些每周吃 3 種這些堅果兩把或更多的人，發生冠心病或心血管疾病的可能性，分別減少 23%和 15%。每周吃核桃一次，一次一把或多次，分別使冠心病和心血管疾病風險降低 21%和 19%。

吃堅果能預防：糖尿病、呼吸系統疾病和失智症

堅果一直被認為是「超級食品」，因為其中含有豐富的抗氧化劑、蛋白質、營養物質、礦物質和膳食纖維等。最新的這一項研究是同類型中規模最大、調查時間最長的。除了心臟疾病，他們還發現堅果能預防一系列重大疾病，包括：癌症、糖尿病、呼吸系統疾病和失智症。

此項研究主要作者是波士頓哈佛大學營養學家瑪爾塔·菲雷(Dr Marta Guasch-Ferre)博士說，我們的研究結果支持增加多種堅果攝取量的建議，作為健康飲食模式的一部分，以減少罹患慢性病的風險。

核桃含豐富 α -亞麻酸 讓血管變年輕

舉例來說，核桃對於護心的好處，應該是相較於其他堅果例如：杏仁豆、花生等，核桃中屬於優質 Omega-3 的「 α -亞麻酸」含量明顯高出許多，對於人體來說是非常好的油脂攝取來源，確實有幫助血管變年輕的益處。

另外，引人注目的是，哈佛大學的研究人員表示，與以前的報導相反，他們沒有發現堅果助長了體重增加的證據，儘管卡路里並不低。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease.

Source: J Am Coll Cardiol. 2017 Nov 14;70(20):2519-2532.

DOI: 10.1016/j.jacc.2017.09.035

Full text: [全文瀏覽](#)

二、別再放任血壓暴衝！研究：走路能對抗高血壓【早安健康 2017/11/15】

肥胖是高血壓和心血管疾病的危險因子之一，不只風險遠高於正常體重的人，據統計，5 成的肥胖者同時有高血壓。若想對抗高血壓，除了透過治療、調整飲食，每天多走路也有控制的效果！

肥胖患者多走 3 千步有效降血壓

健康醫療期刊 Health Promotion Perspectives 上刊登一份新研究，實驗團隊召集全球 37 國、平均 52 歲的受測者，配戴數位計步器與無線血壓計；觀察一個月發現，BMI30 的重度肥胖患者，每天多走 3000 步就能有效降血壓，收縮壓降 1.57、舒張壓降 1.29，而 BMI25 左右的輕度肥胖患者，也有 0.79、0.84 的降幅。

控制血壓已是人人不容忽略的健康課題，血壓長期偏高會造成嚴重併發症，損害大腦、心臟、腎臟等器官功能，嚴重危害生命，不可不慎。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cross-Sectional and longitudinal associations of objectively-measured

physical activity on blood pressure: evaluation in 37 countries.

Source: Health Promot Perspect. 2017 Sep 26;7(4):190-196. eCollection 2017.

DOI: 10.15171/hpp.2017.34

Full text: [全文瀏覽](#)

三、女性長期失眠 研究：不孕風險增 3.7 倍【中央通訊社 2017/11/24】

想生寶寶，睡個好覺很重要。三總最新研究指出，女性若長期失眠，恐使荷爾蒙失調，不孕風險將比一般女性高出 3.7 倍，而且對於正值黃金生育年齡的 26 至 30 歲女性影響最大。

根據台灣睡眠醫學學會統計，全台慢性失眠症盛行率約 11.3%，平均每 10 人就有一人深受慢性失眠所苦，以高齡長者、女性最為嚴重。

參與研究的三總總醫院胸腔內科醫師王一多告訴中央社記者，近年有研究指出，醫護人員的輪班作息恐導致生理時鐘混亂，增加不孕風險，而長期失眠同樣會打亂生理時鐘，但至今卻無人證實睡眠障礙和不孕是否有關。

根據統計，全台 25 至 44 歲的女性中，有近 2 成多年深受失眠所苦。王一多說，長期失眠不僅會影響腦部運作、減少褪黑激素分泌，還可能導致荷爾蒙失調，增加不孕風險。

三總胸腔內科主任彭忠衍以及婦產科研究團隊分析 2000 年至 2010 年的健保資料，鎖定曾因睡眠障礙就醫、沒有不孕問題的 1.6 萬名 20 至 45 歲女性患者，證實長期失眠確實會增加女性不孕症風險，研究結果 11 月發表在國際期刊「睡眠」(Sleep)。

研究發現，女性一旦失眠長達 6 年，不孕症風險就會漸漸顯現，而失眠女性的不孕風險竟比一般女性高出 3.718 倍。

在各年齡層中，失眠對於正值生育黃金年齡的 26 至 30 歲女性影響最大，不孕風險是一般女性的 5.146 倍；其次是 31 到 35 歲，不孕風險是一般女性的 3.356 倍。一般女性隨年紀漸長，不孕風險也將隨之增加，但在失眠族群裡卻恰恰相反，20 至 25 歲女性的不孕風險竟比 41 至 45 歲女性高出 15.349 倍。

王一多解釋，研究發現，20 至 25 歲女性中約 12% 有焦慮、憂鬱問題，41 至 45 歲族群僅約 8%，很可能是年輕族群工作壓力大，才會導致失眠及不孕問題。

參與研究的三總婦產部主治醫師劉勇良表示，現代人工作壓力大加上晚婚、晚生，平均 6、7 對夫妻就有一對不孕，有可能是男性精蟲出問題，也可能是女性的子宮、卵巢疾病所致。

劉勇良建議，女性想避免不孕，平時應維持良好作息、避免輪班工作，多吃蔬果、多做有氧運動活絡身體的細胞，最好在 32 歲以前的黃金生育年齡生孩子，如果

真有不孕問題應及早就醫，了解是否有子宮、卵巢相關疾病或睡眠障礙，及早治療。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Non-apnoea sleep disorder increases the risk of subsequent female infertility- a nationwide population-based cohort study.

Source: Sleep. 2017 Nov 9. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1093/sleep/zsx186

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：PM2.5 恐影響男性精蟲大小和形狀【中央通訊社 2017/11/22】

一項針對台灣男性的研究今天指出，暴露在懸浮微粒空污之下的男性可能擁有較小、形狀異常的精蟲，警告如此一來「可能導致相當多的夫妻不孕」。

研究指出，這項 2001 年到 2014 年間針對 6400 名年齡介於 15 歲到 49 歲台灣男孩和男性的分析數據發現，「正常」精蟲數量減少與暴露在 PM2.5 空污下有著「強大關聯」。PM2.5 是指含有細懸浮微粒的空氣污染，粒徑大小等於或小於 2.5 微米。

根據刊登在醫學期刊「職業與環境醫學」(Occupational & Environmental Medicine) 的研究結果，這項關聯分別以短期暴露 3 個月和長期暴露 2 年來觀察，不過外部專家質疑這個結論。

研究團隊表示，暴露在每立方公尺空氣每增加 5 微克的 PM2.5 超過兩年，與正常精蟲形狀和大小「顯著減少」約 1.29% 有關。

法新社報導，研究團隊透過國家航空暨太空總署 (NASA) 衛星數據，測量每位受試者住家地址的污染暴露程度。

研究人員發現，雖然精蟲形狀和大小縮減，但精蟲數量卻增加，「可能是出於補償機制」。

暴露在 PM2.5 空污只有 3 個月的研究也出現類似關聯性。精蟲生成時間需要 3 個月。

團隊強調這項關聯僅為「觀察性質」，代表他們無法明確表示空污就是造成精蟲尺寸變小的原因。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Exposure to ambient fine particulate matter and semen quality in Taiwan.

Source: Occup Environ Med. 2017 Nov 13. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1136/oemed-2017-104529

Full text: [全文瀏覽](#)

五、中正、嘉基研究：1 元感冒藥 抑制小鼠膀胱癌【聯合新聞網 2017/11/22】

一顆 1 元的 50 年前老牌感冒過敏用藥，帶來抗癌研究新曙光。中正大學生物醫學科學系與嘉義基督教醫院研究團隊花 5 年研究，證實抗組織胺感冒藥「佩你安」有效抑制膀胱癌腫瘤生長。

這項發現近日獲癌症權威國際知名期刊「Oncogene」刊登，研究團隊正規畫申請人體臨床試驗，未來將嘗試讓易復發或已轉移第三、四期的膀胱癌病人服用。中正大學生醫系教授陳永恩研究膀胱癌 10 多年，膀胱癌已列入大十癌症死因，尤其雲嘉南地區的膀胱癌最多，嘉義更居全台之冠。

他說，抗組織胺藥物「佩你安」是早期常見感冒過敏用藥，先前嘉基胃腸肝膽科醫師鄧裕民觀察到，同時有服用佩你安的肝癌病患，部分人的腫瘤神奇出現消失的現象，他提到佩你安有嗜睡的副作用，也讓病患有較好的睡眠品質，同時有研究報告說對孩童癌症患者亦可增加食欲。

嘉基泌尿外科沈正煌、周詠欽等醫師聽聞，主動與中正大學生醫系教授張德卿組成研究團隊，驗證「佩你安」對膀胱癌的影響。

研究團隊先針對罹患惡性膀胱癌的小鼠投藥試驗，發現癌症腫瘤的大小，會因服用藥物而縮小約 50%，證實「佩你安」抗組織胺藥物的確能抑制膀胱癌腫瘤生長，後來更進一步找到抑制膀胱癌的關鍵基因 ANGPTL4。

這個是毒殺膀胱癌的重要基因，在癌細胞中被關閉的，但在使用藥物後，ANGPTL4 基因又「活」了起來。周詠欽表示，膀胱癌最擔心的就是復發，如果病人體內的 ANGPTL4 基因是活躍的，將可控制癌症向外擴散，且較不易復發。研究團隊找出受藥物影響的關鍵基因，未來將進行人體臨床試驗，希望讓醫師治療膀胱癌時能對症下藥。

不過嘉基醫師提醒，人體運作相當複雜，每個人對藥物反應也不同，在未研發出抗癌藥品時，民眾別亂吃。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Epigenetic silencing of the dual-role signal mediator, ANGPTL4 in tumor tissues and its overexpression in the urothelial carcinoma microenvironment.

Source: Oncogene. 2017 Oct 16. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1038/onc.2017.375

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