

【成大醫分館 1 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

[一、10 年追蹤發現 年輕人耳鳴竟是腦中風警訊](#)

[延伸閱讀] The association between tinnitus and the risk of ischemic cerebrovascular disease in young and middle-aged patients: A secondary case-control analysis of a nationwide, population-based health claims database.

[二、英最新研究 飲酒過量恐致幹細胞 DNA 受損](#)

[延伸閱讀] Alcohol and endogenous aldehydes damage chromosomes and mutate stem cells.

[三、歐洲最新研究：全脂牛乳對心血管沒有危害！](#)

[延伸閱讀] Effect of whole milk compared with skimmed milk on fasting blood lipids in healthy adults: a 3-week randomized crossover study.

[四、研究：女性減壓有法寶！聞男性臭衣服效果好？](#)

[延伸閱讀] Olfactory Cues From Romantic Partners and Strangers Influence Women's Responses to Stress.

[五、補鐵吃肉怕致癌？避開這種肉！日吃 9 克增 21% 乳癌率](#)

[延伸閱讀] Red and processed meat consumption and breast cancer: UK Biobank cohort study and meta-analysis.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、10 年追蹤發現 年輕人耳鳴竟是腦中風警訊【中時電子報 2018/01/03】

大林慈濟醫院耳鼻喉科醫師暨睡眠中心主任黃俊豪，透過台灣健保資料庫進行分析研究，追蹤 2000 到 2010 年 10 年間，20 至 45 歲男女性，經過比對，發現年輕時有耳鳴症狀者，未來發生腦中風的機會大增，這項研究成果日前已獲國際知名期刊 PLoS One 《第一公共科學圖書館雜誌》刊登。

黃俊豪指出，聽力老化容易有耳鳴問題，所以不少人都以為耳鳴是老人家的專利，事實上不少年輕人也有耳鳴問題，進而到醫院求診，至於年輕人耳鳴的原因常與聽 mp3、噪音傷害、頭痛、自律神經失調、睡眠障礙、耳咽管功能不好、聽神經瘤、突發性耳聾、梅尼爾氏病等相關，經由門診患者人數比例也發現，年輕人出現耳鳴症狀有增加趨勢。

經黃俊豪從健保資料庫追蹤 2000 到 2010 年間，年齡從 20 至 45 歲男女性中，篩選找出 3474 人有缺血性腦中風，另 17 萬 3702 沒有腦中風的人，兩組進一步分析這些患者以前是否有耳鳴症狀求診，發現有耳鳴的人有較高比率會發生缺血性腦中風，且發生率是沒有耳鳴現象的 1.66 倍，尤其 20 至 30 歲年齡層中，耳鳴病患未來發生缺血性腦中風更高達 4.11 倍，另 30 至 40 歲為 2.19 倍，40 至 45 歲則沒有明顯增高。

黃俊豪說，過去研究裡，年輕人罹患腦中風較為罕見，只佔所有中風的百分之 10 至 15，且大部分以男性居多，主要原因與高血壓、糖尿病、高血脂症、抽菸、年紀、代謝症候群、偏頭痛相關，卻少有人去探討耳鳴與年輕人之間的關係，而此研究讓他更加確認，年輕人耳鳴是腦中風警訊。

黃俊豪說，以往研究認為年輕人的耳鳴常與腦內血管瘤有關，而腦部血管瘤通常是造成出血性腦中風與猝死主因，但根據他 10 年期的追蹤研究分析，年輕人的耳鳴，未來發生缺血性腦中風的機會很高，由於腦中風常留下許多後遺症，成為國人慢性殘障最重要原因，提醒民眾一旦發現有耳鳴問題，應找專科醫師積極治療，才能避免未來發生腦中風的機會。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The association between tinnitus and the risk of ischemic cerebrovascular disease in young and middle-aged patients: A secondary case-control analysis of a nationwide, population-based health claims database.

Source: PLoS One. 2017 Nov 2;12(11):e0187474.

DOI: 10.1371/journal.pone.0187474

Full text: [全文瀏覽](#)

二、英最新研究 飲酒過量恐致幹細胞 DNA 受損【聯合新聞網 2018/01/04】

喝酒傷身，眾所皆知，醫學研究也證明，喝酒會增加罹患乳癌、腸癌、口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌和結腸癌等七種癌症的風險。世界癌症基金會明白表示，酒喝得愈多，罹患癌症風險越高，並堅信有證據表明，喝酒直接導致癌症。但酒精到底是如何導致癌症？英國劍橋研究人員 3 號在 *Nature* 學刊中發表的研究中給出了詳細解釋。

這項由 Cancer Research UK 資助的研究發現，黃湯下肚後，人體會在消化酒精的時候產生乙醛，而這乙醛就是最終導致癌症的罪魁禍首。研究人員指出，乙醛在體內累積，就會攻擊最重要、負責製造我們體內所有細胞的幹細胞 DNA，一旦幹細胞受損，它們就會製造出不正常，甚至是會誘發癌症的惡性細胞。

但我們的人體是有內建防禦機制，來避免酒精造成傷害，其中一種是稱之為 ALDH 的酵素群，能夠將乙醛分解成醋酸鹽，這種能夠作為細胞能量的成分；研究中顯示，缺乏 ALDH 酵素群的老鼠，一但被餵喝酒精飲料，其 DNA 損傷比體內有 ALDH 酵素的老鼠高出了 4 倍。

另一種則是一系列 DNA 本身的修復機制，但不幸的是，並非每個人的修復機制，都能隨時隨地正常運作，尤其是東南亞地區的人種的修復機制，就無法有效運行。

研究人員指出，機器都會出錯，人體生物機制更不可能百分之百完美，一旦碰到像是突然大量飲酒的時候，就算你擁有防禦機制的基因，仍可能導致防禦機制反應不及而當機，進而大幅增加你罹患癌症的風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Alcohol and endogenous aldehydes damage chromosomes and mutate stem cells.

Source: Nature. 2018 Jan 11;553(7687):171-177. Epub 2018 Jan 3.

DOI: 10.1038/nature25154

Full text: [全文瀏覽](#)

三、歐洲最新研究：全脂牛乳對心血管沒有危害！【Smart 自學網 2018/01/09】

丹麥哥本哈根大學的研究團隊發現，每天喝全脂牛乳或低脂牛乳 500 毫升，不會造成血液裡的低密度脂蛋白膽固醇（LDL cholesterol）濃度的差異。以往認為喝全脂牛乳時攝取到的飽和脂肪，會使得中低密度脂蛋白膽固醇增加，進而造成心血管疾病的風險，這項觀念或許是錯誤的，喝全脂牛乳也可以是健康飲食的食物選項。

為了健康，您喝脫脂牛乳嗎？數十年來膳食指南建議人們選擇低脂牛乳作為營養來源，因為過往研究認為牛乳中的飽和脂肪會使血液中的低密度脂蛋白膽固醇（LDL cholesterol）濃度上升，對於心血管可能產生不好的影響。然而新的研究結果將讓這個觀念被改變：全脂牛乳也會是健康的飲食選擇。

2017 年 11 月刊登在歐洲臨床營養期刊（European Journal of Clinical Nutrition）的研究指出，攝取全脂牛乳，其脂肪對於人體的影響，並不如一般人所認為的有害健康。事實上，近年來對於飽和脂肪攝取對健康影響的觀點，已開始出現分歧，而根據先前研究的統合分析（Meta-analysis）結論指出，攝取乳製品與罹患心血

管疾病，兩者之間並無顯著的關聯性，甚至與罹患第二型糖尿病的機率呈現負相關。

丹麥哥本哈根大學營養運動學系的研究團隊進行了樣本數 18 人的交叉隨機控制實驗，受試者每日飲用 500 毫升的全脂牛乳（脂肪含量 3.5%），或脫脂牛乳（脂肪含量 0.1%），連續 3 週後，進行空腹血液中高密度脂蛋白膽固醇（HDL-cholesterol）、低密度脂蛋白膽固醇（LDL-cholesterol）、膽固醇濃度、胰島素濃度、血糖濃度等多項測試，以這些生理檢查的測試結果來探究飲用全脂或者脫脂牛乳之間是否會對這些指標造成差異，進而討論對於健康的影響。

實驗結果與膳食指南所預期不同—攝取全脂牛乳不會使低密度脂蛋白膽固醇增加，反而讓高密度脂蛋白膽固醇在血液中的濃度顯著提升，而在總膽固醇、血糖、胰島素等項目，喝全脂或脫脂牛乳兩者之間未有顯著的差別。在營養的計算上飲用全脂牛乳會得到較多的熱量，但藉由碳水化合物提供的能量較少，攝取到的鈣含量則與脫脂牛乳相同。

研究團隊根據實驗結果提出建議：血液中總膽固醇含量正常的健康成人，如果對牛奶的熱量不會太計較的話，那麼飲用全脂牛乳相較於脫脂或低脂，同樣可作為健康飲食的選擇。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effect of whole milk compared with skimmed milk on fasting blood lipids in healthy adults: a 3-week randomized crossover study.

Source: Eur J Clin Nutr. 2017 Dec 11. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1038/s41430-017-0042-5

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：女性減壓有法寶！聞男性臭衣服效果好？【中時電子報 2018/01/10】

現在人求學、工作壓力大，總希望能減壓、喘一口氣！如 SPA、旅遊都是不錯的選擇！不過愛情魔力大，其實也是好方法！最新研究發現，女性聞男性臭衣服，有助減壓，如是聞的是男朋友、老公的臭衣服，效果更好！特別是男女朋友分隔兩地，憑藉衣服殘餘氣味，也能體會到愛情帶來的「安心感」。

對抗遠距離情侶！男性「臭衣服」竟成法寶？英國《每日郵報》報導，加拿大英屬哥倫比亞大學（University of British Columbia）找來 96 對異性伴進行氣味如何影響女性減壓進行實驗。

研究員先給受試者男士一件乾淨的 T 恤，要求他們在不使用止汗劑或香水，及不能抽菸、或吃濃味食物的情況下穿着 24 小時。讓這件 T 恤後充滿男人的「體味」後，讓受試者女性分別聞沒有氣味的衣服、有伴侶氣味的衣服及陌生男子穿過的衣服。

研究員隨後為這些女性做壓力測試，包括模擬面試，在攝影機和評審小組面前心算及讓她們填寫問卷。研究員也會採集女性受試者的口水樣本，分析當中被稱為「壓力荷爾蒙」皮質醇的濃度。

研究發現，女性在聞到「男性體味」都能有效獲得減壓，口水內壓力荷爾蒙皮質醇水平也比聞陌生人臭衣服女性更低。

研究人員霍弗（Marlise Hofer）分析，此研究證實，女性在聞到男性體味都有獲得減壓力效果，特別是得知自己聞的是另一半的髒衣服，減壓效果會更好。然專家也提醒，並非所有臭衣服都有同樣作用，如聞到不喜歡人的臭衣服，可能會造成反效果。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Olfactory Cues From Romantic Partners and Strangers Influence Women's Responses to Stress.

Source: J Pers Soc Psychol. 2018 Jan;114(1):1-9.

DOI: 10.1037/pspa0000110

Full text: [全文瀏覽](#)

五、補鐵吃肉怕致癌？避開這種肉！日吃9克增21%乳癌率【早安健康 2018/01/09】

許多女性每次只要一遇到生理期到來，就會面臨缺鐵危機，這時候多數營養師都會推薦吃紅肉補鐵，因為動物性食材內含的鐵質屬於血基質鐵，比起植物性食材更能有效造血。但是又怕吃多了紅肉，自己會不會罹患婦癌？讓很多人在貧血之際，內心總上演著矛盾大對決。

然而《歐洲癌症期刊》最新公布的研究表示，顯然吃紅肉的女性不太需要擔心乳癌風險加重了。因為當醫學研究者們進行新的研究，並同時以大數據分析舊有研究時，發現只有攝取加工肉品才會提升罹患乳癌的機率。而食用新鮮紅肉，則對罹癌風險沒有影響。

每天吃 9 公克以上加工肉品 乳癌機率高 21% 更年期後更要小心

這項由英國格拉斯哥大學主導的大規模研究，分為新的調查研究及大數據分析兩個部分（詳細研究方法附在文末）。

結果前者顯示，每天食用加工肉品（如培根、火腿、香腸等）超過 9 公克者，罹患乳癌機率會大幅提升 21%，食用紅肉則完全不會影響乳癌的罹患率；而後者則顯示，只有加工肉品食用量高的女性族群，乳癌罹患率才會提升 6%，更年期後女性更會提升 9%。

日腫瘤血液醫師：料理過程才是致癌關鍵 補血還是吃肉好！

日本腫瘤血液內科醫師明星智洋表示，過去醫學上主要以三個原因推論紅肉、加工肉品可能會增加罹患乳癌的機率：

其所含的豐富血基質鐵，會讓身體的鐵質吸收效率過度良好，刺激乳房細胞癌變。

在飼養肉用動物的過程中，畜產業者往往為了追求效率而在飼料內添加高量的雌激素來刺激生長。使得肉品中雌激素含量過高，同樣也會誘發體內細胞癌變。

料理在加工過程中產生了致癌物，如多環芳香烴等。

而本次的研究則都證實了，肉類產品致癌的原因主要還是以加工過程中產生的致癌物為主。缺鐵性貧血的女性，也更應該多食用新鮮紅肉，不要烹調至燒焦，就不至於擔心罹患癌症。

而明星醫師也表示，補鐵的植物性食材常見的菠菜、成熟紫菜等，其內含的非血基質鐵的人體吸收率都在 1~8% 上下，所以就算大量攝取也很難改善貧血問題。而新鮮紅肉中的血基質鐵，其人體吸收率則在 10~30% 上下，因此補鐵造血效率非常之高，可以有效改善貧血。

下次如果經期到來又感到頭暈、貧血了，不要再擔心紅肉不能吃，只要避開加工肉製品，就不需要對自己的身體健康每天戰戰兢兢。

※詳細研究方法：

新調查研究：研究團隊以英國 40~69 歲的 26 萬名女性為樣本調查，觀察其肉類攝取與 7 年內的罹癌情形。在這 7 年內有近 5000 人罹患乳癌，但是只有全數都屬於加工肉品攝取量高的族群。

研究團隊甚至進一步將加工肉品的攝取量由多到少分為三組計算，發現每天攝取超過 9 公克者為最多族群，相較不太吃加工肉品的族群，罹患乳癌的機率高出 21%。

大數據研究：研究團隊分析了國際間近年來公布的 10 份乳癌飲食研究，內容涉及了 165 萬人的健檢資料，其中有 4 萬名以上乳癌案例。而分析發現，加工肉品攝取量越高，乳癌罹患風險約會增加 6%。

此外，若以更年期前後進行比較，更可以發現主要是更年期後婦女，在食用加工肉品後，乳癌罹患風險平均會增加 9%。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Red and processed meat consumption and breast cancer: UK Biobank cohort study and meta-analysis.

Source: Eur J Cancer. 2017 Dec 21;90:73-82. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.ejca.2017.11.022

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