

【成大醫分館 10 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

[一、幸福感 成大研究：大腦看得到](#)

[延伸閱讀] The neural substrate of self- and other-concerned wellbeing: An fMRI study.

[二、沒錢會心痛！醫研究：減薪罹心臟病風險增 17%](#)

[延伸閱讀] Longitudinal Associations Between Income Changes and Incident Cardiovascular Disease.

[三、降低 30% 肺癌風險！144 萬人研究：多吃優格+膳食纖維](#)

[延伸閱讀] Association of Dietary Fiber and Yogurt Consumption With Lung Cancer Risk: A Pooled Analysis.

[四、晚上噴嚏、咳嗽一直來 瑞士研究：免疫系統睡著了](#)

[延伸閱讀] Time-of-Day-Dependent Trafficking and Function of Leukocyte Subsets.

[五、研究揭老年癡呆症肇因 吃錯東西罹病風險恐提高 75%](#)

[延伸閱讀] Serum elaidic acid concentration and risk of dementia: The Hisayama study.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、幸福感 成大研究：大腦看得到【自由時報 2019/10/17】

幸福感也看得見！成大心智影像研究中心暨心理系副教授龔俊嘉團隊，透過功能性磁共振造影（fMRI）進行大腦造影，發現當人們感到幸福時，大腦中與自我概念最相關的兩個腦區，會出現由內（自我）向外（他人）、以同心圓方向擴展的血流反應，且顯示與人互動產生的幸福感，高於個人功成名就的幸福感。研究成果登上十月發行的國際學術期刊 PLOS ONE。

與自我概念有關腦區會發亮

龔俊嘉帶領成大電機所博士生歐陽諺、醫資所碩士生趙韓信進行幸福感研究，招募約廿名受試者進行大腦造影，以一次一張的方式，觀看包括母親親吻嬰兒、工作、會議、結婚、一家人在海邊散步、競賽獲得冠軍等圖片，並按鍵回答圖片「讓你覺得多幸福」？當受試者感覺幸福時，大腦與自我概念最有關的兩個腦區會發亮，且幸福感愈高，與分泌多巴胺（產生快樂、滿足的酬賞感）的腦區共振頻率也愈大。

與人互動幸福感 高於個人

團隊更發現，個人型的幸福感如比賽獨得冠軍，同心圓擴散的影像核心區比較亮。而與他人相關的幸福感到如母親親吻子女、三代同堂、一家人和樂融融等，亮區離核心較遠，但範圍較大，推論幸福感可以從「自我與他人之間的關係」來切入，且從多數受試者的亮區都離核心區較遠來看，也顯示出與人互動產生的幸福感，高於個人功成名就的幸福感到。

團隊認為，大腦對幸福感到影像分佈，類似華人的際關係，以自我為圓心，以親疏關係（家人、密友、同事、路人）的同心圓向外推展。

研究成果 登國際學術期刊

龔俊嘉表示，造影影像對「幸福感到」提出生理性的支持。與他人有關的幸福感到大於個人型的幸福感到，也說明為何人會做讓「自己在乎的人」快樂、開心的事，而在乎的人不一定是關係緊密的親友，也有可能是社會上需要幫助的人，亦是「助人為快樂之本」的道理。

龔俊嘉說，未來將嘗試研究不同族群、不同年紀對幸福的反應是否也有不同。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The neural substrate of self- and other-concerned wellbeing: An fMRI study.

Source: PLoS One. 2019 Oct 1;14(10):e0203974. eCollection 2019.

DOI: 10.1371/journal.pone.0203974.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、沒錢會心痛！醫研究：減薪罹心臟病風險增 17%【東森新聞 2019/10/17】

薪水當然會影響心情，還被認證，美國最新研究發現，如果薪水減少，上班族罹患心臟病的風險會增加百分之 17，但如果薪水增加一半以上，罹患心臟病的風險會減少百分之 14。

上班族認真上班，但薪水可能還會減少，不只生活品質受影響，就連健康面臨的風險也可能會更大。

美國 WKRC 新聞：「研究顯示如果你的收入在一年內出現起落狀況，恐怕增加你未來出現心臟毛病的風險，這項研究是檢視了將近 4 千名成人，年紀在 23 到 35 歲之間，但研究者發現這些年輕人在經過十年的時間，如果有人的薪水出現差異，或是收入比起 15 年前還更低，這些人罹患心臟病的風險增加兩倍。」

這項研究是由美國哈佛醫學院和麻州的布萊根婦女醫院團隊，從 1987 年就進行的長達 17 年長期追蹤研究，研究團隊發現，如果這十幾年來薪水增加 50% 以上，罹患心臟病的風險就減少 14%，相反如果薪水總共減少 50%，罹患心臟病風險

將增加 17%，不過研究也指出，薪水減少也會讓壓力增加，導致飲食習慣改變，出現菸酒等不良習慣，都在無形中增加心臟病風險。

美國 WKRC 新聞主播：「但也有可能性是在於因為薪水改變而出現壓力，影響了身體的每個部分，像是從體重到血壓，甚至影響你的膽固醇指數。」

而研究也說，薪水改變恐怕是受到大環境影響，因此既然民眾難以決定薪水多寡，倒不如維持良好運動習慣，多和朋友們相聚，讓壓力釋放，也讓身體更健康。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Longitudinal Associations Between Income Changes and Incident Cardiovascular Disease.

Source: JAMA Cardiol. 2019 Oct 9. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1001/jamacardio.2019.3788.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、降低 30% 肺癌風險！144 萬人研究：多吃優格+膳食纖維【HEHO 2019/10/29】

空汙問題日益嚴重，近日，來自美國范德堡大學醫學中心的團隊發現，優格和膳食纖維攝入可降低肺癌風險，讓民眾除了戴口罩、戒菸，又多了一個可以積極防止肺癌的做法。

益生菌因為能夠調節腸道菌群，並且具有抗炎、抗氧化作用，而受到越來越多的關注，也已被證明有利於對抗乳腺癌、結直腸癌等多種類型的癌症。（參考：《優格降低 26% 大腸癌風險！但只有這種優格才最好》）不過，這是首次對益生菌與肺癌之間關係進行的研究，完整論文刊登在國際期刊《JAMA Oncology》上。

益生菌可以被腸道菌群發酵，並調節腸道菌群，而益生菌是優格中常見的微生物，可以改善腸道菌群。過去的研究中，我們已經知道，膳食纖維和優格能夠降低各種疾病的風險，包括代謝紊亂、心血管疾病、胃腸道癌等。甚至，優格跟膳食纖維對於呼吸道的改善效果也很顯著，能夠降低慢性阻塞性肺疾病（COPD）以及呼吸系統疾病死亡的風險。

144 萬人研究發現：吃優格+膳食纖維 肺癌風險降低 30%

在本次研究中，研究團隊透過對來自美國、歐洲和亞洲的超過 144 萬人的匯總分析，評估了膳食纖維和優格攝入量與肺癌風險之間的關係。按性別，種族、族裔和腫瘤組織學類型，評估了所有參與者中潛在的纖維或優格與肺癌的關聯。

結果顯示，攝入優格和纖維多，與肺癌風險降低有關，攝入纖維最高的一組人和

最少的人相比，患肺癌的風險降低了 17%；吃優格最多的一組人與不吃優格的人相比，患肺癌的風險降低了 19%；優格和纖維的攝入都最高的一組人與纖維攝入少、又不吃優格的人相比，患肺癌的風險降低了 30% 多。（膳食纖維怎麼吃，參考《燕麥減肥小心越吃越肥，這樣吃才正確！》）

遠離空汙 多吃膳食纖維與優格遠離肺癌

研究團隊推估，背後的機制是益生菌可以維持腸道穩態，並發揮潛在的抗癌作用。人體腸道的大量微生物群可以調節炎症、改正 DNA 損傷、或抑制等多種機制改變癌症的易感性和進展。而且，無論是否有抽菸的習慣，優格和纖維對肺癌風險造成的差異始終存在。儘管需要進一步的研究，來釐清潛在的機制，但本次研究表明，增加膳食纖維和優格的攝入量，能夠預防肺癌。

當然，吸煙仍然是肺癌患者的最大「敵人」，遠離霧霾，多吃膳食纖維和優格，相信肺癌細胞也會躲你遠遠的。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association of Dietary Fiber and Yogurt Consumption With Lung Cancer

Risk: A Pooled Analysis.

Source: JAMA Oncol. 2019 Oct 24. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1001/jamaoncol.2019.4107.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、晚上噴嚏、咳嗽一直來 瑞士研究：免疫系統睡著了【奇摩新聞 2019/10/28】

在感冒的時候，大家一定都有經驗，總覺得在晚上的時候症狀特別嚴重，一直流鼻涕、咳嗽，甚至還會發燒。被迫只能去掛急診，或是熬到隔天早上，結果又感覺變得比較好了，反反覆覆的症狀讓人心煩。

為什麼總在晚上有事？

其實會總在晚上發作，跟我們的免疫系統很有關係。2019 年 5 月，瑞士日內瓦大學（Université de Genève）醫學院病理學和免疫學系與路德維希－馬克西米利安斯－慕尼黑大學（Ludwig-Maximilians-Universität München）進行了一項研究，發現免疫系統也是會有「白天、黑夜」的。

這份研究發現，免疫系統也會受到「生理時鐘」的調節，而每個器官產生的調節是不同的。大致上來說，白天出來的主要是負責攻擊細菌、病毒的嗜中性球，而晚上出來的主要是負責修復、清除老舊細胞的單核球，跟會誘發過敏跟肺炎反應

的嗜酸性球。

因為嗜中性球是在白天出現，所以對於細菌、病毒的清理會比較迅速，所以白天時會覺得身體內的壞東西正在被清除，症狀都會比較減緩；但晚上時，嗜中性球分泌變少，沒辦法去驅除細菌、病毒，自然會感覺症狀變嚴重。

但這時候其實不需要責怪自己的身體，因為晚上的時候是「修復」的時間，單核球會出來清除老舊細胞，把那些被免疫系統攻擊後死亡的病毒、細菌清理出去，並讓工作了一整天的免疫系統修復，可以繼續明天的工作。

這些疾病都有「白天晚上」的差別

不過在心肌梗塞、動脈粥狀硬化中，都發現半夜時，身體會要求嗜中性球聚集到心臟受損的地方，但在白天的數量就會明顯減少，導致一起床的時候，是最容易發生心肌梗塞、動脈硬化惡化的時候；但研究團隊抑制相關基因、調整了小鼠的生物鐘，讓分泌變得平均之後，危險性就下降了。

而對於過敏、肺炎的族群來說，因為晚上容易出現嗜酸性球這種會誘發免疫反應的免疫細胞，所以在晚上的時候，可能會覺得鼻塞、狂咳嗽，導致睡眠品質變差。但如果「睡前少吃一點」，熱量減少的情況下，嗜酸性球分泌的量就不會那麼多，症狀自然也可以減輕。

研究團隊也表示，所以正確來說，並不是指「晚上總是比較嚴重」，而是「晚上跟白天出現的免疫系統不同、影響的層面也不同」。像是 2019 年 10 月，西班牙的研究也發現，睡前吃降血壓藥，中風、心肌梗塞、心臟衰竭的風險幾乎減半，「我們要在身體工作的時候，加乘他們工作的效果，或是達到平衡。」

而這份瑞士的研究團隊也認為，如果能調節生理時鐘，或許可以找到修復心臟，或是改善過敏、肺炎等疾病的方式，但目前看起來對身體最好的方式，還是「按照生理時鐘來作息」。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Time-of-Day-Dependent Trafficking and Function of Leukocyte Subsets.

Source: Trends Immunol. 2019 Jun;40(6):524-537. Epub 2019 May 17.

DOI: 10.1016/j.it.2019.03.010.

Full text: [全文瀏覽](#)

**五、研究揭老年癡呆症肇因 吃錯東西罹病風險恐提高 75%【自由時報
2019/10/24】**

阿茲海默症又名老年癡呆，患者將出現幾乎不可逆的神經退化性損傷，目前科學家對其肇因所知有限。最新一項研究顯示，長期食用反式脂肪的民眾罹患阿茲海默症的風險，將比食用優質油脂者高出 75%。

根據《CNN》報導，這項重要研究報告週三（23 日）發表於最新一期《神經學雜誌》，科學家在過去 10 年內對 1600 名未罹患阿茲海默症的日本民眾進行調查，記錄每人血中含有反式脂肪比例，並分析他們的飲食。為求嚴謹，研究人員還針對可能影響該疾病的其他因素，如高血壓、糖尿病及吸菸等進行加權調整。

報告顯示，血液中反式脂肪含量最高的人罹患阿茲海默症的機率，比最低者高出 74%。

美國康乃爾大學阿茲海默症病例診所主任神經病理學家艾薩克森博士（Dr. Richard Isaacson）表示，這項結果證實了先前的假設，且其透過反式脂肪血液含量做為數據指標，比起過去的飲食調查表大幅提高結果的科學有效性。

反式脂肪又名反式脂肪酸，絕大多數來自人造油脂，屬於不飽和脂肪酸的一員，過去一度被認為較飽和脂肪酸更為健康，但隨著科學進步，越來越多研究表明反式脂肪對健康可能構成的損害，部分國家與地區已經禁止在食品中使用部分含有反式脂肪的植物油，許多國家甚至要求食品商在產品上標注反式脂肪含量。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Serum elaidic acid concentration and risk of dementia: The Hisayama study.

Source: Neurology. 2019 Oct 23. pii: 10.1212/WNL.00000000000008464. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1212/WNL.00000000000008464.

Full text: [全文瀏覽](#)

註：1. 醫學新知報導與延伸閱讀服務旨在引導讀者利用圖書館內的電子期刊資源，閱讀醫學新聞引用的期刊資料原文，圖書館如實提供網路新聞內容供讀者客觀檢視新聞報導內容之客觀性、正確性與可靠性；2.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