

成大醫分館 6 月(下)醫學新知與延伸閱讀

下列醫學新知訊息與[延伸閱讀]提供您參考，延伸閱讀文章歡迎利用醫分館紙本期刊與電子期刊：

一、改善憂鬱症 沒事多走路

[延伸閱讀] Walking for depression or depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis

[延伸閱讀] Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression

二、研究：新流感恐奪逾 28 萬人命

[延伸閱讀] Estimated global mortality associated with the first 12 months of 2009 pandemic influenza A H1N1 virus circulation: a modelling study

三、美研究：吃菠菜能抵銷癌細胞！減少一半腸癌發生率

[延伸閱讀] MicroRNA profiling of carcinogen-induced rat colon tumors and the influence of dietary spinach

四、研究：寂寞與獨居者 壽命縮短

[延伸閱讀] Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death

五、子宮頸癌研究解開數十年謎團

[延伸閱讀] A discrete population of squamocolumnar junction cells implicated in the pathogenesis of cervical cancer

[延伸閱讀] Cancer of the Uterine Cervix: A preventable disease

詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....

一、改善憂鬱症 沒事多走路【自由時報電子報 更新日期:2012/06/26】

(文/柯俊銘)您是憂鬱症的患者嗎？是否常覺得情緒低落？腦中總是胡思亂想，做任何事容易恍神呢？若答案屬「是」，不妨參考以下兩篇國外新近發表的論文。

第一份報告刊登在《心理健康與身體運動》期刊，研究主持人是英國斯特林 (Stirling)大學護理學院的 Roma Robertson 博士，其搜索 11 個國際醫學資料庫，

找出超過 14,000 份文獻進行整合分析，目的在確認散步對憂鬱症的療效。

結果發現，雖然每份文獻中的散步方式（如用跑步機走或戶外實地走）、型態（如參與社團或獨自進行）、速度、持續時間、頻率等都不同，但對於輕度至中度憂鬱症的人，相較沒有規律散步習慣者，常走路的人確實病情進步較多。

第二份報告刊登在《情感性疾患》期刊，研究主持人是加拿大羅曼特（Rotman）研究中心的 Marc Berman 博士，其針對 20 位平均年齡 26 歲且有憂鬱症的民眾進行實驗，目的在探討病情的改善是否會因散步地點不同而有所差異。

一開始，所有個案均接受心智功能與精神狀態的評估，並被要求回想以往不愉快的經驗。接著他們被隨機分為兩組，一組是在公園散步，另一組則是在市區散步，時間都是 1 小時。此外，為避免未依規劃好的路線行走，每個人手腕都佩帶 GPS 以便監控。

7 天後，原班人馬又重複相同的流程，只是更動路線。

統計顯示，兩組受試者的心情都有好轉，正向情緒（如快樂、滿足、放鬆等）皆變多。但值得注意的是，在公園散步者的注意力與工作記憶能力增加的幅度，比在市區散步者還高出約 16%。

研究者說，會有這樣的差異或許可用「注意力恢復理論」來解釋，在熱鬧的市區走路，由於外界的刺激複雜，諸多干擾會令人分心，大腦要維持專注需耗損許多能量。而在自然環境下散步，因感官接觸的事物較為單純、和諧與寧靜，反而有恢復疲勞、修補腦力的作用。

雖然散步無法取代服藥與心理治療，但卻有良好的輔助效果。建議患有憂鬱症的病友們平時養成散步的習慣，且盡量去有花草樹木的公園、學校或美術館等場所，相信對症狀的緩解應有所幫助。（作者為公職臨床心理師）

[新聞閱讀]

<http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/jun/26/today-health4.htm>

[延伸閱讀]

Article: Walking for depression or depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis

Source: Mental Health and Physical Activity. June 2012; 5(1): p66-75. DOI: 10.1016/j.mhpa.2012.03.002

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296612000099>

Article: Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression

Source: Journal of Affective Disorders. Available online March 30, 2012. DOI:

10.1016/j.jad.2012.03.012

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032712002005>

二、研究：新流感恐奪逾 28 萬人命【中央社 更新日期:2012/06/26】

（中央社巴黎 26 日電）「刺絡針傳染病期刊」（The Lancet Infectious Diseases）今天刊出的研究指出，2009 年的 H1N1 新型流感疫情可能奪走逾 28 萬條人命，是 1 萬 8500 名通報死亡人數的 15 倍。

流行病學家與醫師團隊根據人口與感染估計製作出統計模型，並呈現他們認為較準確的新型流感疫情。他們表示，高出原本統計的死亡人數，凸顯改善計劃和疫苗分配的必要性。

研究主筆、美國疾病管制暨預防中心（CDC）的研究員達武德（Fatimah Dawood）在電郵訪問中告訴法新社：「這項研究是 2009 年 H1N1 疫情全球死亡人數的首份估計報告之一。」

達武德說：「我們的研究結果也建議如何最佳分配資源。如果要提供疫苗，我們須確定能送到死亡人數可能最高的地區。」

「與其他多數 2009 年 H1N1 新型流感死亡人數估計不同的是，這份研究的數字包括東南亞和非洲地區，也就是流感相關死亡監測數據有限的國家。」

據世界衛生組織（WHO）接獲通報，經實驗室檢測確定的 H1N1 死亡病例約有 1 萬 8500 人，但國際研究人員認為死亡數被嚴重低估。

他們寫道，「...診斷樣本並不是全部來自死於流感的患者，再加上有些人死時可能已檢查不出病毒。」

研究團隊估計，2009 年 4 月起的 12 個月裡，H1N1 新型流感奪走 28 萬 4500 條人命。但他們表示，死亡病例可能高達 57 萬 5400 人。

2009 年 3 月，墨西哥中部出現首起 H1N1 新型流感病毒病例。病毒 4 月蔓延到加州，感染 1 名 10 歲孩童，之後迅速擴散到世界各地，引發恐懼甚至恐慌。

根據 WHO，每年有 25 萬到 50 萬人死於季節性流感。

[新聞閱讀]

<http://udn.com/NEWS/BREAKINGNEWS/BREAKINGNEWS9/7184401.shtml>

[延伸閱讀]

Article: Estimated global mortality associated with the first 12 months of 2009 pandemic influenza A H1N1 virus circulation: a modelling study

Source: The Lancet Infectious Diseases. Early Online Publication June 26, 2012. DOI: 10.1016/S1473-3099(12)70121-4

Full text: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1473309912701214>

三、美研究：吃菠菜能抵銷癌細胞！減少一半腸癌發生率【生活中心 更新日期:2012/06/23】

日前衛生署才公佈國內最新癌症排名，大腸癌列居第一。近來美國奧勒岡州立大學最新研究發現，攝取菠菜可以消抵致癌物傷害，能減少一半腸癌腫瘤發生機率。

卡通「大力士水手」每次遇到困難時，就會吃菠菜增強體力，現在美國有大學研究就發現，菠菜還具有抵銷致癌物傷害的能力。

美國奧勒岡州立大學研究團隊，透過肉類食物烹調，觀察致癌物如何摧殘身體細胞組織，之後根據動物實驗，發現攝取菠菜似乎能夠抵抗致癌物傷害，減少一半腸癌腫瘤發生機率。

該研究甚至還提出一項數據，就是致癌物生長時沒吃菠菜，大腸癌發生率為 58%，若攝取足夠菠菜，腫瘤發生率竟下降到 32%。而該項研究目前已發表在「分子營養學與食品研究」期刊。

[新聞閱讀]

<http://news.cts.com.tw/nownews/general/201206/201206231032579.html>

[延伸閱讀]

Article: MicroRNA profiling of carcinogen-induced rat colon tumors and the influence of dietary spinach

Source: Mol. Nutr. Food Res. Article first published online May 29, 2012.

DOI: 10.1002/mnfr.201200117

Full text:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.201200117/abstract;jsessionid=1AC931BDF201DE453C6CEB2C1E640811.d03t04>

四、研究：寂寞與獨居者 壽命縮短【台灣醒報 更新日期:2012/06/19】

寂寞會縮短壽命！美國的研究人員發現，寂寞經常造成老年人的痛苦，不僅會造成身體機能下降，還會讓死亡率增高。寂寞除了會影響老年人外，還會影響中年人，獨居者的心臟相關疾病死亡率較其它人還高。此研究發表在《內科醫學文獻期刊》(Archives of Internal Medicine)。

美國加州大學的學者發現，寂寞是造成年過 60 歲人憂傷的主要原因之一，並且致使他們的生活品質下降。研究人員指出，寂寞會使死亡率增加 10%。加州大學的 Carla Perissinotto 博士指出，寂寞不僅會造成身體機能的下降，還可能造成死亡，寂寞也會造成身體上許多的負面問題。

為探討寂寞與身體機能下降的關係，研究團隊調查 1,604 位，平均年齡 71 歲的參與者。當被問及是否感到寂寞，43.2%的受訪者說他們有時候會感到寂寞。在經過 6 年的研究發現，有寂寞感覺的人有 22.8%的死亡率，而一般人是 14.2%。

另外，獨居者中有 24.8%活動量會減少，其它人則是 12.5%。

研究的結論是，寂寞即使對健康不會造成影響，它是一種值得討論的負面情緒。

在同個期刊裡，美國的另一項研究顯示，獨居會增加心臟病死亡的機率。科學家調查 44,573 名中年人，其中有 8,594 為獨居者。研究人員發現，獨居者在 4 年後死亡的機率較其它人增加 3%。另外，較一般人而言，獨居者因心臟相關疾病而死亡的機率會由 7%增加至 8.6%。

[新聞閱讀]

<http://udn.com/NEWS/HEALTH/HEA2/7169212.shtml>

[延伸閱讀]

Article: Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death

Source: Arch Intern Med. Published online June 18, 2012. 1-7. DOI: 10.1001/archinternmed.2012.1993

Full text: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1188033>

五、子宮頸癌研究解開數十年謎團【法新社 更新日期:2012/06/12】

(法新社華盛頓 11 日電) 專家表示，找出子宮頸癌如何以及在子宮頸何處發生的科學發現，解決數十年來未解的謎團，也可能在未來提供更好的預防方式。

今天發表在「國家科學院學報」(PNAS)的研究指出，醫師已在子宮頸某部位找出一群特有的類幹細胞。大多數子宮頸癌病例，都是因為這些類幹細胞感染人類乳突病毒(HPV)。

然而似乎早至 1920 年代，麻州波士頓的醫師就發現一種與子宮頸癌相關現象。當時的醫師普遍為產後婦女燒灼子宮頸中任何不正常的組織，因而發現接受這項手術的女性幾乎未曾罹患子宮頸癌。不過他們不知道原因。現在的醫師認為，這是因為當年這些醫師為婦女燒灼掉一群宿主細胞，使之無法再生。

美國自由醫院 (Free Hospital) 的醫師楊格 (Paul Younge) 早在 1957 年 11 月出刊的「產科與婦科醫學雜誌」(Obstetrics and Gynecology) 寫道：「許多婦產科醫師都有這樣的經驗，也就是透過燒灼，刻意將病患子宮頸回復到正常狀態，他們都會發現，這些病人極少罹患子宮頸癌。」自由醫院即為今日所知的布里翰婦女醫院 (Brigham and Women's Hospital)。楊格在這篇文章中回想他從同事古絲塔芙森 (Paul Gustafson) 得知這項技術。古絲塔芙森更是早從 30 多年前「就開始固定為產後婦女進行燒灼手術」，對象逾 6000 人。楊格表示，這些病患中只有 1 名在波士頓的病患罹患子宮頸病變，因此呼籲所有醫師應在發現可疑情況下，為產後婦女燒灼子宮頸。

如今哥倫比亞大學 (Columbia University) 的克拉姆 (Christopher Crum) 與哈佛醫學院 (Harvard Medical School) 以及新加坡科技研究局 (Agency for Science Technology and Research) 研究同仁進行最新研究，終於為這項潛在治療方法找出部分證據。他們發現，癌細胞通常位於靠近子宮頸開口，並位於陰道和子宮之間，稱為子宮頸鱗狀上皮及柱狀上皮交界的地方(squamo-columnar junction)。

這項發現讓部分醫師認為，是否該重新在部分開發中國家施行這種手術，如南亞以及撒哈拉以南的非洲地區。由於當地缺乏例行篩檢與疫苗，導致子宮頸癌仍是婦女普遍殺手。

根據世界衛生組織(WHO)，全球每年有近 53 萬名女性罹患子宮頸癌，27 萬 5000 人因此死亡。

[新聞閱讀]

<http://hk.news.yahoo.com/%e5%ad%90%e5%ae%ae%e9%a0%b8%e7%99%8c%e7%a0%94%e7%a9%b6%e8%a7%a3%e9%96%8b%e6%95%b8%e5%8d%81%e5%b9%b4%e8%ac%8e%e5%9c%98-073507573.html>

[延伸閱讀]

Article: A discrete population of squamocolumnar junction cells implicated in the pathogenesis of cervical cancer

Source: PNAS. Published online before print June 11, 2012, DOI: 10.1073/pnas.1202684109

Full text:

<http://www.pnas.org/content/early/2012/06/05/1202684109.abstract?sid=1023b783-8c8e-4b4b-9628-55c1c247fb00>

Article: Cancer of the Uterine Cervix: A preventable disease

Source: Obstetrics & Gynecology. Nov, 1957; 10(5): p469-481.

Full text:

<http://graphics.uk.ovid.com/ovftpdfs/PDHFFNBGHGEICG00/fs046/ovft/live/gv023/00006250/00006250-195711000-00001.pdf>(需先登入 Ovid 資料庫平台)

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藥新知廣場公佈欄參閱
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

注意：此封通知由系統自動發送，請勿直接回覆，聯繫醫分館可透過上述電話與 Email，謝謝您。