

## 【成大醫分館 12 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### [一、研究：毛囊生髮 靠白血球助攻](#)

[延伸閱讀] Macrophages contribute to the cyclic activation of adult hair follicle stem cells.

### [二、暴飲暴食易失智 別在 30 歲肥胖](#)

[延伸閱讀] Age at obesity and association with subsequent dementia: record linkage study.

### [三、國際藥聞—聞不到味道？趕緊就醫吧](#)

[延伸閱讀] Olfactory dysfunction predicts 5-year mortality in older adults.

### [四、哈佛研究：睡前看電子書 有損睡眠健康](#)

[延伸閱讀] Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness.

### [五、單腳站未逾 20 秒 中風癱瘓機率高](#)

[延伸閱讀] Association of postural instability with asymptomatic cerebrovascular damage and cognitive decline: the Japan shimanami health promoting program study.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、研究：毛囊生髮 靠白血球助攻【台灣醒報 2014/12/25】**

「白血球」竟有「生髮」功效？西班牙國家癌症研究中心團隊發表於《公共科學圖書館：生物學》期刊的研究發現，負責消滅細菌等「入侵者」的 1 種白血球「巨噬細胞」，可啟動皮膚幹細胞的再生機制，進而促進毛囊生髮。

西班牙國癌中心表皮細胞組研究員培瑞茲莫雷諾分析，細菌從傷口入侵人體時，巨噬細胞會聚集至傷口處以消滅細菌，此時傷口附近的「微環境」會呈發炎狀態。但培瑞茲莫雷諾等人透過動物實驗發現，部分沒有發炎的皮膚組織周圍，也有巨噬細胞群聚的情形，而巨噬細胞的聚集處恰好與毛囊「重疊」，顯示兩者的作用有關聯。

「毛囊是皮膚組織的一部分，而皮膚組織再生需仰賴幹細胞來填補。」培瑞茲莫雷諾解釋，聚集在毛囊附近的巨噬細胞會老化並死亡，死亡時會釋出「Wnt」蛋白等物質，而 Wnt 蛋白會啟動皮膚幹細胞的再生作用，促進實驗鼠的毛髮生長。

培瑞茲莫雷諾指出，若能控制巨噬細胞促進毛囊生髮的作用，未來外傷或燙傷者，可能就不必等待皮膚移植，可直接透過 Wnt 蛋白等物質，促進皮膚及毛髮再生。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Macrophages contribute to the cyclic activation of adult hair follicle stem cells.

**Source:** PLoS Biol. 2014 Dec 23;12(12):e1002002. eCollection 2014.

**DOI:** 10.1371/journal.pbio.1002002.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、暴飲暴食易失智 別在 30 歲肥胖【華人健康網 2014/12/29】

工作忙碌，午餐常簡單吃個三明治、飯糰充飢，晚上下班再大嗑火鍋、吃到飽，好好大吃一頓嗎？當心長期的暴飲暴食，打壞胃腸消化功能，增加肥胖和失智的風險，研究發現，中年發福者的大腦老得快，且體重若在 30 歲失去控制，失智機率是畢生最高。

牛津大學研究：30 歲發胖未來失智風險最高

肥胖會引發代謝症候群，容易造成腦部血管阻塞，甚至缺氧壞死，加速記憶和腦部功能的退化，進而提高罹患失智症的風險，已是醫界公認的事實。而英國牛津大學更進一步針對逾 45 萬名肥胖病患做分析，結果發現在各種年齡層中，30 至 39 歲發胖的失智風險為畢生之最。

研究結果顯示，40 歲以後，發胖年齡越大，日後失智的額外風險卻越低。40 歲才被診斷為肥胖體型的人，未來失智的額外風險下降至 70%；50 歲發胖的失智症額外風險降至 50%，60 歲降至 40%，70 歲發胖的失智風險，則與一般人差不多。

### 步入中年以後胖越多，失智風險越大

關於上述研究中提到 30 歲發胖的失智風險是一生最高，雖然僅是相對統計數據的結果，真實性還有待更多研究佐證，但天主教耕莘醫院神經內科劉議謙醫師表示，肥胖是失智症發作的已知危險因子之一，若從發胖年紀越輕、心腦血管受發炎物質影響就越久且越大的角度來看，可以合理推論，年輕時肥胖的日後失智風險可能較高。

比起肥胖年齡，更能確定的是肥胖會增加失智風險。劉議謙醫師指出，國外有愈來愈多研究發現，中年以後 BMI ≥ 30 的肥胖者，將來罹患失智的風險比一般人增加 3 倍，過重者（25 ≤ BMI < 30）則增加 2 倍。

### 失智患者肥胖比例少？醫：因生病降低營養吸收

不過，特別的是，失智症患者中的肥胖比例卻不高。劉議謙醫師表示，失智症就像癌症一樣，是一種慢性病，患者生病易有咀嚼能力變差、營養吸收功能不好的情況，體型自然會變得瘦弱，且失智程度越嚴重，消瘦速度更快。此外，相較於正常老化所引起的肌少症，失智者因生病，身體無法維持正常的運作，肌肉減少和身材變瘦的情況會更加明顯。

想要遠離失智症的威脅，消除肥胖是必要的手段。飲食部分，應養成天天五蔬果的飲食

習慣，增加纖維的攝取及飽足感，少喝含糖飲料，三餐定時且均衡飲食，每餐 8 分飽，少吃宵夜和甜點。運動則建議維持每周 150 分鐘以上的身體活動，多動多流汗，提升體能狀況，也減少體內多餘脂肪的囤積。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Age at obesity and association with subsequent dementia: record linkage study.

**Source:** Postgrad Med J. 2014 Oct;90(1068):547-51. Epub 2014 Aug 20.

**DOI:** 10.1136/postgradmedj-2014-132571.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、國際藥聞－聞不到味道？趕緊就醫吧【中時電子報 2014/12/21】

您的嗅覺漸漸遲鈍了嗎？小心，這可能是身體的警訊。據美國最新研究指出，比起嗅覺健康的中老年人，嗅覺喪失的人在 5 年內死亡的機率高出 6 倍。專家建議，若嗅覺失靈為長期現象，應盡速就醫。

芝加哥大學的研究團隊找來 3 千名年齡介於 57 歲至 85 歲的受試者，要求他們接受 3 分鐘的測驗，嗅聞塗在簽字筆尖的氣味，每道題目都提供 4 個答案選項。測驗一共 5 題，由易入難，分別為薄荷、魚、柳橙、玫瑰、皮革。

結果顯示，3.5% 的受試者只答對 1 題以下，2 成的人答對 2 至 3 題，其餘則答對 4 題以上。研究人員追蹤受試者 5 年內的健康情形，其中共有 430 人死亡，其中只答對 1 題以下的人有 39% 過世，答對 4 題以上的受試者裡有 10% 去世。

值得注意的是，即使將年齡、性別、社經地位也列入考量，研究團隊發現嗅覺最差的受試者仍是死亡率最高的族群，死亡風險比嗅覺正常的人高出 3 倍。

研究團隊提出 2 種解釋：嗅覺神經可反映整體健康，如果嗅覺神經老化、損壞、無法自行修復，這代表大腦與身體也面臨同樣的情況。另一個解釋則是吸入的傳染病毒、毒物、汙染物先損害嗅覺，接著傷害人的大腦與身體。

研究主持人、芝加哥大學的平托教授 (Jayant Pinto) 表示嗅覺的重要程度往往被低估：「喪失嗅覺不會直接造成死亡，但這是警示，告訴我們健康出大問題了。」

這篇研究發表於《公共科學圖書館》線上期刊 (PLOS ONE)。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Olfactory dysfunction predicts 5-year mortality in older adults.

**Source:** PLoS One. 2014 Oct 1;9(10):e107541. eCollection 2014.

**DOI:** 10.1371/journal.pone.0107541.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 四、哈佛研究：睡前看電子書 有損睡眠健康【中央社 2014/12/23】

美國醫生警告，如果你晚上蜷縮在溫暖的被窩，準備在睡前讀個電子書，那麼你不但傷害自己的睡眠品質，或許還損害健康。

英國廣播公司新聞網（BBC News）報導，哈佛醫學院研究團隊比較睡前閱讀實體紙本書籍和背光電子書閱讀器的差異。

他們發現，背光電子書讀者要花比較長時間才能入眠，這表示睡眠品質較差，隔天早上可能比較疲累。

專家說，初代 Kindle 閱讀器不會發光，所以應該還好。

醫界日益擔心睡前燈光可能帶來的危險。人體是按體內生理時鐘的節奏運作，生理時鐘依光線判斷時間。

但智慧型手機、平板、LED 照明常見的藍光，能夠干擾生理時鐘，傍晚的藍光可能放慢或阻止睡眠荷爾蒙褪黑激素產生。

根據研究，有 12 人被鎖在睡眠實驗室約 2 週，他們花 5 天閱讀紙本書籍，5 天閱讀 iPad 文章。

定期血液樣本顯示，閱讀電子書受試者產生的睡眠荷爾蒙褪黑激素減少了。

這些受試者也要花較長時間入眠，深眠較少，隔天早上比較累。

研究人員說，Nook、Kindle Fire 等電子書也會產生類似的光波長，也有相同影響。

研究刊登在「國家科學院學報」（PNAS）。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness.

**Source:** Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Dec 22. [Epub ahead of print].

**DOI:** 10.1073/pnas.1418490112.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 五、單腳站未逾 20 秒 中風癱瘓機率高【華人健康網 2014/12/24】

瑜珈動作「金雞獨立」，不僅考驗平衡感，其實，讓老人單腳站立，還能預測未來罹患中風和癱瘓症的機率。根據日本一項研究發現，中老年人若無法單腳站立超過 20 秒，未來罹患中風和癱瘓症的機率，則比一般人高。

老年人最怕罹患中風和癱瘓，這兩種腦部疾病，若是能夠早日發現，有助於降低病發風

險，提醒老人多注意腦部血管的保養，並展開預防性的治療。根據英國《每日電訊報》報導，日本京都大學一項發表於美國心臟協會《中風》(Stroke) 期刊的研究表示，只需簡單一招「金雞獨立」，就可以看出未來中風與癡呆發病的風險。

### 單腳站立動作 反應腦部健康狀態

研究團隊要求平均年齡為 67 歲的 1387 位受試者睜大眼睛，並維持單腳站立 60 秒，且不能扶靠任何東西。這一動作共做 3 次，取表現最好的 2 次結果進行分析。同時，研究人員還給受試者使用核磁共振 (MRI) 進行掃描，以檢測是否腦部有微血管疾病影響大腦健康。

主持這一項研究的首席研究員田原康玄(Yasuharu Tabara) 副教授表示，單腳平衡的能力，對於大腦健康是一個重要的指標。從受試者發現，無法單腳站力超過 20 秒的人，腦部較有可能是已遭受沉默型的中風，也就是沒有症狀的小型中風，是由小血栓阻塞造成周邊腦細胞死亡的小規模腦部壞死。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Association of postural instability with asymptomatic cerebrovascular damage and cognitive decline: the Japan shimanami health promoting program study.

**Source:** Stroke. 2015 Jan;46(1):16-22.

**DOI:** 10.1161/STROKEAHA.114.006704.

**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](mailto:medref@libmail.lib.ncku.edu.tw)

成大醫分館 參考服務彙整