

【成大醫分館 2 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、國際藥聞－減少鹽分攝取 頭痛發生率少 3 成

[延伸閱讀] Effects of dietary sodium and the DASH diet on the occurrence of headaches: results from randomised multicentre DASH-Sodium clinical trial.

二、接觸大自然 減輕發炎反應

[延伸閱讀] Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines.

三、《健康之鑰》慢性疲勞症候群與更年期提早有關

[延伸閱讀] Early menopause and other gynecologic risk indicators for chronic fatigue syndrome in women.

四、美國新研究定義高血壓為收縮壓 140—159

[延伸閱讀] Optimal systolic blood pressure target, time to intensification, and time to follow-up in treatment of hypertension: population based retrospective cohort study.

五、焦慮加速老化

[延伸閱讀] Anxiety disorders and accelerated cellular ageing.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、國際藥聞－減少鹽分攝取 頭痛發生率少 3 成【中時電子報 2015/2/1】

過去專家總是提醒鹽分攝入過多，易患高血壓與心臟病，但最近科學家則在爭論，糖分對血壓與心臟健康的危害可能大於鹽分。

美國密蘇里州聖路加美中心心臟研究所與紐約市孟岱菲瑞醫學中心，根據檢視基本科學實驗、動物研究、人類研究的證據，得出的結論是比起鹽分，糖分可能更易引起高血壓與心臟病。另外，專家也指出，鹽分攝取量過低可能弊大於利。

但英國華威大學心血管醫學教授卡布奇諾認為，鹽與糖的攝取量都應減少：「把重點放在減少糖分而不是鹽分，這並不誠實。」倫敦國王學院營養學教授桑德斯說：「減少鹽分攝取並減重，可讓血壓降低，但添加糖分的直接影響證據則顯得牽強。」

另一方面，美國約翰霍普金斯大學醫學院最新研究指出，每天鹽分攝取量從 9 克降至 3 克，頭痛發生率將減少近 3 成。

該醫學院研究團隊找來近 4 百名受試者，隨機指定他們吃低脂飲食（豐富的蔬果與低脂乳製品）或典型西式飲食。美國人每天平均攝取 9 克鹽，故受試者起初每日攝取 9 克鹽，一段時間後再減少至 6 克，最後再減至 3 克。

研究人員以問卷記錄副作用，包括頭痛、胃脹氣、口乾舌燥、口渴、疲倦、無力、頭暈、噁心等，結果發現，每日鹽分攝取量從 9 克減至 3 克後，頭痛發生率降低 31%。

研究人員指出，從健康飲食換成不健康飲食，對頭痛並無影響。3 克的鹽約半茶匙，1 個麥當勞大麥克漢堡與大份薯條約含 3 克鹽。高鹽食物包括麵包、起司、罐裝湯、醃菜、麥片等。

英國倫敦大學瑪麗皇后學院心血管醫學教授麥魁格說，科學家尚未完全釐清，為何減少鹽分攝取會降低頭痛發生機會，但他們猜測，可能是因為減少鹽分攝取，能降低血壓與脈壓，故頭痛減少。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effects of dietary sodium and the DASH diet on the occurrence of headaches: results from randomised multicentre DASH-Sodium clinical trial.

Source: BMJ Open. 2014;4:e006671

DOI: 10.1136/bmjopen-2014-006671

Full text: [全文瀏覽](#)

二、接觸大自然 減輕發炎反應【台灣醒報 2015/2/5】

美國加州大學柏克萊分校研究團隊最新研究發現，對身體來說，透過接近大自然、欣賞藝術作品、擁有宗教信仰而擁有正面情緒，就是最好的消炎藥物，可幫助減輕身體發炎反應。

研究顯示，當接近大自然、受大自然之美感動，或觀賞藝術作品、參與宗教活動而深受感動時，常會產生一些正面情緒，此時發炎細胞激素濃度就會降低。而這些細胞激素蛋白主要是在催促免疫系統工作賣力一點，並誘發發炎反應。

研究首席作者為加拿大多倫多大學研究員珍妮佛·史黛拉爾，她過去在美國加州大學柏克萊分校時參與這項研究計畫。她表示，研究發現，正面情緒與身體健康息息相關。

研究作者解釋，細胞激素會激發細胞對抗感染、疾病、創傷等外來威脅，細胞激素濃度若一直居高不下，代表身體健康狀況較差，且較容易出現第二型糖尿病、心臟病、關節炎，甚至可能產生阿茲海默症、長期憂鬱症等問題。

許多人都知道，健康飲食、睡眠充足、規律運動等都能幫助身體對抗多種生理、心理病痛，這次研究首次發現，正面情緒對維持身體健康也是非常重要。研究成果近日發表於「情緒」期刊（Emotion）。

這次研究當中，共有兩百多名年輕成年人參與研究計畫，研究人員讓這些人體驗感動、喜樂等情緒，並測量口腔組織中的「介白素-6」濃度。介白素-6 這種細胞激素可被視為一種發炎指標，研究人員發現，當一個人出現感動、喜樂等正面情緒時，介白素-6 濃度最低。

研究作者指出，從研究結果來看，透過大自然環境散步，或陶醉於音樂、藝術之美，可以使人產生正面情緒，而正面情緒似乎可以讓細胞激素濃度降低，對健康直接產生好處。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines.

Source: Emotion, Jan 19 , 2015.

DOI: 10.1037/emo0000033.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、《健康之鑰》慢性疲勞症候群與更年期提早有關【台灣新生報 2015/2/5】

美國一項研究發現，慢性疲勞症候群與更年期提早報到息息相關。這或可解釋為什麼女性慢性疲勞症候群發生率比男性多兩到四倍，且多為四十多歲族群。

這項研究於昨（四）日發表在北美更年期學會（NAMS）出版的「更年期」醫學期刊（Menopause）中。

研究作者指出，透過研究結果，醫療人員也許可以了解哪些女性為慢性疲勞症候群高風險族群，並針對這些女性提供更好的治療、照護。

研究人員分析美國疾病管制署（CDC）所進行的一項長期研究，以其中八十四名慢性疲勞症候群女性與七十三名健康女性為研究對象，這些人都填寫問卷，提供婦產科病史等相關資訊，研究人員觀察各項數據之後，得到上述結論。

研究人員也發現，女性若有慢性疲勞症候群，出現骨盆腔疼痛機率增加十二倍之多，不過這些骨盆腔疼痛症狀多為骨盆腔盆底功能障礙、間質性膀胱炎、大腸激躁症等造成，與月經並沒有關係。

此外，慢性疲勞症候群女性患者也較容易產生異常出血、月經時有時無等問題。這些女性患者也常因月經周期不規則、更年期不適、骨質流失等因素使用荷爾蒙藥物。

過去的研究顯示，骨盆腔疼痛、子宮內膜異位症、多囊性卵巢、月經異常等婦科疾病，與慢性疲勞症候群有所關聯；這是首次研究發現，慢性疲勞症候群也與更年期提早到來有關係。

研究人員認為，這可能是因為性荷爾蒙異常，或性荷爾蒙提早衰退、消失，導致兩者產生連結。

研究人員也提醒，慢性疲勞症候群可能引起睡眠、記憶障礙，或引發肌肉、關節疼痛症狀，女性若有婦科疾病或有骨盆腔疼痛現象，慢性疲勞症候群症狀可能更加嚴重。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Early menopause and other gynecologic risk indicators for chronic fatigue syndrome in women.

Source: Menopause. 2015 Feb 2. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1097/gme.0000000000000411

Full text: [全文瀏覽](#)

四、美國新研究定義高血壓為收縮壓 140—159 【台灣新生報 2015/2/10】

高血壓往往沒有明顯症狀，容易讓人輕忽其嚴重性。美國最新研究建議，一旦血壓收縮壓達到一百五十毫米·汞柱，就應該馬上採取行動、接受治療，這樣才能避免心臟病發作、中風等悲劇，降低提早死亡風險。

這項研究近日已發表於英國醫學期刊（BMJ）。

一般量血壓會出現兩數值，數值較高為收縮壓，數值較低為舒張壓。研究顯示，患者血壓收縮壓如果超過一百五十毫米·汞柱，而醫師沒有在一個半月內展開積極治療，患者出現後續併發症、重症風險就會大為增加。

研究也發現，醫師展開治療後，若沒有在三個月內觀測患者血壓變化、進行追蹤，以了解藥物是否發揮效果，患者出現併發症、重症風險還是一樣會上升。

研究資深作者美國布萊根婦女醫院內分泌科資訊研究主任亞歷山大·圖爾欽表示，過去沒有研究分析高血壓患者什麼情況下要盡早展開治療，這次研究或許可以讓醫師有參考指標，以了解患者何時該展開積極治療。

研究作者指出，患者收縮壓在一百四十到一百五十九毫米·汞柱時，就可稱為高血壓。不過目前醫界對於患者何時該接受積極治療頗有爭議、分歧。

研究人員檢視八萬八千多名英國高血壓患者的健康醫療紀錄，結果發現高血壓患者收縮壓一旦達一百五十毫米·汞柱，心臟就很容易出問題。當患者血壓在一百三十到一百五十毫米·汞柱之間，併發症、重症風險並沒有明顯上升。在二〇一三年的時候，有些心臟科醫師指出，六十歲以上年長者血壓收縮壓超過一百五十毫米·汞柱，才需要考慮服用降血壓藥，這個門檻與這次研究發現不謀而合。

研究人員也發現，收縮壓超過一百五十毫米·汞柱後，醫師若拖延一點四個月才展開密集治療，患者出現心臟病、中風、提早死亡風險就會大為增加。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Optimal systolic blood pressure target, time to intensification, and time to follow-up in treatment of hypertension: population based retrospective cohort study.

Source: BMJ 2015; 350 :h158.

DOI: [dx.doi.org/10.1136/bmj.h158](https://doi.org/10.1136/bmj.h158)

Full text: [全文瀏覽](#)

五、焦慮加速老化【台灣新生報 2015/2/12】

如果有焦慮症等身心問題，最好盡早就醫、接受治療，以免加速身體老化。荷蘭最新研究發現，焦慮症可能影響身體老化速度，促使身體老化速度變快，但如果好好治療焦慮症，也許可以力挽狂瀾，避免老化現象加劇。

這項研究已發表於線上版「英國精神病學期刊」（British Journal of Psychiatry）。

荷蘭研究團隊以兩千三百多人為研究對象，觀察、分析他們的細胞 DNA「端粒」(Telomere) 狀況。端粒位於染色體的尾端，隨著年齡老化，端粒會逐漸縮短，因此端粒長度常被視為細胞老化指標，端粒越短，代表細胞老化越嚴重。

研究人員發現，與沒有焦慮症等身心疾病者，或以前有焦慮症病史、但現在已痊癒者相比，正罹患焦慮症的人，端粒往往較短。

研究作者指出，從焦慮症患者的端粒長度來看，其細胞老化速度大約加速三到五年。另有研究發現，憂鬱症與端粒長度縮短也是很有關聯。不過很少學者研究焦慮症是否也有類似現象。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Anxiety disorders and accelerated cellular ageing.

Source: British Journal of Psychiatry, 2015 Feb 5.

DOI: 10.1192/bjp.bp.114.151027

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

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。