

【成大醫分館 12 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、產後才憂鬱？研究：產前就可預估

[延伸閱讀] Heterogeneity of postpartum depression: a latent class analysis.

二、乾淨過頭對人體有害？專家：應保持平衡

[延伸閱讀] Hygiene and other early childhood influences on the subsequent function of the immune system.

三、肥胖讓你缺鐵 罹患貧血風險大增

[延伸閱讀 1] In overweight and obese women, dietary iron absorption is reduced and the enhancement of iron absorption by ascorbic acid is one-half that in normal-weight women.

[延伸閱讀 2] Obesity as an emerging risk factor for iron deficiency.

四、美研究確認 12 種癌症與遺傳變異有關

[延伸閱讀] Patterns and functional implications of rare germline variants across 12 cancer types.

五、褪黑激素有助改善異位性皮膚炎嚴重度

[延伸閱讀] Melatonin Supplementation for Children With Atopic Dermatitis and Sleep Disturbance: A Randomized Clinical Trial.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀……》

一、產後才憂鬱？研究：產前就可預估【華人健康網 2015/12/22】

過去認為產後憂鬱(postpartum depression, PPD)從分娩才開始，《The Lancet Psychiatry》的新研究，發現最嚴重的 PPD 患者，有三分之二在產前就有憂鬱症狀，分娩時也較易有併發症。

作者分析了 7 個國家 19 個機構 17,912 位 PPD 女性，將它分成三種程度，分別是輕度，中度和重度。作者還發現中度 PPD 患者，在懷孕過程中比重度患者更容易出現併發症，像是子癲前症、妊娠型糖尿病及高血壓。未來希望藉由更多研究，找出生理或遺傳上的風險因子。

研究刊登在《The Lancet Psychiatry》第 2 卷第 1 期第 59-67 頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Heterogeneity of postpartum depression: a latent class analysis.

Source: Lancet Psychiatry. 2015 Jan;2(1):59-67. Epub 2015 Jan 8.

DOI: 10.1016/S2215-0366(14)00055-8.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、乾淨過頭對人體有害？專家：應保持平衡【健康醫療網 2015/12/19】

你每天都洗澡嗎？現代人生活在一個相當「乾淨」的時代。香皂可以殺菌，家用清潔劑號稱能殺死 99.9% 的細菌。在人們眼裡，所有微生物彷彿都有害。有些科學家卻表示，太乾淨反而不是好事，因為這可能引發哮喘或過敏，那該如何維持其中的平衡呢？

有些微生物對人體也有益

19 世紀末開始，透過改進環境衛生和個人衛生，人們的健康狀況大幅改善。然而，並非所有微生物都有害，甚至有很多微生物對我們的健康有益處。它們能保護皮膚免受有害微生物侵害、幫助消化食物。此外，細菌能分解有機廢物，為地球貢獻氧氣，調節空氣中的氮氣含量。很多科學家都認為人類的日常生活都「太過乾淨」了。

專家：提早接觸微生物才不會過敏

倫敦大學學院流行病學家格雷厄姆·盧克（Graham Rook）表示，人們應適應母體內（內臟、皮膚和其他部位）的微生物叢，再透過環境接觸更多樣的微生物。當寶寶的奶嘴掉在地上時，母親最好通過吸吮的方式來清潔奶嘴，而不是再給寶寶一個無菌的新奶嘴，因為這樣能加速新生兒微生物的發展，降低過敏率。盧克強調，幼年時接觸有益的微生物，對日後的健康有很大的益處。例如，儘早讓腸道接觸微生物，就會活化某些免疫細胞。因此，等到長大後，腸道便不會對微生物反應過度。

洗對地方更重要！勤洗出汗部位

盧克也認為，身體所有部位若都仔細清洗會「破壞正常菌叢」因為它們能對抗有害生物體，讓我們得以保持健康。許多專家也不提倡每天長時間洗澡，會將我們皮膚上的益生菌沖走。但是，的確應該勤洗生殖器和其他經常出汗的地方，也應該每天更換內衣、睡衣，也不能為了要接觸益生菌而生活在骯髒的環境。只是可以提醒自己不要讓家裡總是「一塵不染」。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Hygiene and other early childhood influences on the subsequent function of the immune system.

Source: Brain Res. 2015 Aug 18;1617:47-62. Epub 2014 Apr 13.

DOI: 10.1016/j.brainres.2014.04.004.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、肥胖讓你缺鐵 罹患貧血風險大增【華人健康網 2015/12/23】

肥胖給身體帶來的危害可真是無遠弗屆呀！糖尿病、心血管疾病…等多種慢性病外，它與缺鐵性貧血之間也可能有著深刻的關聯性存在。

2014 年一篇發表在 *Nutrients* 上的回顧研究就整理出體內鐵的平衡與發炎、肥胖之間的關係（詳見下圖）。簡單來說：肥胖導致發炎，發炎影響飲食鐵的吸收與細胞的鐵釋出。

接下來的說明是複雜版（不看也可以）：肥胖會讓體內的脂肪組織增加，它們會釋出發炎訊號，肝臟接收到這些訊號就會生成鐵調節蛋白，接著它們會影響鐵轉運蛋白運送鐵的能力，結果就是減少來自吸收的鐵，而且也不讓細胞內的鐵放出來…，於是就缺鐵了！

在我們的飲食中有些成分會促進腸到對鐵的吸收率，一篇發表在美國臨床營養學期刊上的研究便以體重正常或過重/肥胖的女性為對象，讓她們吃添加維生素 C 與沒有添加的飲食，觀察鐵的吸收情況。該研究找來 62 位健康沒有貧血的女性（BMI 18.5 - 39.9），讓她們攝取鐵同位素標記的燕麥餐，分有添加維生素 C（31.4 毫克）與沒有添加維生素 C 等兩種餐食，之後會測量鐵的吸收、身體組成、血量、鐵狀態、發炎指標與血中鐵調節素等項目。

從研究的結果發現：

1. 正常體重女性的發炎指標較低。
2. 正常體重女性對鐵的吸收率較佳，且維生素 C 促進吸收的效果也比較好。

鐵吸收率的幾何平均為，添加維生素 C：正常體重 19.0%；過重/肥胖：12.9%。無添加維生素 C：正常體重：29.5%；過重/肥胖：16.6%。而在中位數增加百分比來看，從無添加維生素 C 到添加維生素 C，正常體重的女性增加 56%；過重/肥胖者增加 28%。

在沒有額外添加維生素 C 的情況下，體重過重與肥胖的女性鐵的吸收是正常體重女性的 2/3。就添加維生素 C 促進鐵吸收的影響來看，對正常體重女性的促進效果比較好，也就是說維生素 C 促進過重/肥胖女性的鐵吸收的效果有限。

為了預防缺鐵性貧血，除了平常要均衡攝取各種食物外，維持正常體重也是值得我們去做的事。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 1]

Article: In overweight and obese women, dietary iron absorption is reduced and the enhancement of iron absorption by ascorbic acid is one-half that in normal-weight women.

Source: Am J Clin Nutr. 2015 Dec;102(6):1389-97. Epub 2015 Nov 11.

DOI: 10.3945/ajcn.114.099218.

Full text: [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 2]

Article: Obesity as an emerging risk factor for iron deficiency.

Source: Nutrients. 2014 Sep 11;6(9):3587-600.

DOI: 10.3390/nu6093587

Full text: [全文瀏覽](#)

四、美研究確認 12 種癌症與遺傳變異有關【台灣新生報 2015/12/25】

美國華盛頓大學研究人員已確認 12 種癌症與遺傳變異有關。這些癌症包括卵巢癌、胃癌、乳癌、前列腺癌、兩種肺癌、神經膠質瘤、頭頸癌、子宮內膜癌、腎臟癌、多型性神經膠母細胞瘤和急性骨髓性白血病。

英國「每日郵報」報導，此外，科學家也分析了又稱「安潔莉娜裘莉基因」的 BRCA 基因突變，在卵巢癌及乳癌以外癌症扮演的角色；BRCA1 和 BRCA2 突變，是最常與乳癌和卵巢癌有關的兩種基因。

意外的是，美國科學家發現這些突變在胃癌和前列腺癌同樣扮演關鍵角色，且可能對其他種類的癌症構成影響。

科學家說，這項發現可能有助改善現有基因檢測癌症風險的正確性，也可能藉此擴大可行的檢測範圍，將更多種類腫瘤納入其中。

研究主筆、華盛頓大學醫學院華裔博士丁莉（LiDing，音譯）說：「一般而言，我們已知卵巢癌和乳癌顯然與遺傳基因有關，急性骨髓性白血病和肺癌等其他癌症與遺傳性基因的關係則小得多。」「這是我們首度大規模地精確指出導致癌症易感性的基因，甚至是癌症易感性的實際突變。」

這些科學家分析了「癌症基因體圖譜計畫」裡 4000 多起癌症病例的基因資料；研究結果發表在「自然通訊」期刊。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Patterns and functional implications of rare germline variants across 12 cancer types.

Source: Nat Commun. 2015 Dec 22;6:10086.

DOI: 10.1038/ncomms10086

Full text: [全文瀏覽](#)

五、褪黑激素有助改善異位性皮膚炎嚴重度【台灣新生報 2015/12/25】

異位性皮膚炎的兒童，有半數(54%)以上有睡不好的情形，根據台大醫院、市立聯合醫院的研究發現，異位性皮膚炎兒童除了使用原來的藥物外，再額外補充褪黑激素，有助於改善皮膚炎的嚴重度，同時也可縮短入睡時間。

臺大醫院江伯倫副院長帶領的兒童過敏免疫研究團隊，與臺北市立聯合醫院仁愛院區小兒科張詠森醫師及臺大醫院睡眠中心李佩玲醫師合作，近年致力於研究異位性皮膚炎兒童的睡眠問題，研究發現，異位性皮膚炎兒童夜間褪黑激素分泌較少者，睡眠較差，皮膚炎也較嚴重。

異位性皮膚炎大部分會在一歲前發生，有些人會隨著年齡的增長而獲得改善。張詠森醫師表示，兒童盛行率高達 15~30%，且逐年在增加，小朋友晚上常會睡不好，可能產生情緒問題或注意力不集中。

褪黑激素為人體自然賀爾蒙，原用於調整時差及幫助睡眠，臺大醫院副院長江伯倫表示，褪黑激素對入睡有幫助，有抗發炎、免疫調控的效果，藉縮短入睡時間減少一直抓皮膚的機會。

睡眠中心李佩玲醫師表示，晚上該睡覺就要睡覺，不可在睡前讓孩童玩手機，波長 460~480 的藍光會影響睡眠，光照會抑制褪黑激素的分泌，且造成褪黑激素分泌的時間變晚、變得不想睡覺。醫師表示，褪黑激素與光照的作用是相反的，要互相的協調。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Melatonin Supplementation for Children With Atopic Dermatitis and Sleep Disturbance: A Randomized Clinical Trial.

Source: JAMA Pediatr. 2015 Nov 16;1-8.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1001/jamapediatrics.2015.3092.

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廣場公布欄參閱

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