

【成大醫分館 5 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、3 天就有效果！正念冥想，抗壓還能抗發炎

[延伸閱讀] Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial.

二、顫抖、便秘、記憶力差...當心是帕金森氏症前兆！

[延伸閱讀] Prediagnostic presentations of Parkinson's disease in primary care: a case-control study.

三、長者忙碌 腦更靈光

[延伸閱讀] The Busier the Better: Greater Busyness Is Associated with Better Cognition

四、發現多已是末期！青背魚這樣吃降 30%胰臟癌罹患率

[延伸閱讀] Fish, n-3 PUFA consumption, and pancreatic cancer risk in Japanese: a large, population-based, prospective cohort study.

五、每天看海 可助紓壓

[延伸閱讀] Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、3 天就有效果！正念冥想，抗壓還能抗發炎【早安健康 2016/05/24】

近年來許多報導指稱正念冥想(mindfulness meditation)有助於減少壓力、增加幸福感，並降低多種疾病罹患風險。然而鮮少有設計完整的實驗可用來應證正念冥想對身體及心靈帶來的改變。

《Biological Psychiatry》刊登美國卡內基美隆大學(Carnegie Mellon University)的最新研究，發現正念冥想也許確實可以藉由改變冥想者的大腦而增進其健康。實驗中，作者招募 35 位正在找尋工作、承受壓力的受試者；半數受試者接受正式的正念冥想教學，而剩下的受試者則接受”假的” 正念冥想教學作為控制組，內容包括放鬆、使受試者自擔憂及壓力中轉移注意力等。

課程開始 3 天之後，2 組受試者皆表示感到煥然一新、更能夠承受尚未找到工作的壓力。然而和上課前相比，腦部掃描結果真正出現變化的只有接受正式正念冥想教學的受試組。

結果顯示，和課程開始前相比，正念冥想的組別其大腦處理壓力相關反應及其他有關集中及冷靜的腦區出現更為活躍的表現。在持續接受正念冥想課程 4 個月後，受試者血液中全身性發炎生物標記 – IL-6 濃度和控制組相比出現顯著下降。

本文出自 ELSEVIER 全球醫藥新知

研究刊登在《Biological Psychiatry》的網頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial.

Source: Biol Psychiatry. 2016 Jan 29.

DOI: 10.1016/j.biopsych.2016.01.008.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、顫抖、便秘、記憶力差...當心是帕金森氏症前兆！【早安健康 2016/05/19】

《The Lancet Neurology》刊登英國倫敦大學的研究(University College London)，分析超過 8000 位帕金森氏症(Parkinson's Disease, PD)患者發現，在確診前十年患者顫抖和便秘的發生率超過一般人的兩倍，確診前五年患者較常抱怨顫抖、平衡困難、便秘、低血壓、勃起障礙、排尿困難等症狀，確診前兩年患者僵硬和記憶力變差的情況較控制組嚴重。

此研究針對一些帕金森氏症可能的前期症狀進行分析，提醒民眾面對疑似症狀要多加注意，也提供醫師診斷的參考。這篇分析提供篩出 PD 高風險群的基礎，研究刊登在《The Lancet Neurology》，全文開放。

本文出自 ELSEVIER 全球醫藥新知

研究刊登在《The Lancet Neurology》第 14 卷第 1 期第 57-64 頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Prediagnostic presentations of Parkinson's disease in primary care: a case-control study.

Source: Lancet Neurol. 2015 Jan;14(1):57-64.

DOI: 10.1016/S1474-4422(14)70287-X.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、長者忙碌 腦更靈光【台灣新生報 2016/05/19】

很多人常抱怨生活忙碌、行程滿檔，美國最新研究發現，生活忙碌，可讓大腦更靈光，特別是年長者，更是如此。常行程滿檔的年長者無論是記憶力、處理資訊能力，還是推理能力，表現都比較好。

研究人員表示，這項研究並沒有證實忙碌會讓人更聰明，之所以有這樣的現象，也可能是因為，聰明的人往往尋求更多刺激，且聰明的人也可能擁有更多資源、收入較高，促使生活更加多采多姿。

研究首席作者美國德州大學達拉斯分校生命、壽命中心研究員莎拉·菲斯汀妮表示，過去研究發現，年長者學習新事物，可讓心智更敏捷、思考更敏銳。她認為，生活忙碌對維持、促進認知功能很有好處。上述研究成果已發表於五月十七日線上版《高齡神經科學新領域》期刊。

在這項研究當中，研究人員以三百三十名五十歲到八十九歲男女為研究對象，以問卷方式了解其忙碌程度，研究人員也讓自願者接受記憶力、資訊處理速度、推理能力與詞彙能力測試。結果發現，日常生活越忙碌的人，接受測試時表現越好。在記憶一些特殊事件時，記憶能力更佳。無論年齡、教育程度如何，結果都一樣。

過去研究顯示，年長者在心智、活動量、社交方面越活躍，心智能力往往比較好，出現失智症的風險也較低。美國阿茲海默症協會指出，上述三種活動都能促進大腦健康。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The Busier the Better: Greater Busyness Is Associated with Better Cognition.

Source: Aging Neurosci. 2016 May.

DOI: 10.3389/fnagi.2016.00098

Full text: [全文瀏覽](#)

四、發現多已是末期！青背魚這樣吃降 30%胰臟癌罹患率【早安健康 2016/05/15】

胰臟癌素有「沉默殺手」之稱，由於初期沒有特殊徵兆，大多數人發現時已是末期。衛福部國民健康署 104 年十大癌症登記報告指出胰臟癌死亡率為第九名，國外研究更發現胰臟癌五年內存活率僅有 5%。想預防胰臟癌，飲食習慣是一大關鍵。日本國立癌症研究中心的研究就發現，攝取大量富含 EPA 與 DHA 海鮮類食物的人，胰臟癌發生率大幅降低 30%。

發現胰臟癌多已是末期，所以預防更重於治療，關鍵在飲食習慣

根據衛福部國民健康署 104 年十大癌症登記報告指出，胰臟癌的發生率在男女癌症的排名為 13 位，僅佔全部惡性腫瘤個案數的 1.96%，但是死亡率卻在十大癌症中排名第 9。

並且，根據國外的研究指出胰臟癌死亡率是所有癌症的前 3 名，5 年內存活率只有 5%。由此可知，胰臟癌的預防遠比治療來的重要，關鍵之一在於飲食習慣。除了戒菸、少喝酒、少吃高油高糖食物，日本國立癌症研究中心的研究也指出，攝取大量富含 Omega-3 多元不飽和脂肪酸海鮮類食物的人，胰臟癌發生率低了 30%。

多吃富含 Omega-3 多元不飽和脂肪酸的魚類，可以大幅降低 30% 胰臟癌發生率，而一般人最耳熟能詳的 Omega-3 多元不飽和脂肪酸，就是 EPA、DHA 了。日本網站健康生活就指出富含 EPA 與 DHA 的魚類，多是富含脂肪的青背魚，常見的有：沙丁魚、鯉魚、鯖魚與鰻魚。

大量攝取 EPA，除了可以降低胰臟癌的發生率，還可防止動脈硬化、提高視力與強化肝臟功能。而 DHA 在降低胰臟癌的發生率外，還可以增強集中力、記憶力、注意力與理解能力，也有預防失智症的效果。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Fish, n-3 PUFA consumption, and pancreatic cancer risk in Japanese: a large, population-based, prospective cohort study.

Source: Am J Clin Nutr. 2015 Dec;102(6):1490-7. Epub 2015 Nov 4.

DOI: 10.3945/ajcn.115.113597

Full text: [全文瀏覽](#)

五、每天看海 可助紓壓【台灣新生報 2016/05/24】

國外一項研究發現，每天看海，可幫助紓解壓力，但如果是住在森林、綠地，便無法產生相同效果。研究顯示，看海景比看山景、綠地景色更能幫助紓壓。

研究人員以紐西蘭威靈頓不同區域居民為研究對象，有些人住在森林、靠近公園區域，也有人住在海邊。研究顯示，每天看海景的人，壓力程度較輕微。就算納入財富、年齡、性別與其他因素，結果也是一樣。

研究也發現，似乎只有看海可幫助紓壓，民眾即使觀賞公園草地美景、森林綠色植物，也無法發揮相同紓壓效果。上述研究成果已發表於五月號〈健康與場所〉期刊。

研究共同作者美國密西根州立大學健康地理學助理教授安柏·皮爾森表示，研究之所以有這樣的結果，可能是因為研究員並沒有嚴格區分綠地場所種類。

皮爾森解釋，有藍色的區域、空間多半為天然景色，而綠色空間往往包含一些人造設施、人工區域，像運動場、遊樂場都屬於人工設施，像天然森林也是純天然區域，若單獨分析天然森林，研究結果也許有所不同。

研究人員認為，研究結果對都市計畫人員可提供幫助，舉例來說，在海岸附近可以蓋一

些建築、住宅，讓民眾有機會觀賞海景，進而提升身心健康。研究人員認為，未來可以進行深入研究，以了解大湖等大片水域景色是否也能發揮紓壓效果。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city.

Source: Health Place. 2016 May;39:70-8.

DOI: 10.1016/j.healthplace.2016.03.002.

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