

## 【成大醫分館 9 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、三總發表 3 研究 「滑鼠手」有效緩解

[延伸閱讀] Six-month Efficacy of Perineural Dextrose for Carpal Tunnel Syndrome: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Controlled Trial.

### 二、美最新研究：荷爾蒙治療不會縮短婦女壽命

[延伸閱讀] Menopausal Hormone Therapy and Long-term All-Cause and Cause-Specific Mortality.

### 三、上班族注意 哥倫比亞大學研究顯示「久坐易早死」

[延伸閱讀] Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study.

### 四、孩子哮喘？新研究：可能房間發霉

[延伸閱讀] Indoor visible mold and mold odor are associated with new-onset childhood wheeze in a dose-dependent manner.

### 五、朋友不是越多越好！研究：「這個時期」的知心好友會影響你一輩子！

[延伸閱讀] Close Friendship Strength and Broader Peer Group Desirability as Differential Predictors of Adult Mental Health.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、三總發表 3 研究 「滑鼠手」有效緩解【聯合新聞網 2017/09/11】**

俗稱「滑鼠手」的腕隧道症候群，是最常見的周邊神經病變，但約有六至七成的病人經傳統治療後仍經常復發。三軍總醫院今日發表三項研究，經臨床試驗證實，震波、注射葡萄糖水或血小板血漿等新型保守治療可改善「滑鼠手」，有潛力應用於更多周邊神經病變的治療。

三軍總醫院復健部主治醫師吳永燦說明，穿過手腕處的「腕隧道」的正中神經，支配大拇指、食指、中指與部份無名指的感覺神經，若受壓迫、發炎致缺氧或病變，可能出現麻痛、拿筷子或扭鈕扣無力，嚴重可能使手掌魚際肌萎縮，造成不可逆的傷害。

吳永燦說，長時間手腕過度屈曲與伸展，可能使腕隧道壓力增加 8 至 10 倍，因此腕隧道症候群好發於電腦使用者、技工、木匠、搬貨員、長年拄拐杖者等。現代人長時間用 3C 產品已成為習慣，不僅發生率增加，年齡層還有逐漸下降的趨

勢。不過，約有六至七成的病人經保守治療後仍經常復發。

三軍總醫院發表三項研究成果，包括體外震波、葡萄糖水注射與自體高濃度血小板血漿注射，前兩者適用於輕、中度患者，後者適用中、重度患者，傳統治療方式若無明顯效果，三項新療法都是新選擇。

吳永燦說明，體外震波會破壞部分身體組織、產生局部發炎，促進微血管新生與生長激素分泌，讓組織修復再生，且無明顯副作用。研究團隊將受試患者隨機分為治療組與控制組、每組 20 人，兩組病人皆進行 3 次震波，其中控制組的震波並無劑量，追蹤 3 個月後，病人自述與超音波量測皆顯示，能顯著緩解治療組病人症狀。

關於葡萄糖水的治療研究，吳永燦說明，葡萄糖水的機轉仍不明，但在動物實驗中看見能減少神經發炎，因此研究團隊將受試患者隨機分為治療組（注射葡萄糖水）與安慰劑組（注射生理食鹽水）、每組 30 人，施打一次後追蹤 6 個月，治療組病人神經傳導數據顯著增加、神經腫脹程度明顯好轉。這項研究受國際高度青睞，今年刊登於頂尖期刊《梅約診所學報》。

關於血小板的研究，吳永燦解釋，自體高濃度血小板血漿富含豐富生長因子與抗發炎細胞激素，過去動物實驗證實可促進神經修復，研究團隊將受試患者隨機分為治療組（注射血小板血漿）與對照組（僅配戴手腕護具），追蹤 6 個月，前組的治療效果明顯進步。施打一次，即可改善症狀至少一年以上。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Six-month Efficacy of Perineural Dextrose for Carpal Tunnel Syndrome: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Controlled Trial.

Source: Mayo Clin Proc. 2017 Aug;92(8):1179-1189.

DOI: 10.1016/j.mayocp.2017.05.025

Full text: [全文瀏覽](#)

## 二、美最新研究：荷爾蒙治療不會縮短婦女壽命【聯合新聞網 2017/09/13】

12 日公布的一項後續研究顯示，更年期婦女接受荷爾蒙補充數年，並不會縮短壽命；該研究將使一般人對荷爾蒙治療利弊的看法改觀。

這項研究是根據另一項被視為里程碑的研究進行，後者在初期一度中斷，因為單單使用雌激素(estrogen)或合併使用黃體激素(progestin)的荷爾蒙補充療法，與僅服用安慰劑進行五至七年的對照實驗，意外出現問題。研究發現，合併使用兩種激素的婦女，罹患乳癌、心臟病發和中風的比率較高，僅使用雌激素者則中風的比率較高。

但是約 18 年的後續追蹤研究顯示，即使有風險，兩個對照組死於心臟病、乳癌及其他疾病的比率大致雷同。

波士頓婦女醫院(Brigham and Women's Hospital)預防醫療主任和該報告首席作者瓊安·梅森(JoAnn Manson)表示，這項最新研究結果，佐證了目前醫界的建議：婦女短期接受荷爾蒙補充，以緩解潮熱等更年期症狀，並無不當之虞。該報告 12 日發表於美國醫學會期刊(Journal of American Medical Association)。

荷爾蒙補充曾被更年期婦女視為青春泉源，因為並不充足的證據顯示，它可降低心臟病發生率和增強記憶力。上述里程碑研究由聯邦政府資助，於 1990 年代初開始，嚴格地檢測荷爾蒙對熟齡婦女的影響。研究使用的是 Prempro 雌激素和黃體激素補充劑及 Premarin 雌激素劑。

該研究結論導致醫生反對以荷爾蒙療法來預防因年老發生的疾病。若是用來緩解更年期症狀，則建議盡可能使用最低劑量，並盡可能縮短用藥期。至於已有健康問題婦女，荷爾蒙療法的損害可能超過它帶來的益處。研究對象為 50 至 79 歲婦女。

後續研究對象 2 萬 7000 婦女則大部分曾參與之前研究，其中包括前期研究中斷後，繼續接受荷爾蒙補充約十年的婦女。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Menopausal Hormone Therapy and Long-term All-Cause and Cause-Specific Mortality.

Source: JAMA.2017;318(10):927–938.

DOI: 10.1001/jama.2017.11217

Full text: [全文瀏覽](#)

### 三、上班族注意 哥倫比亞大學研究顯示「久坐易早死」【聯合新聞網 2017/09/13】

內科學年鑑(scholarly medical journal)公布研究顯示，越來越多的證據表明，無論一個人的運動量多大，也不論年齡和性別等因素，久坐不動的現代生活與工作方式容易導致早死。

研究作者、哥倫比亞大學的運動檢測實驗室主任迪亞茲表示，久坐問題不僅只看一天坐了多久，還包括長時間坐著不動，如連續坐一小時到 90 分鐘，早死機率就會增大。因此，久坐者一方面要減少落座的時間，另外還要經常起身活動。

研究是在四年期間調查 8000 名 45 歲以上者得到的結果，研究人員使用監測儀紀錄下他們的落座和活動時間，而以前的研究是讓參與者自行報告。結果四年間有 340 人死亡，扣除年齡、種族和性別等變量因素後，研究人員認為，一天的落座

時間和久坐不動的次數多，都與早死有關。

即使是經常運動的人，如果連續坐上 60 分鐘到 90 分鐘，早死的機率也提高；迪亞茲表示，這表明除了鍛煉外，人們還應注意多活動，不能連續久坐不動。

研究人員建議，坐上 30 分鐘就要起身動動，整天都要這樣，減少久坐不動的時間，就可減少死亡危險。起身活動的時間至少要一分鐘，而且是活動次數越多和越劇烈越好。

迪亞茲表示，許多企業雖然鼓勵員工每坐上 30 到 60 分鐘就起身活動，但實際上很難執行，因為企業可能擔憂工作效率受到影響；因此，減少久坐不動產生的危害，是取決於員工的主觀意願和職場的工作效率，兩者間要取得平衡。

霍普金斯大學的研究人員上月公布報告也指出，工作中需要坐下、站立和行走的職業，如商店店員、餐館廚師和服務生以及工廠工人，如果是男性，會使患心血管疾病的機率降低，但女性則會增高。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study.

Source: Ann Intern Med. 2017 Sep 12. [Epub ahead of print]

DOI: 10.7326/M17-0212

Full text: [全文瀏覽](#)

#### **四、孩子哮喘？新研究：可能房間發霉【大紀元 2017/09/12】**

「房間發霉的程度對哮喘的影響也不同，黴菌越多，兒童開始哮喘的風險越高。」奧塔哥大學卡羅琳·肖特（Caroline Shorter）博士說。

地處南溫帶的新西蘭屬於溫帶海洋性氣候，全年溫和潮濕。據調查，新西蘭半數住宅有發霉現象。不過，最新研究顯示，住宅發霉與兒童哮喘有關。

奧塔哥大學惠靈頓校區研究人員發現，黴菌不僅能使哮喘加劇，而且可能導致年幼的兒童首次出現哮喘。

這項研究由新西蘭健康研究委員會（HRCNZ）資助，其研究結果近日發表於國際期刊《室內空氣》（Indoor Air）。

研究人員調查了首次開具哮喘處方藥的 150 名兒童住宅，並與從未得過哮喘的 300 名兒童住宅進行了對比。

肖特博士是這項研究的主要作者。她說，與從未得過哮喘的兒童相比，在剛剛開始哮喘的兒童住宅和房間中，更有可能發現黴菌和漏水現象。

她因此呼籲，「我們急需改善兒童居住環境的質量。新西蘭成人患哮喘的比例是

六分之一，兒童則是四分之一。排氣扇、良好的絕緣和取暖設施，以及可以安全打開的窗戶至關重要。另外，應該經常檢查黴菌情況。」

她建議人們儘可能降低室內濕度，避免在室內晾衣服，經常開窗以便改善通風。冬季較冷，可以考慮每天至少通風 10 分鐘。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Indoor visible mold and mold odor are associated with new-onset childhood wheeze in a dose-dependent manner.

Source: Indoor Air. 2017 Aug 4.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1111/ina.12413

Full text: [全文瀏覽](#)

### **五、朋友不是越多越好！研究：「這個時期」的知心好友會影響你一輩子！【自由時報 2017/09/09】**

從國小到大學，甚至到出社會，什麼時期交的朋友對你來說最重要？是你想珍惜一輩子的人？根據美國維吉尼亞大學研究發現，在青春期時擁有知心好友的人，社交力比較強，且自信心會比較高。

維吉尼亞大學的研究人員 Rachel Narr，挑選 169 名，15 歲到 25 歲，不同種族和經濟背景的年輕人做為調查對象，一一詢問誰是他們最親密的朋友，面對社交場合的焦慮程度，在同儕間的接受度，以及抑鬱狀況，再分別詢問他們的朋友對對方的感覺，結果發現，在青春期，約國高中階段，擁有心理依賴度高，交流頻繁的知心好友，在往後的交際上會更放得開，也會對自己比較有自信。

不過特別的是，Rachel Narr 在研究中也發現，高中時人氣非常旺的人，在日後交友上不一定一帆風順，他們反而在社交場合上，出現明顯焦慮的情況。Rachel Narr 表示，這項研究證實親密好友是青少年日後心理健康的重要關鍵之一，即使朋友再多也無可取代。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Close Friendship Strength and Broader Peer Group Desirability as Differential Predictors of Adult Mental Health.

Source: Child Dev. 2017 Aug 21. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1111/cdev.12905

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

成大醫分館 參考服務彙整