

## 【成大醫分館 2 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、馬拉松選手易得關節炎？ 美研究：機率比一般人低 50%

[延伸閱讀] Low Prevalence of Hip and Knee Arthritis in Active Marathon Runners.

### 二、研究：適量紅酒有助於口腔保健

[延伸閱讀] Inhibition of Oral Pathogens Adhesion to Human Gingival Fibroblasts by Wine Polyphenols Alone and in Combination with an Oral Probiotic.

### 三、卵巢癌難以察覺 研究：病變始於輸卵管

[延伸閱讀] High grade serous ovarian carcinomas originate in the fallopian tube.

### 四、跑步傷腰背？研究：用這速度跑，預防椎間盤突出

[延伸閱讀] Running exercise strengthens the intervertebral disc.

### 五、為醫學界一大爭議劃句號：新研究指抗抑鬱藥有效

[延伸閱讀] Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、馬拉松選手易得關節炎？ 美研究：機率比一般人低 50% 【ETtoday 新聞雲 2018/02/22】**

一直以來，都有一種「跑步百利唯傷膝蓋」的說法，經常跑步到底會不會更容易導致關節炎？美國賓州費城的湯瑪士傑佛遜大學（Thomas Jefferson University）一項研究顯示，馬拉松選手膝蓋和髖部得關節炎的機率比普通人低 50%，打破大眾以往認為常做跑步等過度運用膝蓋的運動，會更容易導致關節炎的迷思。

據英國《每日電訊報》報導，《骨與關節外科雜誌》（Journal of Bone and Joint Surgery）刊出最新文章，內容研究全球 675 名馬拉松選手，進一步了解他們膝關節或髖關節狀況、個人和家族關節炎患病史、手術史、跑步運動量、跑步個人最佳成績以及現有跑步狀態，從種種數據與資料中發現，關節炎事實上與跑步的次數或距離並無關聯。據了解，這些調查對象平均年齡 48 歲，在 19 年間平均每周跑將近 58 公里，平均完成 76 次馬拉松賽程，最多跑過 1016 次馬拉松。

據《新華網》報導，研究人員發現，關節疼痛或關節炎與跑步年頭、強度、距離或者馬拉松次數沒有關聯。美國籍馬拉松選手罹患關節炎的比例是 8.8%，而美

國普通人罹患關節炎的比例是 17.9%，而且，完成馬拉松次數越多的調查對象，關節疼痛機率越低。

報導提到，不過，研究人員以停止這項運動的人為對象來收集數據，發現膝蓋疼痛是他們放棄跑步的主要原因。因此，研究人員認為，儘管有新發現，但仍然無法完全排除長跑可能是關節炎的風險因素之一。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Low Prevalence of Hip and Knee Arthritis in Active Marathon Runners.

Source: J Bone Joint Surg Am. 2018 Jan 17;100(2):131-137.

DOI: 10.2106/JBJS.16.01071

Full text: [全文瀏覽](#)

## 二、研究：適量紅酒有助於口腔保健【台灣英文新聞 2018/02/22】

愛喝紅酒的老饕都有個困擾，就是潔白的牙齒易被染色。但根據最新研究顯示，紅酒內含的多酚竟然可以預防蛀牙和保健牙齦健康。該研究於週三發表在農業和食品化學雜誌（*Journal of Agricultural and Food Chemistry*）。

外電報導，西班牙的研究團隊發現，紅酒多酚能降低壞菌附著在牙齒的能力，這些壞菌是造成牙菌斑、蛀牙和牙齦疾病等口腔疾病的元凶。

此外該研究還綜合整理了適量飲紅酒的好處：預防心血管疾病、促進腸道益生菌生長、降低糖尿病風險和延年益壽。

雖然紅酒有助於口腔健康，但持反對意見的人並不建議民眾為此而特地去飲酒，因為醫學上酒精對人體影響的研究仍具爭議性。

任職於英國牙醫學會的 Damien Walmsley 教授曾表示，葡萄酒的酸性物質會傷害牙齒表面的琺瑯質，因此建議民眾適量小酌，且搭配食物飲用，以降低牙齒被侵蝕的機率。

而針對未達喝酒法定年齡或滴酒不沾的族群來說，可改食用其他富含多酚的食物來保健口腔，例如：咖啡、綠茶、紅茶、蘋果酒、橘子或檸檬汁、藍莓、覆盆子、奇異果、紅葡萄、櫻桃和豆類。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Inhibition of Oral Pathogens Adhesion to Human Gingival Fibroblasts by Wine Polyphenols Alone and in Combination with an Oral Probiotic.

Source: J Agric Food Chem. 2018 Feb 21. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1021/acs.jafc.7b05466.

Full text: [全文瀏覽](#)

### 三、卵巢癌難以察覺 研究：病變始於輸卵管【蘋果即時 2018/02/16】

卵巢癌被喻為「沉默殺手」，因為大多數患者初期都沒有病徵，直至癌細胞擴散後才得知患癌。近日有兩大研究發現，卵巢癌並非始於卵巢，而是始於輸卵管，研究有助科學家開發出更好的檢測和預防方法。

英國《每日郵報》前天報導，參與其中一項研究的作者、美國賓州大學研究員德拉普金（Ron Drapkin）指，2006 或 2007 年之前，沒有人會檢查輸卵管，研究人員只是偶然發現了卵巢癌的前兆，但自此之後，「我們一直試圖理解是甚麼令輸卵管易於患上癌症」。

德拉普金研究卵巢癌近 20 年，去年秋季發表報告指，研究分析 5 名患者的腫瘤，在 37 個樣本中分離出早期的癌前病變，之後以基因技術加以分析，並說：「我們已經基本知道卵巢癌是從輸卵管開始的，但這項研究就為我們提供了基因證據，去支持這一想法。」

另一個由美國紐約大學朗格尼醫學中心進行的調查，就以 96 名患卵巢癌的婦女樣本與健康的婦女作對比，發現卵巢癌的癌細胞最有可能始於輸卵管組織。

美國每年有 1.4 萬名婦女死亡於卵巢癌，卵巢癌更被列為婦女第 5 大殺手。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: High grade serous ovarian carcinomas originate in the fallopian tube.

Source: Nat Commun. 2017 Oct 23;8(1):1093.

DOI: 10.1038/s41467-017-00962-1.

Full text: [全文瀏覽](#)

### 四、跑步傷腰背？研究：用這速度跑，預防椎間盤突出【早安健康 2018/02/25】

你曾經因為彎腰搬動重物而腰痠背痛嗎？不只是彎腰，包括走路和跑步，我們每天光是坐下和站立，椎間盤就會承受擠壓產生的壓力。經年累月的耗損下，椎間盤可能因此變形或失去作用，與此同時，腰部、背部和神經系統都會受到影響，可以說是牽一髮而動全身。

想要預防椎間盤疾病，最好的辦法便是針對這關鍵的部位進行追蹤觀察和保養。

針對此項課題，澳洲迪肯大學的研究團隊在英國的自然科學期刊《科學報告》

（Scientific Reports）上發表了一篇論文，指出「程度適中的慢跑有助於鍛鍊並維持椎間盤的健康狀態」。

椎間盤是分隔每一根脊椎骨間的軟墊，除了幫助維持整條脊椎的穩定度，還具有更為重要的「避震」效果，能夠緩衝身體在工作或是運動時產生的壓力，避免脊椎因為過度使用而產生的磨擦和拉傷。

隨著年紀增長的退化，椎間盤逐漸退化，如果還伴隨著外傷、姿勢不良和過度勞累等情形，很可能導致椎間盤突出、腰痛、背痛、坐骨神經痛、感官與手腳神經麻痺等症狀。嚴重者甚至可能對消化系統產生負面影響，造成膀胱直腸障礙，引發大小便失禁。

以往的主流研究認為，椎間盤不像骨骼與肌肉，沒有辦法透過運動來鍛鍊，不只能增強韌性，甚至還會由於磨損而受到傷害。然而，澳洲迪肯大學的研究團隊推翻了這項由來已久的看法，表示每天固定運動的群體反而擁有較為健康的椎間盤。

研究團隊招募了男女共 79 人，將他們分為「固定運動」和「不常運動」兩個群體。以精密儀器檢測兩者的椎間盤以後，研究團隊發現，比起不常運動的群體，運動群體的椎間盤中含有更為大量的果凍狀液體。這些果凍狀液體便是負責吸收衝擊的必要物質。

研究團隊進一步調查，將固定運動的群體又區分為：每周固定慢跑 50 公里以上的「長里程群體」和每周慢跑 20~40 公里左右的「一般里程群體」。結果竟然顯示，兩者的果凍狀液體含量沒有太大的差距。

率領這項研究的丹尼爾·貝利維（Daniel Belavy）教授表示，對於椎間盤來說，運動效果的關鍵是「有無」，而非「多少」。

研究團隊最後還進行了理想運動量的實驗，得到 6.4 公里~8.8 公里的慢跑效果最為理想的結論。特別需要注意的是，如果以時速 6.4 公里以下的速度散步，或是以時速 8.8 公里以上的速度衝刺，全都沒有辦法達到鍛鍊椎間盤的效果，最好是程度適中的「慢跑」。然而，考慮到腰部的負擔，丹尼爾·貝利維教授建議，改為「競走」也能收獲同樣的成效。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Running exercise strengthens the intervertebral disc.

Source: Sci Rep. 2017 Apr 19;7:45975.

DOI: 10.1038/srep45975.

Full text: [全文瀏覽](#)

## 五、為醫學界一大爭議劃句號：新研究指抗抑鬱藥有效【BBC 中文網 2018/02/24】

抗抑鬱藥究竟有沒有效？研究者說，一項最新研究的結果，平息了醫學界其中一個最大的爭議。這項發表於醫學期刊《柳葉刀》的研究分析了 522 項臨牀試驗的數據，涉及 116,477 人，證實 21 種抗常見抑鬱藥，在緩解抑鬱發作症狀上較糖丸（dummy pill）更有效，但亦同時顯示出不同種類的藥物之間，藥效有極大差異。2016 年，全英共有 6470 萬次抗抑鬱藥處方，較 2006 年上升逾一倍，但坊間一直質疑抗抑鬱藥的效用，一些測試更稱它們不比安慰劑有效。

英國皇家精神科醫學院（The Royal College of Psychiatrists）指，這項研究「終於為圍繞抗抑鬱藥的爭論劃上句號」。是次研究為綜合分析（meta-analysis），使用一些非公開數據，以及 522 次針對成人抑鬱發作的臨牀測試數據，證實這 21 種抗抑鬱藥全部比糖丸有效；不同抗抑鬱藥與糖丸相比有效的程度，由三成至超過兩倍不等。

領導是次研究的學者、牛津大學精神病學系副教授安德瑞·奇普裏亞尼（Andrea Cipriani）向 BBC 表示：「究竟抗抑鬱藥對治療抑鬱是否有效，是長久以來的爭議，今次研究是最後答案。」

「研究發現，最常見的處方抗抑鬱藥，對輕微至嚴重的抑鬱症狀有效，這對病患與醫生而言都是好消息。」

英國著名脫口秀藝人基斯頓·塔爾博特（Christian Talbot）也有患上抑鬱症的經歷。三年半前，他發現言語治療不再有效，開始服用抗抑鬱藥物。塔爾博特說自己一開始對服用抗抑鬱藥很抗拒，因為他害怕服用後會令自己變得神智不清、敏感度降低，但開始服用後，他很快就感受到其良性效用。「不是說會感覺到極大的變化，但我確實覺得肩上有什麼重擔卸了下來。我沒那麼不安了，感覺更加平和。」塔爾博特認為，服用抗抑鬱藥似乎是大家有意迴避的話題。

「我不知道大家是害怕談論，還是覺得羞恥，但抗抑鬱藥跟一般的藥物沒有什麼區別，只是它治的是心理疾病而非生理疾病。」

是次研究的參與者指，這項研究成果有助於醫生選擇最適合的抗抑鬱藥，但不代表所有病患均要轉用其他藥物。他們強調，研究成果得出的，是不同藥物的平均藥效，而不是藥物對特定性別、年齡層、症狀嚴重程度不同的病患的藥效如何。研究者說，今次研究的數據大部份是用藥八星期的效果，因此這些數據未必適宜用作評估不同藥物長期服用的效果。

他們還補充指這項研究的發現，不等於說抗抑鬱藥必然是治療抑鬱的第一選項：



「除了藥物以外，醫生亦應同時考慮其他可行選項，如心理治療等。」奇普裏亞尼解釋。

英國皇家精神科醫學院教授卡米尼·柏裏安蒂 (Carminé Pariante) 則說：「是次綜合分析，清晰顯示這些抗抑鬱藥能有效改善心情、協助人們抵抗抑鬱，終於為圍繞抗抑鬱藥的爭論劃上句號。」

「較為重要的是，這份報告分析了製藥企業的非公開數據，顯示這些企業對研究的資助，並不影響結果，證實抗抑鬱藥的臨牀實效，並不受藥業資助的宣傳影響。」然而柏裏安蒂教授亦指出，這份研究對於如何治理難治性抑鬱症

(Treatment-resistant depression)，以及抑鬱病症無法以上述 21 種藥物治療的病患，沒有新的發現。

倫敦大學學院精神流行病學教授格林·劉易斯 (Glyn Lewis) 形容今次研究「非常好」，是抗抑鬱藥藥效的「有力證據」。

「抗抑鬱藥經常被傳媒質疑，但這項研究顯示，它們有助於控制抑鬱症患者的病況。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis.

Source: The Lancet. 2018 Feb 21.

DOI: 10.1016/S0140-6736(17)32802-7

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