

【成大醫分館 4 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、久坐恐讓人變笨 提高中老年後失智風險

[延伸閱讀] Sedentary behavior associated with reduced medial temporal lobe thickness in middle-aged and older adults.

二、體重過胖非關節炎主因 研究：腸道壞菌才是！

[延伸閱讀] Targeting the gut microbiome to treat the osteoarthritis of obesity.

三、噪音引發壓力荷爾蒙上升 恐威脅心臟健康

[延伸閱讀] Environmental Noise and the Cardiovascular System.

四、研究：長期服用這款藥物 恐增加失智症風險代

[延伸閱讀] Anticholinergic drugs and risk of dementia: case-control study.

五、愛用社群媒體的中年人注意！美研究：易得焦慮、憂鬱症

[延伸閱讀] The moderating role of age in the relationship between social media use and mental well-being: An analysis of the 2016 General Social Survey.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、久坐恐讓人變笨 提高中老年後失智風險【健康傳媒 2018/04/24】

有許多研究都表明，久坐對身體會產生不良影響，包括心臟病、中風、糖尿病，甚至癌症等疾病的發生率都會提高，現在，美國有個最新研究表示，久坐還可能讓人變笨，甚至提高罹患失智症的風險，研究發布在《PLOS ONE》期刊。

美國加利福尼亞大學洛杉磯分校（UCLA）的研究人員，一共找來 35 位參與者來做實驗，他們從研究中發現，那些久坐不動的參與者，其顳葉內側（MTL）的灰質比較少，而大腦中的灰質主要是負責處理資訊，因此，腦部的灰質越少，代表腦部越容易有萎縮的狀況。且腦部灰質的減少，也被許多研究證明是中老年人罹患俗稱失智症的阿茲海默症之早期警訊。

另外，每位參與者也接受高分辨率的 MRI 掃描，詳細了解 MTL 的狀況。MTL 是一個涉及新記憶形成的區域，生物統計學家 Prabha Siddarth 博士所領導的研究人員發現，經常久坐的人其 MTL 區域較薄，而 MTL 區域的變薄，很可能也是中老年人認知衰退和失智的前兆。

因此，如果你還是經常久坐不動，那就趕快站起來動一動吧！別讓自己陷入不健康的生活型態中。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Sedentary behavior associated with reduced medial temporal lobe thickness in middle-aged and older adults.

Source: PLoS One. 2018 Apr 12;13(4):e0195549. eCollection 2018.

DOI: 10.1371/journal.pone.0195549.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、體重過胖非關節炎主因 研究：腸道壞菌才是！【風向新聞 2018/04/23】

一直以來，多數人認為肥胖是引起關節炎的重要關鍵，但美國紐約州羅徹斯特大學（University of Rochester）的最新研究發現，腸道裡的壞菌才是造成關節炎的元兇。

根據《每日郵報》報導，羅徹斯特大學醫學中心研究人員餵食老鼠高脂肪食物，12 周後發現牠們出現肥胖、糖尿病及高體脂現象。另外，與吃健康飲食的對照組相比，吃高脂食物組，腸道菌叢佔滿壞菌，進而造成老鼠身體呈現發炎反應，包括關節炎，甚至其軟骨都幾近消失。

研究人員還發現，對肥胖老鼠補充腸道益生菌，能減緩軟骨的消化速度，保護關節避免退化，甚至使糖尿病罹病機率降低。研究合著者羅伯特·穆尼（Robert Mooney）教授認為，心臟病、糖尿病與中風等疾病都有類似發炎的症狀，「或許他們都有著相似的根源，而（腸道）微生物群可能就是這個共同的根」。

研究第一作者艾瑞克·史考特（Eric Schott）補充說，「目前沒有任何的治療方法能夠減緩、逆轉關節炎的進展，但這項研究卻為開創微生物群治療法，以及臨床醫學奠定根基」。

醫生表示，若民眾想補充益生菌，建議飯後 30 分鐘吃最適當。因人體空腹與飯後 1 小時的胃酸 pH 值為 2，為益生菌無法生存的條件，另外，也不要與抗生素一同服用，吃了等於白吃。但若有必須服抗生素的情形，建議間隔兩小時服用，才不會干擾到益生菌的活性。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Targeting the gut microbiome to treat the osteoarthritis of obesity.

Source: JCI Insight. 2018 Apr 19;3(8). pii: 95997. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1172/jci.insight.95997.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、噪音引發壓力荷爾蒙上升 恐威脅心臟健康【健康傳媒 2018/04/26】

噪音不只讓人心浮氣躁、睡不好，還可能讓你心臟不健康，國外一項研究分析噪音與心臟疾病之間是否具有關係，結果發現，在實驗及追蹤中暴露於頻繁且大聲噪音的人或動物，其在心臟衰竭、心律不整、高血壓、高膽固醇及高血糖等方面，罹病風險較高。

身處在吵雜的環境，經常使人難以專心。在《全球醫藥新知》一篇關於〈噪音與心臟健康的可能關聯〉的報導中指出，根據《Journal of the American College of Cardiology》刊登德國約翰尼斯·古騰堡-美茵茲大學（Johannes Gutenberg University）的最新發表，研究團隊分析多年醫學文獻，證實了噪音確實會影響心臟健康。

研究發現，兩者連結為噪音會引發壓力荷爾蒙濃度的上升，而過高的壓力荷爾蒙可能傷害心臟及身體其它部位血管的健康。至於噪音分貝要大到多少，聽多久，才會對心臟健康造成威脅，目前尚未有明確的共識。

台大心臟內科教授王宗道表示，長期處於噪音環境中，確實會影響身心健康，從生理結構來看，容易導致交感神經亢奮激活、心律不整，提高心血管疾病風險。王宗道指出，聲音屬於環境健康的一部分，噪音分貝越高，越容易影響情緒及睡眠品質，並使血管容易收縮，血管內突起斑塊破裂，造成血栓，進而提高腦中風、心肌梗塞等風險。

如何減少噪音擾人？王宗道建議，在房屋選擇上，應該多花點心思，避免距離大馬路太近，或是裝設氣密窗，隔絕噪音。如果鄰居經常發出噪音，建議可以請里長或是警察處理。

王宗道說，噪音與身心健康息息相關，久處於噪音環境下，血壓一定變高，情緒也會不好。如果職場、辦公室也有噪音，就應設法改善，降低分貝，才能提高工作效率，避免身心出問題。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Environmental Noise and the Cardiovascular System.

Source: J Am Coll Cardiol. 2018 Feb 13;71(6):688-697.

DOI: 10.1016/j.jacc.2017.12.015.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：長期服用這款藥物 恐增加失智症風險【台灣英文新聞 2018/04/26】

英國大約有 150 萬到 200 萬的民眾長期服用抗膽鹼性藥物來治療抑鬱症、巴金森症和膀胱方面的疾病。但根據英國東安格利亞大學（University of East Anglia）的研究員發現，抗膽鹼性藥物恐提高罹患失智症風險。這份研究報告發表於「英國醫學期刊」（BMJ）。

抗膽鹼性藥物是一種抗副交感神經用藥，常用於控制腸胃系統、泌尿系統紊亂情形，另外，也可用於治療花粉症，以及緩解旅行眩暈（指暈車、暈船、暈機），用途相當廣泛。

研究數據來自於 2006 年至 2015 年間年齡介於 65 歲到 99 歲，共 4 萬 770 名的痴呆症患者，對照組為 28 萬 3933 名未罹患痴呆症者的醫療紀錄。

東安格利亞大學的研究員發現，失智症患者在某些藥物的處方使用量，比一般民眾高出很多，尤其是抗膽鹼性藥物。但研究人員提醒，患者莫驚慌，切勿擅自停藥，應先徵詢醫師和藥師的意見，貿然自行停藥會增加病情反覆發作率，特別是精神疾病患者。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Anticholinergic drugs and risk of dementia: case-control study.

Source: BMJ. 2018 Apr 25;361:k1315.

DOI: 10.1136/bmj.k1315.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、愛用社群媒體的中年人注意！美研究：易得焦慮、憂鬱症【自由時報 2018/04/26】

美國賓州天普大學（Temple University）一項發表在《電腦在人類行為》（Computers in Human Behaviour）學術期刊的最新研究顯示，中年人若花過多時間瀏覽社群媒體，例如臉書或推特等，更容易引發焦慮症與憂鬱症。

根據《每日郵報》報導，天普大學研究人員調查了 750 受訪者，詢問他們是否會感到精神崩潰，包括壓力、憂鬱、情緒等心理層面問題，並問及他們是否是社群媒體的經常性用戶，發現 18 歲至 29 歲或更低年齡層的受訪者，不但沒有被社交媒體傷及心理，反而讓自己更加強壯。

反觀 30 歲至 50 歲以上的青、壯年族群，會透過關注同年齡人士的狀態更新，並將自己與之做比較，領導研究的布魯斯·哈迪（Bruce Hardy）博士解釋，中年

人透過他人來驗證自己是否達成人生成就，心理也因此出現健康不良等問題，引發中年危機。

布魯斯·哈迪補充，非年輕族群的朋友使用社群媒體時，多半不會「洩漏他們的不滿」，這意味著他們得不到相同的支持，在看到他們多年未見的過得比自己快樂，會在心中形成壓力；年輕族群則是透過網路獲得歸屬感，避免自己被邊緣化。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The moderating role of age in the relationship between social media use and mental well-being: An analysis of the 2016 General Social Survey.

Source: Computers in human behavior, 2018; 85:282-290.

DOI: 10.1016/j.chb.2018.04.005.

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