

## 【成大醫分館 4 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### [一、台灣社區藥局藥師在新冠肺炎防疫扮演的角色與貢獻 耀登國際重量級醫學期刊](#)

[延伸閱讀] Community Pharmacists in Taiwan at the Frontline Against the Novel Coronavirus Pandemic: Gatekeepers for the Rationing of Personal Protective Equipment.

### [二、創造力來自右腦？研究：沒有這回事](#)

[延伸閱讀] Dual-process contributions to creativity in jazz improvisations: An SPM-EEG study.

### [三、人體也有「年輪」，研究：牙齒會記錄生活的重大事件](#)

[延伸閱讀] Parturitions, menopause and other physiological stressors are recorded in dental cementum microstructure.

### [四、容易失眠？研究：飲食中有這類食物可能引發睡眠障礙](#)

[延伸閱讀] High glycemic index and glycemic load diets as risk factors for insomnia: analyses from the Women's Health Initiative.

### [五、心情好心臟才會好！研究：「樂觀」可預防心臟病及心血管疾病](#)

[延伸閱讀] Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality: A Systematic Review and 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、台灣社區藥局藥師在新冠肺炎防疫扮演的角色與貢獻 耀登國際重量級醫學期刊【Hinet 生活誌 2020/4/16】**

由國立成功大學藥學系歐凰姿副教授與高雅慧教授共同撰寫的「台灣社區藥局藥師在應對新型冠狀病毒大流行的前線(Community Pharmacists in Taiwan at the Frontline Against the Novel Coronavirus Pandemic: Gatekeepers for the Rationing of Personal Protective Equipment)」論文，獲得國際重量級醫學期刊 Annals of Internal Medicine 錄用 (Ann Intern Med. 2020. doi:10.7326/M20-1404)，於台灣 4/14 凌晨 3 點正式公開登載於網站上發表給全世界的醫藥相關人士閱讀，歐凰姿難掩興奮的心情，半夜守在電腦前等待論文公開的那一刻，隨後在其個人臉

書上寫下：「因為想到這篇文章，就同在自己準備與投稿過程的心情，想到能為台灣社區藥局藥師盡份心力，到現在還是感到莫名的興奮與熱血。」

歐風姿說：「因為從小生長在社區藥局，在這十幾年成長過程中，我看到社區藥局藥師在提供照護的努力與維持現實經營的不容易，我的藥師家人與朋友需要更多的支持與肯定，也需要更多資源投入，所以我得把握這樣難得的機會，把所看到、所感受到社區藥局藥師提供專業照護的現況即時化為文字。再者，因為我認為更需要即時將台灣社區藥局藥師的努力讓國際知道，因為這不僅是對台灣社區藥局藥師最直接的肯定與鼓舞，也是分享給國際我們是如何來做實名制的，以及社區藥局藥師參與第一線防疫可能遇到哪些問題。」

歐風姿也說她要把這篇論文與 FB 上所寫的短文，獻給我最親愛的社區藥局藥師，他們是一路陪我長大的家人，與今天一同並肩為優化藥師執業環境努力的好朋友。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Community Pharmacists in Taiwan at the Frontline Against the Novel Coronavirus Pandemic: Gatekeepers for the Rationing of Personal Protective Equipment.

Source: Ann Intern Med. 2020 Apr 13. [Epub ahead of print]

DOI: 10.7326/M20-1404.

Full text: [全文瀏覽](#)

## 二、創造力來自右腦？研究：沒有這回事【聯合新聞網 2020/4/21】

在多數人的觀點中，右腦被認為負責感性與創意，左腦則是分析與邏輯，但在《神經影像》(NeuroImage) 期刊的最新研究中，科學家透過研究即興創作的爵士吉他手大腦活動推翻了這項說法。

長期以來，神經科學家都對「左腦邏輯右腦創意」此種說法抱持懷疑態度，除了沒有足夠證據支持，科學家也認為像創造力這樣複雜的能力必須兩個半球進行合作才可以進行，而這個觀點也在卓克索大學 (Drexel University) 創意研究實驗室近期的研究中獲得證實。

在這項研究中，團隊找來 32 位爵士吉他演奏者，要求每位音樂家即興創作了 6 首帶有鼓、貝斯和鋼琴伴奏的爵士樂歌曲，並在演奏期間同時進行成像來確定實際的大腦活動。

創作完畢之後，團隊再將錄製後的 192 個即興演奏片段交由 4 位爵士樂專家和教師聆聽，讓他們可以分別針對音樂的創造力和其他素質進行評價。

之後研究者再比較了「受好評」與「低創意」創作時的腦電圖，結果顯示，前者在大腦左半球活動更大，後者則在右半球（主要是額葉）的活動較大。

後續在將音樂家的經驗納入考慮後，事情又呈現出不同風貌：結果顯示，對於較少即興創作經驗的人來說，演奏更傾向透過右半球所驅動，而對那些有豐富即興經驗的演奏家來說，則是主要仰賴左半球。

這些結果說明了一件事：當一個人在處理不熟悉的情況時，創造力是一種「右腦能力」，但當一個人有經驗時，創造力就借鑒了有豐富經驗的左半球能力。

研究人員認為，研究結果很好的解釋了何謂創造力，並也解決了左右半球在創造中的作用這爭議的問題。

「如果創造力是根據產品的質量來定義，像是歌曲、發明、詩歌或繪畫，那麼左半球將發揮關鍵作用。但如果將創造理解為處理新奇、陌生情況的能力，那麼就是右半球在發揮主導作用。」

透過理解大腦活動如何隨經驗變化，研究人員認為，這將有助於開發新方法訓練人們在不同領域中的創造力。

當一個人已熟悉該領域時，他的表演更主要由相對無意識、自動化的過程產生，就像喝水、走路一樣，投入意識反而很容易破壞習慣，新手則更容易用意識去控制表現，根據指導進行調整。如果表演者過早交由大腦自主「導航」，則更可能陷入不良習慣的漩渦中難以改正。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Dual-process contributions to creativity in jazz improvisations: An SPM-EEG study.

Source: Neuroimage. 2020 Jun;213:116632. Epub 2020 Feb 28.

DOI: 10.1016/j.neuroimage.2020.116632.

Full text: [全文瀏覽](#)

### **三、人體也有「年輪」，研究：牙齒會記錄生活的重大事件【科技新報 2020/4/19】**

許多人都有將拔下的牙齒保存做紀念的習慣，從最新研究來看，牙齒不僅可以做為紀念物，甚至還具有時光膠囊的價值。

就像樹木的年輪一樣，人體的礦化組織（mineralized tissue）也會因為生理壓力產生細微、可觀察到的生長線，其中牙齒中的牙骨質（cementum）結構在一生中都會持續生長，因此理論上生活中的重大事件應該都會留下痕跡。

牙骨質的記錄作用已在許多哺乳動物身上證明。透過對牙骨質的觀察，科學家得以辨別出妊娠、分娩等重要事件，紐約大學團隊更好奇的是，這種紀錄作用是否也能在人類牙齒上看見。

《科學報告》（Scientific Reports）新研究中，紐約大學牙齒人類學家 Paola Cerrito 和團隊分析了西非班圖族 15 名 25-69 歲死者去世時留下的 47 顆牙齒，由於這些人的生活史多半都存有紀錄，這也讓團隊能夠更好去確認痕跡與生活史的關聯。

透過顯微鏡觀察，研究小組確認了原先的假設，在女性死者的牙骨質上確實能看見分娩和更年期相關的痕跡，不僅如此，在將生活史與痕跡對照後，他們發現包含系統性疾病、監禁、從農村搬進城市在內的事件，同樣也會在牙骨質上留下無法磨滅的痕跡。

由於樣本數較少，研究結果還得未來相關研究複製結果後才能獲得證實，同時還有許多問題尚待解答；舉例來說，該如何確認哪些事件會被記錄？如果無法掌握確切生活史，記錄還有實際用途嗎？

儘管如此，這項發現很可能對考古學到醫學的未來研究產生重大影響，能按照時間順序忠實記錄下一個人生活中的所有重要事件，這種生物體內的紀錄痕跡目前在其他礦化組織中都不曾發現。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Parturitions, menopause and other physiological stressors are recorded in dental cementum microstructure.

Source: Sci Rep. 2020 Mar 25;10(1):5381.

DOI: 10.1038/s41598-020-62177-7.

Full text: [全文瀏覽](#)

#### **四、容易失眠？研究：飲食中有這類食物可能引發睡眠障礙【udn 元氣網 2020/4/26】**

最近 1 項新的研究發現，女性多攝取水果、蔬菜和纖維質有助睡眠品質提升，研究發表在《美國臨床營養雜誌》（American Journal of Clinical Nutrition）上。

研究中發現，停經後婦女的飲食中，若碳水化合物或添加糖的含量比較高，比起飲食中含有較多的蔬菜、纖維質和完整蔬果的女性而言，失眠機率將大幅上升。研究人員認為，食用精緻的碳水化合物會讓血糖迅速上升或下降，而引發睡眠障礙。

美國哥倫比亞大學 Vagelos 醫學院和外科醫學院的助理教授 James Gangwisch 在聲明中表示，失眠通常可以透過認知行為療法或藥物治療，但這些方法的費用可能很昂貴或有副作用。將透過低成本的干預方式及潛在的副作用，找出導致失眠的其他因素。

James Gangwisch 和團隊從「婦女健康倡議觀察研究」中蒐集 5 萬多名參與者的數據。所有參與者都有完整的飲食日記，研究人員根據飲食報告中觀察碳水化合物含量較高的人，是否有失眠症狀。

通常高碳水化合物都具有比較高的升糖指數，如添加糖、白麵包、白米等，會導致血糖更快上升。當血糖濃度不穩定，就可能會引發睡眠障礙。作者的確發現，飲食中升糖指數較高的人，失眠的可能性增加了 15%。

James Gangwisch 指出，血糖迅速升高時，身體會分泌胰島素調節，血糖下降則分泌腎上腺素和皮質醇等激素，導致睡眠受到干擾。因此，如果晚上想要一覺好眠，建議可多攝取蔬果和纖維質等食物。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: High glycemic index and glycemic load diets as risk factors for insomnia: analyses from the Women's Health Initiative.

Source: Am J Clin Nutr. 2020 Feb 1;111(2):429-439.

DOI: 10.1093/ajcn/nqz275.

Full text: [全文瀏覽](#)

## **五、心情好心臟才會好！研究：「樂觀」可預防心臟病及心血管疾病【Heho 健康 2020/4/26】**

不少研究都指出，情緒和癌症息息相關，心情的好與壞確實影響著你的身心健康。此研究有來自世界各國，包含不同人種，將近有 23 萬名參加者，這群人被追蹤了平均 14 年。研究人員利用了心理量表，來測量及評估參加者的「樂觀程度」和「整體健康」。

研究：嚴重併發症風險降低 35%



發現在測試中較為樂觀的人，減少罹患心血管疾病，甚至早死的死亡率也下降 14%。研究人員也表示：「比起悲觀的人，樂觀者因為心臟病，引起比較嚴重併發症的風險降低 35%。」且不論各年齡，從青少年到年紀 90 多歲的結果都一樣。

此研究成員是紐約市西奈山聖盧克醫院心臟病學教授 Alan Rozanski 博士，他們認為會有這樣的結果，是因為有正面思考的人，會保持運動和健康飲食，加上少抽菸和喝酒，所以身體更為健康。

無論年齡多大，樂觀都是一種財富

研究也推論出，一個人如果對於未來的想法越積極，罹患心臟病或死亡的風險就會越小。至於為什麼會有這樣的關聯，研究人員推論因為樂觀的人或許更能面對壓力和焦慮，從而減低對心臟的壓力，並減低引起炎症的機會。研究人員說：「無論年齡多大，樂觀都是一種財富。」

且越來越多的數據顯示，悲觀情緒可能會損害健康，這些關聯也顯示出一些心理風險因素，例如憂鬱症、躁鬱症。

保持樂觀遠離心臟疾病

其實過去荷蘭的一份研究，也是持相同見解，共有 545 位年紀介於 64 到 84 歲的男性，被長達 15 年的追蹤，這些人除了接受樂觀程度的測驗，同時也要評估健康狀態。結果發現，樂觀的男性比較不容易死於心臟疾病。較為天性樂觀的女性，心血管疾病致死風險明顯比較低。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis.

Source: JAMA Netw Open. 2019 Sep 4;2(9):e1912200.

DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2019.12200.

Full text: [全文瀏覽](#)

註：1. 醫學新知報導與延伸閱讀服務旨在引導讀者利用圖書館內的電子期刊資源，閱讀醫學新聞引用的期刊資料原文，圖書館如實提供網路新聞內容供讀者客觀檢視新聞報導內容之客觀性、正確性與可靠性；2.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