

# 男性禿頭、灰髮比肥胖更具心臟病風險？！



資料來源：台灣女人健康網

**高**血壓、高膽固醇、肥胖、吸煙和缺乏運動是心血管疾病的「傳統」風險因素，而最近研究顯示，40歲以下有雄性禿和灰髮的男性，患心臟病的風險比沒有這些狀況的男性高出5倍以上，比糖尿病帶來的風險還高。

該研究分析790名40歲以下冠心病患者，並以1270名年齡相匹配且健康的人作為對照。該團隊使用心電圖、心臟超音波、血液檢查和冠狀動脈造影檢查來評估參與者的健康狀況；雄性禿的狀況以0代表無禿髮、1代表輕度禿髮、2中度禿髮及3嚴重禿髮；灰髮的部分則以其灰髮及白髮的百分比表示。研究團隊以這些資料為基礎去分析冠心病者及對照組，試圖了解雄性禿、灰髮與冠狀動脈損傷的關係。

結果顯示，有冠心病的男性一半有灰髮，有49%有雄性禿，而健康男性則只有30%有灰髮，27%有雄性禿。研究表示雄性禿增加了5.6倍的冠心病風險，灰髮則增加了5.3倍

的風險。雄性禿及灰髮所增加的風險比肥胖增加約4倍的風險更高。

研究作者Patil博士表示，年輕男性冠狀動脈疾病的發病率正在上升，但卻無法被傳統的風險因素解釋。而中年雄性禿及灰髮被發現與動脈老化或硬化程度相關，可能是冠心病潛在的風險因子。

帶領研究的Sharma博士呼應上述的說法，認為中年雄性禿及灰髮應被認為是冠狀動脈疾病的風險因素，這些因素反映出生理（血管）年齡而不是自出生日起算的年齡，因此在判斷總心血管疾病風險上扮演重要角色。目前醫師多以常識來判斷生理年齡，我們需要有實證的衡量來判斷。

Humane博士建議有中年雄性禿及灰髮的男性額外做冠心病檢查，並透過改善生活習慣降低疾病風險。此外，Humane博士提醒，開立史達汀給有中年雄性禿與灰髮的男性之前應先確定雄性禿及灰髮與冠心病之間的因果關係。

## 老年男性的精子產生的胚胎生長較慢

人們一直認為，生物時鐘完全是一個女性要擔心的問題，因為即使在高齡時，男人也可以生小孩。

但越來越多的研究證實，男人不能太晚生孩子。因為就像許多老年人比他們年輕時一樣行動變的緩慢，老年男子的精子產生的胚胎生長速度也較慢。

一項在聖安東尼奧的美國生殖醫學協會上發表的研究發現，老年父親的精子積累更多的突變。

來自波士頓的體外受精科學家們發現，當胚胎準備植入子宮壁時，超過50歲的男性的精子產生的胚胎分裂得更慢，需要更長的時間才能達到被稱為胚泡（blastocyst）的早期階段。

這個研究，從527對夫婦的3,532個胚胎的縮時攝影（timelapse）錄像畫面進行了分析。那些超過50歲的男性精子產生的胚胎發育的速度比35歲以下的男性精子產生的胚胎慢了35%。

來自紐約 Weill Cornell Medicine

的研究人員也發現，隨著男性年齡的增長，他們精子的DNA變得更容易發生突變。

老年男子的精液被發現精子有不正常的染色體數量 - 太多或太少，稱為非整倍體（aneuploidy），較難產生健康的胚胎。

為了瞭解伴侶發生復發性流產可能原因，該小組分析了男性精液的DNA。男性被分為7個年齡組，年齡最小的組為25至30歲，年齡最大的超過55歲。他們對精子進行了非整倍體和DNA排序突變的檢驗。在最老的年齡組中，這兩種類型的缺陷都是最高的。最小年齡組的受精率為87.7%，最老年齡組的受精率下降到46%。

美國生殖醫學學會副會長Peter Schlegel說：這些研究清楚地表明，男性和女性一樣，在高齡時期可能很難生育。應該向年長的男性及其伴侶告知懷孕後果不佳的風險以及後代可能會有神經發育的問題。

## 「掌控一切」的壓力有害女性健康

**現**代生活的壓力正在損害年輕女性的健康。根據一項研究顯示，與30年前相比，現今處於過勞風險女性的人數是過去的兩倍。

研究分析了來自瑞典北部MONICA的研究參與者，年齡在25至34歲，共有1,811人。1990年，有8.5%的女性認為自己的健康狀況比

同齡的人更糟；到 2014 年，此趨勢已經上升到 20%。相較之下，與研究開始時相比，男性在研究結束時將自己的健康狀況評價為更好。結果還顯示，現今越來越多的男女皆反應其飽受肥胖、焦慮及對其個人財富不滿意之苦

### 女性的過勞風險

當女性期望「掌控一切」，包括工作與家庭時，她們感到痛苦。研究人員說，女性受到來自社會的普遍壓力—必須成功、受到社會歡迎並具有外在的吸引力。研究指出以女性為主的職業（例如醫療照護）工作條件負擔過大。其他因素包括與壓力相關障礙症增加、私生活缺乏平等、可能遭受男性暴力相向等原因。

研究同時指出，相較於過去，現今的男性更快樂，因為儘管其教育程度較低，但卻工作上卻比女性受到更高的重視。研究聲稱，對兒童和家庭

擔負更平等的責任有利於男性的健康，平等規範對所謂「男性角色」增添更多變化。

研究作者 Annika Forssenu 醫師表示，自評健康是一種評估人群健康的普遍方法。未來疾病的獨立預測因子包括心臟病發作、糖尿病風險、憂鬱症、風濕性疾病、病假、醫療照顧利用率與死亡率。她補充說：「近年來，公眾辯論提出了女性疾病與病假增加等問題。我們的研究首次顯示，年輕女性也有相對應的健康趨勢」。

Forssen 博士說，瑞典是一個強大的福利國家，與其他國家相比，失業年輕人的比例很低，大部分年經人擁有高等教育的學歷和相對較高之體力，這應該讓自評健康結果更好。但研究顯示年輕女性的自評健康狀況卻在惡化當中。對此，共同作者 Goran Waller 博士建議：「促進男女平等的健康權利需要重大修改」。

## 孕吐是懷有健康寶寶的跡象？

**超**過五分之四的女性在懷孕前 12 週都與噁心奮戰過，而約一半的女性曾經歷過嘔吐。長期以來，孕吐是件好事的說法，一直被視為無稽之談。但專家說這可能是真的！

一項來自英國雷丁大學 (University of Reading) 的研究，參考了 2017 年針對 800 名孕婦的研究。科學家提出，孕吐可能是一件好事，因為它是由對健康懷孕至關重要的荷爾蒙所



引起的。

Endokinin 會提高胎盤的血液流動，確保胎盤有良好的血液供應，寶寶不會缺乏營養素。然而，它進入血液時會刺激大腦中的受體，因此導致噁心和嘔吐的感覺。研究結果也發現，對於那些有流產經歷的人來說，懷孕時出現的噁心與孕吐現象表示寶寶成功出生的機率較高。

雷丁大學生物科學學院 Philip Lowry 教授表示，他希望這個消息能

給孕婦帶來「心理慰藉」。他說：「使用阻斷 Endokinin 的藥物來治療懷孕期間的孕吐也許是誘人的，但這些研究結果建議，這些藥物可能影響懷孕期間的健康，仍須避免。」雖然孕吐會導致孕婦非常不舒服，但卻不會危及嬰兒，而且通常會在懷孕的 16 到 20 週內消失。

醫生建議會孕吐的孕婦應多休息、喝大量的液體、多吃碳水化合物，並少量多餐。

## 孕婦用藥劑量和一般人一樣嗎？

**當**身體在懷孕時遭逢巨大的改變，意味著女性服用的藥物劑量是有問題的，懷孕時藥物的使用就像是一個巨大的黑盒子。

在台灣每年有 20 萬的女性生小孩，這些女性中有許多人在懷孕時會服用藥物，但對於懷孕婦女本身或是胎兒的發育是否有影響，其相關實驗卻少之又少。

因為懷孕將會對女性身體產生極大的改變，讓懷孕婦女使用標準劑量的藥物，就算是該藥物是安全的，也都可能沒有效用，例如：藥物的吸收可能會因為懷孕期間的孕吐而影響；懷孕期間，胃的消化速度會變慢，子宮會壓迫到消化系統。

當你服用藥物時，這些被服用的

藥物是經過精密的設計，以特定的濃度在消化系統的某個特定點、特定時間被吸收完成，而懷孕可能會減緩整個速度，而使得藥物錯過了那個最佳吸收點。

但是為了保護胎兒，懷孕婦女常不會進入人體實驗，以致於無法瞭解及掌握懷孕婦女健康的需求。如何兼顧胎兒及孕婦的安全而進行孕婦的研究，是目前急迫的課題。



## 懷孕晚期側睡可降低胎死腹中的風險！

英國在 11 月 20 日發起「孕婦側睡運動」，旨在提高人們對於胎死腹中與孕婦睡姿關聯的意識。

此舉是源自近期一項大型研究發現，在懷孕晚期採取平躺睡姿的女性，面臨胎兒胎死腹中的機率高出兩倍，之前也有 3 個研究有相似的結論。

該研究同時預估，若（英國的）懷孕女性在懷孕晚期採取側睡姿勢，將可能降低 3.7% 胎兒死胎的風險。過去的研究指出，下腔靜脈位於子宮背面，為腹部以下之靜脈主幹，主要將下腔血液循環送回至心臟進行養分及氣體交換。當孕婦仰躺時，子宮壓迫著下腔靜脈，使送回心臟的血量減少，同時心臟血液的輸出量也相對減少，進而導致各器官之供血量變少，甚至影響胎兒發育所需之養分及氧氣的供給，及胎兒的心率較不活躍。因此，建議孕婦側睡。

在台灣，婦產科醫師也會建議產婦側睡，以避免胎兒的窘迫引起遲滯發展或甚而死亡。

而有些醫師會認為側睡又以左側睡為佳，因為下腔靜脈位於身體的右方。但是此研究並未有這樣的結論，可能是認為右側睡時，子宮不會有壓迫到下腔靜脈的影響。

### 該研究是如何進行的？

研究人員分析了英國 41 個孕產中心 1,024 名女性，其中 291 位在懷孕 28 週以上時經歷死胎，其餘的 733 位則保持懷孕。所有的研究參與者被要求完成一份問卷，此份問卷詢問他們在懷孕前的睡眠習慣，以及她們在填寫問卷前或經歷死胎前的四個星期和前一晚的睡眠習慣。

### 平躺睡姿會使死胎風險增加 2.3 倍

研究發現，相較於採取側睡睡姿的女性，採取平躺睡姿的懷孕女性，在懷孕晚期經歷死胎的風險高出 2.3 倍。如果英國所有懷孕的女性，在分娩前的最後幾個月都能採取側睡睡姿的話，將可能降低

3.7% 的死胎發生。死胎也較常發生在前一晚睡眠時間少於 5.5 小時、半夜起床使用廁所，或者有午睡習慣的懷孕女性身上。但懷孕時採取平躺睡姿並不會影響寶寶的體型或妊娠期長短。

### 當女性採取平躺睡姿時，胎兒心率較不活躍

過去的研究曾發現，懷孕女性的睡眠姿勢會影響胎兒的心率變化。相較於採取側躺睡姿的女性，採取平躺睡姿的女性的胎兒心率較不活躍。如果準媽媽在睡覺時改變姿勢，比如說從側躺變為平躺時，胎兒會明顯地變得較為「安靜」。奧克蘭大學的教授 Peter Stone 表示：「若胎兒發育比較慢或健康狀況比較不佳時，就可能無法承受懷孕女性採取平躺睡姿所帶來的影響。」研究結果也發現，當母親採取平躺睡姿時，可能會對滋養子宮的血管造成壓力，並限制對胎兒的氧氣供應。

### 簡單的姿勢調整就可以改善狀況

主要研究者 Alexander Heazell 教

授說：「每天在英國約有 11 名寶寶胎死腹中。死胎對於面臨胎兒逝去的雙親而言，往往是相當衝擊的，會帶來長期的影響。寶寶的雙親希望能了解，為何他們的寶寶會胎死腹中。他們也想知道，若是再次懷孕，同樣的狀況是否會再發生？他們能夠如何避免再次死胎的風險？」

皇家助產士學院的助產科主任 Louise Silverton 表示：「死胎對於母親及其家屬都是一場可怕的悲劇。我們必須盡一切的努力使死胎率下降，任何可增進現有知識的研究都是值得鼓勵的。聖瑪麗醫院的 Tommy's 死胎研究中心所推廣的孕婦側睡運動和該項研究結果就是很好的範例，這表示我們可藉由小小的改變，降低死胎率。簡單的姿勢調整就可以改善狀況，更重要的是，我們要確保這樣的觀念能夠有效地傳達給女性。」

