

為什麼氣溫突然變冷會讓你生病？

台灣女人健康網

現在正是感冒流行的季節。雖然從入秋開始感冒的人就越來越多，但學者指出1、2月份才是病原體大舉入侵之際。而很多時候，即使你已經無所不用其極地用盡各種方式保暖，仍舊躲不掉感冒病毒的攻擊。而今，一項新研究針對這樣的現象提供了可能的解釋。



尋求醫療協助之患者的鼻腔。研究人員將這些呼吸道病毒的發病率與瑞典氣象與水文研究所 (Swedish Meteorological and Hydrological Institute, SMHI) 的天氣數據進行比較。

結果發現流行性感冒的爆發約在首次室外溫度與濕度下降的一個星期後。身為研究感染性疾病的專家，Sundell 解釋：寒冷、乾燥的天氣和小的氣懸微粒是有助流感爆發的重要條件。而一旦感冒病毒開始散播造成流行病，即使溫度上升也會繼續；只要有人生病就會有更多的人可能遭到感染。

學者找到更多關於室外溫度突然下降如何混淆人體防禦系統的細節。根據研究表明，含有病毒的氣懸微粒在乾、冷的空氣中更容易傳播。學者說明，如果空氣乾燥，使水分被吸收，則氣懸微粒將會收縮變得更小但持續在空氣中擴散。

瑞典哥德堡大學 (University of Gothenburg) 學者 Nicklas Sundell 認為，比起在惡劣的冬季氣候中跟一群人擠在室內，這個發現可能是造成流感爆發更重要的原因。這份研究包含了分屬三個不同季節的 20,000 個病毒樣本，採自在哥德堡地區看診

如果你可以預測流感和其他呼吸道病毒的年度流行的開始，你可以利用這些知識促進流感疫苗的運動，並預先準備急診病房和醫院工作人員，以增加更多的病人尋求醫療。同時，根據研究結果，天氣條件不僅對季節性流感 (A 型流感) 的傳播有所影響，對許多其他引起呼吸道感染的

常見病毒如 RS 病毒和冠狀病毒的散播也很重要。這些病毒似乎具有相同的行為，發病率在寒冷和乾燥的天氣中顯著增加。

不過，Sundell 也提醒寒冷的天氣不是唯一會讓你容易感冒的因素。也有一些病毒，如常見的感冒原因——鼻病毒，不受天氣因素影響，並且一年四季都存在。另外他也指出病毒必須存在於人群中，因此在感冒流行

的期間要避免被感染也應減少出入公眾場合。

至於要如何避免流感？Sundell 則沒有提出新的特別建議，方法還是和過往一樣：易受感染的人接種流感疫苗；咳嗽和打噴嚏時用你的手肘擋住鼻口；並且要記得經常洗手。(資料來源：University of Gothenburg、Daily Mail)

心血與來潮：初潮年齡影響心血管疾病風險

月經作為女性健康指標之一，不只關乎生育健康，更與身體其他部位的運作狀況有關。過去已有研究發現初潮年齡過早的女性成年後罹患糖尿病的風險較高，最近的研究數據則指出初潮年齡可能影響女性罹患心臟病、中風與高血壓的風險。

英國牛津大學癌症流行病學的研究團隊，花了十年蒐集來自英國 130 萬名 50-64 歲婦女的數據，發現初潮年齡在 10 歲以下以及 17 歲以上者，較初潮年齡 13 歲者患得心臟病、中風和高血壓的機會各上升了 27%、16% 和 20%。



即便將參與實驗者的體重、吸菸習慣和社經地位等變項納入考量，此結果依然成立。

日前哈佛醫學院亦有研究指出，初潮年齡與心血管疾病有關。此研究從 1,638 位 40 歲以上的婦女樣本獲得實驗結果，發現初潮年齡越早，患得肥胖症的可能性越高，進一步提高罹患心血管疾病的風險。面對這些風險，英國牛津大學癌症流行病學的研究團隊領導人 Canoy 博士建議，在年幼時控制肥胖可以避免初潮年齡下降的趨勢，進而降低患得心臟疾病的風險。

(資料來源：Circulation)

篩檢早期婦科癌症～ 試試「非侵入性胎兒染色體檢測」

非侵入性胎兒染色體檢測（簡稱 NIPT），可從母體的血液偵測胎兒染色體，篩檢發育中染色體異常的技術，確認胎兒是否有唐氏症（21 號色體三染色體症）、愛德華氏症（18 號色體三染色體症）、巴陶氏症（13 號色體三染色體症）。

最近在比利時的研究中，分析六千位使用過改良版 NIPT 檢測孕婦，研究團隊在其中三位孕婦血液找到不屬於母親或胎兒的基因組合，這些基因組合和癌症中的發現的基因相似，因此這三人被轉介到腫瘤科進一步檢查。結果發現，三位孕婦分別是卵巢癌、濾泡型淋巴瘤、何杰金氏淋巴瘤。

患有濾泡型淋巴瘤的婦女被認定是非活化的癌症，不需要治療，其他兩位婦女則接受化學治療，治療後基因轉為正常，其中一位在懷孕期間接受化學治療的婦女，後來也產下一位健康的女嬰。

研究團隊表示，參加研究的六千位婦女中，找到了三位癌症患者，按照

比例，可以預期在所有人口中，每一千到兩千位的二十到四十歲的婦女中，就可以找到一位癌症的患者。

一般在懷孕期間如果並存有癌症，癌症相關症狀像是疲倦、噁心、腹痛、陰道出血等，可能被誤認為懷孕的正常表現，而延遲診斷癌症，因此 NIPT 提供診斷孕婦早期癌症的有效工具，再者，考慮到某些癌症的預後差，在懷孕期間給予相對安全的治療是可行的，研究團隊認為這對於 NIPT 來說是一個重要的附加優點。

而 NIPT 的運用不只限於孕婦，這項檢測也有機會用在更廣泛的民眾身上，不只能提供低侵入性的篩檢方法，來準確檢測染色體失衡的癌症，也可以協助醫生追蹤病患的治療成效。研究團隊有信心，這一發現對於早期癌症的有效、低侵襲性的診斷技術，是一個很大的突破。

（資料來源：JAMA Oncology、European Society of Human Genetics (ESHG)）

NIPT 可能成為未來染色體檢測的主流技術

在英國，有鑑於 NIPT 可有效檢測唐氏症且廣為父母接受的優點，英國倫敦大奧蒙街醫院的研究團隊將建議政府疾病篩選委員會，將其納入英國國民保健服務。

參予 NIPT 相關研究的婦女表示，如果侵入性檢測意味著流產的風險，她們可能不會進行檢測，只提供侵入性的檢測的選項，更會降低產婦參予檢測的意願，降低診斷率。如果能提供 NIPT 的服務，將使得接受侵入性檢測的人數急遽下降，減少流產風險又能篩選出罹病的胎兒，因此女性民眾普遍給予正面的評價，然而，NIPT 的價格將會取決於技術價格的成本和這項篩檢要如何落實。

研究團隊也致力於利用 NIPT 來診斷先天性腎上腺增生症，先天性腎上腺增生症會使女性胎兒暴露在男性荷爾蒙中，導致男性化的外生殖器，是一個自體隱性遺傳的疾病，意味者缺陷的基因必須由雙親同時遺傳給胎

兒，才會導致疾病，這是一個孩童常見的腎上腺疾病，影響超過一萬八千個新生兒。在英國，每年有十三位孕婦，有較高風險懷有先天性腎上腺增生症的胎兒，而利用 NIPT 用來偵測胎兒性別，如果是女嬰，則可進一步進行侵入性檢測，幫忙找出是否帶有先天性腎上腺增生症的突變基因，再利用子宮內治療先天性腎上腺增生症的技術，治療這些產前篩檢出有罹病的女嬰。

未來，該實驗室將鎖定高風險家族的單一基因的變異，利用 NIPT 幫助單一基因疾病的診斷，包括囊性纖維化、鐮刀型貧血、乙型地中海評血等等，目前侵入性檢測對於這些胎兒疾病的決定性診斷仍是必須的，但預期較安全的 NIPT，將會逐步取代侵入性的檢測，成為未來染色體檢測的主流技術。（資料來源：European Society of Human Genetics (ESHG)）