

生活品質，藥不藥？

資料出處：台灣女人健康網



隨著多外食、少運動成為現代人生活的常態，心血管疾病也逐漸成為當代的文明病。藥物是目前預防或控制心血管疾病發生最普遍的解決方法。不過，藥物與生活品質的關係一直缺乏相關研究，因此，日前即有學者針對吃藥—包含取得藥物、每天記得吃藥以及實際吃藥等行為對生活品質的影響做了調查。此研究以電子郵件問卷的方式進行，研究團隊在信中設計了三個假設性問題：

Q1 你願意減少多少壽命來換取終生不服用心血管疾病藥物的生活？

（答案選項分別為：一周、兩周、一個月、三個月、六個月、九個月、一年、一年半及兩年。）

Q2 你現在願意花多少錢來換取終生不服用心血管疾病藥物的生活？

Q3 當選擇不服用心血管疾病藥物時，你願意承受多大的死亡風險？

（答案選項分別為：絕對死亡的風險、輕微死亡風險及不願冒任何風險。並且註明藥物是免費且無任何副作用的，要求填答者在此假設下作答。）

研究團隊總共發出 18,780 份調

查邀請，收集到 1,000 份答覆，當中有 79% 的人每天服用至少一粒藥、有 59% 為女性、63% 為白人及 28% 的人沒有大學學歷，並且平均年齡為 50 歲。

結果顯示，人們平均願意用 12.3 周的壽命換取終生不服用藥物的生活。具體而言，有 8% 的人願意用兩年的壽命，21% 的人願意用一周至一年的壽命，而有 70% 的人不願用任何時間換取終生不服用藥物的生活。此外，人們平均願意花 1,443 美元來交換終生不服用藥物的生活，以比例來說，則有 21% 願意花 1000 美元，約 10% 願意花 5,000 至 25,000 美元，而有 43% 不願花任何錢。最後，有 9% 的人願意承受絕對死亡風險，有 13% 願意承受輕微死亡風險，而有 62% 的人寧可吃藥也不願承受任何死亡風險。

值得注意的是，願意付出代價以換取終生不服用藥物的人多是老年人以及非白人，同時，他們服用藥物的頻率較高，而非白人獲取藥物也比他人更困難。

研究主編 Robert Hutchins 醫學

博士說明，依此研究數據進行成本效益分析，將有助於相關研究更為精準地反映治療與生活品質間的平衡。不過他也表示研究進行時，無法確定參與調查的民眾是否在假設藥物是免費且無任何副作用下作答，並且此研究

結果不適用於非心血管疾病的治療方法。(此研究的經費來自國家癌症研究所(National Cancer Institute)，研究員宣稱與產業無任何關係。)(資料來源：Circ Cardiovasc Qual Outcomes)

Topic 2

運動要在晚餐後?

資料出處：台灣女人健康網



患有第二型糖尿病的人由於血糖與血脂的濃度較高，因此同時也有較高的心血管疾病發病風險，如中風、心臟病。對於第二型糖尿病的患者而言，運動是一項常見的處方。不過，鮮少有人關注運動的時間點是否影響運動所能帶來的效益。

美國密蘇里大學(University of Missouri)的學者近日發表研究成果，指出：第二型糖尿病患者若欲降低罹患心血管疾病風險，選擇在晚餐後運動將能獲得較大的效益。

研究團隊找來一群肥胖且患有第二型糖尿病的人參與實驗。首先，研究人員要求參與者在晚餐前運動；另一個階段則要求參與者將運動時間

改至晚餐後 45 分鐘。運動內容多為鍛鍊腿部、腹部肌力；實驗期間，參與者晚餐時的碳水化合物攝取量也受到研究人員的控制。

結果發現，與沒有運動的日子所測得的數據相比，餐前運動僅能幫助參與者降低血糖濃度；不過，若是在餐後 45 分鐘運動，參與者的血糖與血脂濃度都同時獲得了改善。

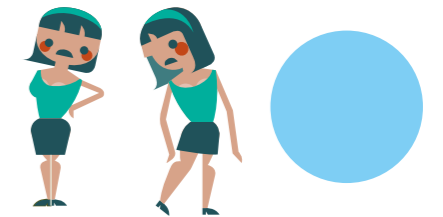
研究者 Jill Kanaley 教授認為這次的研究發現證實不光是運動的強度與持續時間很重要，運動的時間點也是影響運動成效的關鍵之一。他相信這次的研究將有助於醫事人員與健康照護者幫助患者擬定合適的生活作息規劃，以改善他們的健康狀況。

未來，Kanaley 教授計畫繼續針對早晨與晚餐後運動的效益差別，以及人體賀爾蒙分泌狀況對於運動成效的

影響進行更進一步的探討。(資料來源：Journal of Applied Physiology)

Topic 3

七年之「恙」?! 更年期症狀到底何時結束?



資料出處：台灣女人健康網

熱潮紅與夜間盜汗是婦女更年期間常見的血管舒縮症狀。往往會引起更年期婦女身體不適，造成精神不濟、睡不安穩，也會影響日常生活中社交活動的進行，進一步導致生活品質下降。

究竟這些症狀會維持多久?根據北美更年期協會的說明，VMS 的症狀可能持續 6 個月至 2 年；不過，同時也有研究指出症狀持續的時間更久，估計為 3 至 5 年，甚至有婦女飽受 VMS 困擾長達 10 年之久。而最近一項發表於 JAMA Internal Medicine 期刊的最新研究有更為精確地發現。

研究人員 Nancy E. Avis 表示，現階段關於女性更年期 VMS 發生的時間長短仍缺乏健全完善的估計。此次研究便是為了瞭解女性更年期間頻繁出現 VMS (指兩週內至少有

6 天發作之情況) 的平均時間長短，並且找出容易導致 VMS 長期發作的因素。

研究團隊分析了來自國家婦女健康研究的 3302 位婦女於 1996 至 2013 年間所留下的資料，當中總共有 1449 人在更年期間頻繁地出現 VMS。研究分析發現，頻繁的 VMS 平均會持續 7.4 年。在停經前或更年期初期就出現 VMS 的女性，其症狀持續最久，平均時間長達 11.8 年。而在停經後才出現 VMS 的女性，其症狀持續時間則較短，平均為期 3.4 年。

分析結果亦可看出 VMS 持續時間的長短有種族上的差異。非裔美國女性的 VMS 持續時間最久，平均為 10.1 年；日裔與中國裔女性的時間較短，平均分別為 4.8 年與 5.4 年；非西班牙裔的白種女性時間平均為

6.5 年；西班牙裔女性的平均時間則為 8.9 年。

研究人員也發現若第一次出現 VMS 是在年紀較輕、心理壓力較大、憂鬱與焦慮症狀較明顯的情況下，或是教育程度較低的女性，其症狀持續的時間也會較久。

研究團隊認為他們的研究發現有助於健康照護人員更有效的幫助更年期婦女。並且，本次研究發現的 VMS 平均年限也能作為短期賀爾蒙療法療程指引的參考建議，同時證明了長期療法安全性的重要。(資料來源：JAMA Internal Medicine)



Topic 4

癌細胞怎麼死的？問問橄欖油吧！

資料出處：台灣女人健康網

過往研究指出特級初榨橄欖油 (Extravirginolive, EVOO) 有益於心臟健康的維持；而後也被證實因含有一種叫做 Oleocanthal 的物質，所以能迅速有效的破壞癌細胞。不過，一直到最近，科學家才揭開 Oleocanthal 實際上如何作用的神秘面紗。

透過本次研究，科學家發現理解 Oleocanthal 如何破壞癌細胞的關鍵，在於這項物質與細胞中的溶酶體如何反應。Oleocanthal 能夠在 30 分鐘至 1 個小時內破壞癌細胞的溶酶體，進一步造成癌細胞死亡，但同時並不會傷害到健康的細胞。

研究人員解釋這是因為癌細胞的溶酶體膜較健康細胞的溶酶體膜

來得衰弱的緣故。「這樣的生物機制使溶酶體膜的通透性成為考量消滅癌細胞機制的關鍵，這是過去沒有被注意到的。」研究人員 Paul Breslin 說，「現在我們了解了這點，將有助於提升療程的效益。」

這樣的發現同時也再次讓人關注使用大量橄欖油的「地中海式飲食」。Breslin 表示，已知的研究證實，地中海式飲食對於多種癌症都有助於減少罹癌風險，越來越多人為了維持健康的飲食生活而選擇這麼做，想要攝取 Oleocanthal，這確實是一種不錯的飲食方式。(資料來源：Molecular&CellularOncology)