

預測肥胖提早防備

美國疾病控制中心最近指出，過去30年內，美國的兒童肥胖發生率已超過過去的3倍。眾所周知，肥胖的兒童和青少年日後很有可能會是肥胖的成人，而那些嬰幼兒時期體重就過重的人，風險更高。但最近有一項研究顯示，應用一個簡單的公式就可以在嬰兒出生後，馬上確定幼兒時期肥胖的風險有多高。

倫敦帝國學院的 Marjo-Riitta Jarvelin 博士表示，他們研究與兒童肥胖相關的因素，設定出公式中所使用的變數。這個計算兒童肥胖風險的公式是根據嬰兒的出生體重、父母的身體質量指數、母親在懷孕期間是否抽菸、母親的職業，以及家裡人數等變異數而計算，研究對象是1986年在芬蘭出生的四千名兒童。而其中預測性最強的因素是嬰兒出生時的BMI和父母親的BMI。選擇母親職業成為相關因素，是因為它是家庭經濟狀況的指標，生活貧困和單親家庭的兒童肥胖風險更高。

研究結果發現，出生時最胖的嬰兒，在兒童和青少年時期最有可能過重或肥胖。研究人員表示兩者之間關聯性非常強。雖然已知有各種風險因子，但這是第一次以這種方式來確認兒童肥胖的風險。

這個公式同樣在義大利和美國進行研究測試，Jarvelin 博士表示其預測的準確度和芬蘭得出的一致。

小兒內分泌學專家 Patricia Vuguin 醫師說，這證明嬰兒剛出生就預測其兒童時期肥胖風險是有意義的。兒科醫師都非常瞭解，生育以及家庭風險因素會讓幼兒有極高的肥胖風險。她同時認為，鑑別日後變成肥胖兒童高風險的嬰幼兒，其意義在於能在之前實施有效干預措施，將成為兒科醫師們需要研究的重要領域。因為，孩子們一旦在兒童青少年時期變得肥胖，日後幾乎很難甩掉超級體重。

預測青光眼風險

澳洲有一項最新研究，顯示一種在視力喪失數年前，就能鑑定出青光眼風險的方法。

青光眼是失明的主要原因，因視力逐步衰退，故初期不易覺察。大多數青光眼患者至視力極差時才就診被發現。如果青光眼能夠早期診斷的話，藥物或手術都是有效的治療手段。

全世界約有六千萬青光眼患者，美國約有三百萬，而且隨著人口老齡化進程的加快，預測數十年後患者更多。青光眼致盲是因為高眼壓導致視神經受傷，以致無法傳



遞影像到腦部。

加州大學舊金山分校的眼科臨床副教授 Andrew Iwach 醫師表示，青光眼診療的關鍵是早期發現，但大多數人若非定期做眼科檢查，是無法知道自己眼睛存在的問題，所以醫生們也將青光眼稱作視力小偷。當大多數患者意識到視力喪失時，已回天乏力了。

研究人員借助電腦造影儀器測量視網膜血管壁的厚度，結果顯示這種方法可以準確預測青光眼發病風險。雪梨大學的研究人員對2500位平均49歲的成人追蹤十年，這些人在參與研究時都未患青光眼。

結果顯示，在研究初期眼底血管最窄的人，十年後罹患青光眼的風險高了四倍。在整個追蹤期間，罹患青光眼的人呈現出年紀較大、有高血壓的特點，且女性居多。因此研究人員認為，測量視網膜血管壁厚度，有助於鑑別青光眼的發病風險，但同時需要考慮血壓或其他致使血管變窄的因素。

這篇研究報告也強調人們一旦邁入老齡，定期做眼科檢查的重要性。美國眼視光師協會建議，18-60歲的成人每兩年應做一次眼科檢查，61歲以上的成人，或是眼科醫師認為有必要者，都應該每年例行檢查。

眼科定期檢查除了能及早發現青光眼之外，尚可檢測眼底黃斑是否存在病變、白內障等其他與老化相關的眼疾。眼科醫師 Mark Fromer 也同意此觀點，他認為醫師們有很多儀器設備來幫助大家，但首先大家要有就診意識，這些專業傢伙才能派得上用場。

素食有利心臟健康

素食理念已獲普遍認同，但素食的益處正隨著越來越多的相關研究而獲得認證。最近有研究顯示，素食者因心臟疾病住院或死亡的風險，比吃肉魚的人低三分之一。

心血管疾病是發達國家主要的死亡原因，英國牛津大學的研究人員表示，素食能降低血壓和膽固醇，對健康有好處。但心臟專家提醒，吃素並不足以預防心臟疾病。

四萬四千多位住在英格蘭和蘇格蘭的男女，參加了牛津大學在九十年代對癌症和營養之間關連性的獨立研究。研究人員利用這個含有大量素食者（34%）的資料庫，詢問參與者的健康和生活方式，包括飲食和運動問題，以及抽菸、喝酒等影響健康的因素，其中有近兩萬名參與者做了測量血壓和膽固醇水平。

截止2009年，這群參與者共有一千餘人罹患心臟病，其中近170人死於心臟疾患。研究人員還發現，素食者罹患心臟疾病的風險比那些吃魚、肉的人低了32%。不過，研究過程中並未區分參與者所食紅肉白肉之分，亦無追蹤食肉的分量。

領導這項研究的 Francesca Crowe 博士表示，該項研究

中並未注意素食中的什麼成份有助於降低心臟疾病風險，但素食者血液中的膽固醇水平較低，這和他們攝取較多不飽和脂肪、較少飽和脂肪有密切關係。同時，素食者攝入水果、蔬菜和纖維的份量也較多。

研究還發現素食者通常身體質量指數（BMI）較低，且糖尿病較少，但這些因子倒也未必顯著影響研究結果。研究人員表示，如果排除BMI的影響，素食者罹患心臟疾病的可能性也少28%。

家用化學物與女性關節炎有關性

骨關節炎是最常見的關節炎，會造成疼痛和僵硬，與關節軟骨的退化有關。之前有研究發現，接觸全氟化學物（PFCs）越多，罹患骨關節炎的風險亦越大。這種常見的家用化學物，從不沾鍋到外賣容器和地毯都有，因為它能让食品包裝防油、防水，並保護衣料的顏色。

為瞭解PFC與骨關節炎之間的關係，研究人員觀察美國國家健康和營養調查在2003至2008年間收集的PFOA和PFOS數據。這篇分析包括4000多位20至84歲男女的骨關節炎信息。結果發現，女性骨關節炎的發病率和接觸PFOA或PFOS有關，男性則沒有存在關連性。接觸最多的女性比接觸最少的女性，其罹患骨關節炎的風險增高一倍。較年輕的女性（20至49歲）其骨關節炎與PFC的關聯性較年長婦女（50至84歲）強，但研究團隊認為需要更多後續研究，以確認觀察結果。

此外，造成關聯的生物性原因尚不清楚，但研究團隊表示，這種化學物質對女性荷爾蒙的平衡可能產生深度影響。目前這項研究還只是發現骨關節炎與接觸PFC化學物有關聯性，但並非因果關係。

康乃狄克州耶魯森林與環境研究的Sarah Uhl表示，內分泌系統的微妙之處有時令人難以置信，極少量的荷爾蒙干擾物就可能引起變化。如發炎和軟骨修補都和荷爾蒙有關，也與骨關節炎有關。雖然因為安全問題，全球PFOA與PFOS的使用量可能已經減少，但體內或周遭環境還將殘存數年。

完全不接觸這種化學物幾乎不太可能，也是消極的方法，最好應對的預防方式，就是保持健康的生活形態，堅

持運動鍛煉，飲食健康均衡，這些良好的生活習慣可以減少不可控制的風險因素。

密西根州博蒙特醫院的Joseph Guettler博士則認為，應該全盤考慮可能誘發骨關節炎的風險因子，包括遺傳、體重與肥胖、創傷史，有些人可能更容易受影響，有些工作亦使身體遭受損害。

這篇研究似乎在傳統的風險因子中再添加了環境因素PFCs。但該項研究沒有發現男性具有相關性，這讓Guettler博士感到驚訝，他表示這可能和荷爾蒙的差異有關。他希望PFC影響骨關節炎的主要機制是透過對發炎反應的影響，因為PFCs與炎症有關，眾所周知，炎症對軟骨有顯著的負面影響。當然，這還需要更多研究確認。

2杯

牛奶是幼兒飲食中維生素D和鈣質的重要來源。維生素D和鐵是兒童生長發育的重要營養素。鐵對大腦發育尤其重要，鐵缺乏症已被證實與行動問題有關，維生素D對骨骼健康的意義更為大眾知曉。牛奶是維生素D和鈣的最佳來源之一，強化鐵的穀物和肉類則是鐵質的最佳來源。

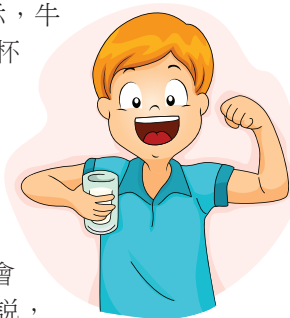
但最近有研究顯示，若幼兒每天飲用牛奶超過2杯，可能降低體內儲存的鐵質，反而增加貧血風險。

多倫多聖米高醫院的Jonathon L. Maguire醫師和研究人員共同觀察約1300位學齡前兒童，他們每天攝取牛奶量與體內鐵、維生素D含量的關係。觀察結果顯示，每天喝2杯牛奶，最適合大多數的孩子。喝超過3杯牛奶與血液中鐵蛋白含量略降低有關，但大多數孩子仍在正常範圍內。鐵蛋白含量顯示體內鐵的儲存量，牛奶喝得越多，鐵蛋白含量往往越低。

Maguire醫師強調，牛奶雖是幼兒營養的主要來源，但父母們理應知道，好的東西太多也可能有害。儘管學齡前兒童家長經常詢問，孩子應該喝多少牛奶？但Maguire醫師認為，答案並不明確的。

美國兒科學會建議，學齡前兒童每天最多喝大約2杯牛奶，但營養委員會同時也呼籲，一天喝不到4杯（1千毫升）的孩子，則要服用維生素D補充劑。

目前尚不清楚喝牛奶是否會直接妨礙鐵的吸收，抑或影響沒那麼直接。Maguire醫師表示，牛奶中鐵質含量不多，若孩子每喝1杯8盎司的牛奶，鐵蛋白含量就下降3.5%。喝太多牛奶的孩子，有可能是因為其他富含鐵質的食物攝入不足，才會導致體內鐵質降低？目前真相並不清楚。看起來鐵質降低的幅度並不是很大，不過累計的後果會對其他有缺鐵症風險因素的兒童來說，



值得重視。

研究人員同時還指出，維生素D對深色皮膚的孩童或是很少曬太陽的孩童更為重要，曬太陽會使體內產生維生素D。

美國兒科營養學會的Steven Abrams醫師表示，家長們不應該過度強調孩子對某些食物該吃多少，而是要鼓勵孩子們吃各種多樣的食品。在研究中喝大量牛奶的孩子並非缺鐵，牛奶對鐵質的影響非常小。

國家乳品協會也發表聲明，強調目前尚不清楚喝牛奶是否對鐵質含量有直接影響。參照牛奶消費建議指南，這篇研究支持牛奶能滿足孩子營養需求，尤其是維生素D的需求。



新英格蘭醫學雜誌 (The New England Journal of Medicine) 刊登了兩篇研究抽菸女性死於肺癌以及其他與抽菸相關疾病的機率，結果顯示可能和男性一樣，女性抽菸者壽命平均可能比不抽菸者短了10年。

加州大學舊金山分校的 Steven A. Schroeder 醫師強調，抽菸仍是主要的死亡原因。雖然我們都知道抽菸對健康的不良影響，且上流社會和受過教育的人都不再抽菸，但它巨大傷亡的後果仍然令人震撼，可見菸草公司強大的影響力持續存在。

美國癌症協會的 Michael J. Thun 醫師針對五十年間的三個時間點，追蹤220萬名55歲以上因抽菸而死亡的成人人數。結果證實，抽菸女性的死亡風險和男性一樣。

六十年代曾經有大量女性開始抽菸，這個時間比男性大量抽菸率晚了二十年。根據美國疾病控制中心的數據顯示，女性抽菸率在六十年代後期達到高峰，大約有三分之一的成年女性抽菸。Thun醫師表示，這並非偶然，而是與菸草巨頭 Philip Morris 在當時推出了女性專用品牌 (Virginia Slims) 密切相關。

這項研究還顯示，1960年至2000年間女性抽菸者的肺癌死亡風險增加了23倍，它可能已經流行了50年，而我們才剛開始注意到抽菸婦女在這段時間內死亡率增加的影響。

另一篇分析報告的研究人員則檢視了1997至2004年間，約20萬名25歲以上男女的訪談記錄，其中約16,000人在數年後死亡。而35至45歲左右戒菸者，則可以多活大約9年，45至55歲左右戒菸者可多活大約6年，在65歲之前戒菸者多活約4年。其中，25至79歲抽菸者死亡率比同齡不抽菸者高3倍，不抽菸者活到80歲的機率比抽菸者高約2倍。

多倫多聖米高醫院全球衛生研究中心的 Prabhat Jha 醫師表示，這項研究的重點是，抽菸者無論何時戒菸都會太晚，故最好在40歲之前把菸戒掉，這樣可以獲得因繼續抽菸而失去的10年壽命，但此研究結果並不代表持續抽到40歲再戒菸是安全的，因為曾抽菸者的死亡風險比從不抽菸的人高，只是比繼續抽菸者的風險小一些而已。

另一個發現更令人不安，即抽菸跟慢性阻塞性肺病 (COPD) 死亡的趨勢有關。抽菸者因COPD而死亡的人數持續快速上升，它亦是年輕抽菸者在到了50至60歲年齡階段，或更老年時死亡的原因。

Thun醫師表示，COPD死亡率如此之高，是因為人們輕信煙草公司的宣傳標榜，以為那些淡菸和低焦油香菸比一般香菸危害少。這些香菸製造是增加了菸吸入肺部的難度，但只要抽菸者用力深吸一口，還是可以從稀釋的香菸中獲得尼古丁。

2週

討厭的咳嗽還要咳多久？大多數醫生會說將近18天吧。但刊載在2013年1/2月號的《家庭醫學誌》(Annals of Family Medicine) 的一項研究顯示，許多人咳嗽五到九天後便開始焦慮起來。

瑞典的喬治亞大學 Mark H. Ebell 醫師說，其實咳嗽持續的時間比我們想像的要長，人們一般認為咳一個禮拜就應該好了，但實際上可能會持續2週的時間。研究人員針對500位成人，分發熱和沒發熱等不同情況，來觀察咳嗽究竟持續了多長時間，再將採集的答案與文獻上的結論做比較。結果頗為出人意料，想像與實際情形之間存在差距。

那些服用抗生素來對付咳嗽的人會比較相信，抗生素有助治療咳嗽。但抗生素對病毒感染無效，又會導致耐藥性。若您服用抗生素對抗感冒病毒，可能會讓您在七天之後感覺好轉，但通常情況下只是咳嗽好一點，而這是感冒自愈的過程，並非抗生素的功勞。不過，咳嗽若伴有其它症狀，則須引起重視。如褐色或血痰、發燒、發冷、身體疼痛，以及突然發生的呼吸急促、哮喘、聲音嘶啞、吞嚥困難等。有氣喘等慢性肺部疾病的患者，更要重視咳嗽。

美國猶太醫學中心的 Henry Milgrom 醫師表示，咳嗽持續十天左右則屬非常正常，有些人咳嗽，同時帶痰或發燒，可能是因為肺炎、鼻竇炎或其他可治療的感染性疾病，這種時候要儘速治療。但您只是普通感冒，沒有發燒，又沒有其他肺病，咳嗽可以安全地持續數週，不用擔憂。

紐約 Lenox Hill 醫院的 Len Horovitz 醫師也說，除非咳嗽由細菌感染引起，否則無論如何都不該用抗生素，因為抗生素對急性咳嗽沒有任何幫助，且過於頻繁地使用，一旦真正需要之時，反而無法產生功效。■