

## 明亮燈光抗憂鬱

據WebMD一月報道，阿姆斯特丹VU大學醫學中心精神科Ritsaert Leiverse醫師與同事們在一項新研究中發現，使用特殊設計的燈箱進行三個星期的光照療法，可以改善老年憂鬱症患者症狀達54%。

研究人員評估89位60歲以上罹患憂鬱症成人接受三週明亮燈光療法的效果，這些參與者被隨機分派到兩組，分別接受明亮的淺藍色燈光或是安慰劑深紅色燈光，於每天早晨在家裡進行燈箱治療。經過三個星期的治療後，明亮燈光治療改善憂鬱症狀達43%，安慰劑治療組則是36%。治療結束後三週，研究人員發現明亮燈光治療組患者的憂鬱症狀持續改善達54%，安慰劑組則是33%。接受明亮燈光治療的老年憂鬱病患，改善的程度與接受抗憂鬱藥物治療相當。

除了提高病患的情緒，光照療法也可以改善睡眠，並且最佳化神經傳導物質血清素(serotonin)濃度；血清素濃度過低被證實與憂鬱有關，且通常是抗憂鬱藥物的治療標的。這種明亮燈光療法可能作為不願意、拒絕或無法耐受抗憂鬱藥物治療患者的替代選擇。憂鬱症經常造成睡眠困難以及其他症狀，因而干擾了身體日夜節律或生理時鐘，日夜節律障礙經常多見於缺乏明亮燈光環境下的老人身上。

## 適量飲酒益心臟

WebMD三月報道，兩篇發表在英格蘭醫學期刊的研究結果都指出，適量飲酒可降低25%心臟病風險。適量飲酒是指婦女每天1份，男性2份，1份酒被定義為1.5盎司的烈酒、5盎司的葡萄酒、或是12盎司的啤酒。

第一篇研究是針對84篇研究評估，結果顯示每天喝不到1份酒精飲料的人，心臟疾病的機率減少14%至25%。研究人員在第二份報告中評估63篇心臟疾病生物標記與飲酒相關性的研究，發現適量飲酒可提高高密度脂蛋白膽固醇含量，對載脂蛋白A1、脂聯素以及纖維蛋白原有好的影響。

兩性之間適量的定義不同，不僅是因為體型上的差異，代謝功能與荷爾蒙也有所不同。女性罹患乳癌的風險較高，而酒精會增加乳癌風險。有人擔心喝酒會增加體重，但研究證實適量喝酒對肥胖的影響非常小，甚至不存在的，缺乏運動和食量控制才是影響肥胖的因素。

以往普遍認為適量紅酒對心臟有好處，但這項最新研



究卻認為，只要分量得當，任何酒都可以。學者認為，根據飲食指南中有強調飲酒適量，如果要喝酒，適量就該停止。飲食指南也建議，任何不到法定喝酒年齡以及孕婦都應該避免飲酒。紐約市Lenox Hill醫院的Suzanne Steinbaum醫師表示，適量飲酒可能是心臟健康的一種生活方式，但如果原本沒有飲酒習慣，也沒必要開始喝酒。有些肝病、血液凝固異常、或有酒精成癮的人就更不該喝酒了。

## 巧克力的健康情調

如今給親朋好友送巧克力不僅僅表達了您的心意，同時也表明您關注他們的健康，因為研究人員發現，黑巧克力和可可粉的抗氧化活性，與巴西莓漿果、藍莓、小紅莓、石榴等所謂的“超級水果”粉末或果汁相同，甚至更高。

抗氧化劑是指能對付體內細胞受到氧化壓力傷害的化合物，很多人認為它有益於心臟健康。其中茶多酚和黃酮醇存在於各種水果和種子內，成為許多研究的焦點。賀喜巧克力公司的研究人員將可可粉和黑巧克力與超級水果做比較，以了解黃酮醇和茶多酚含量。結果顯示，可可粉的抗氧化活性比其他所有超級水果粉的抗氧化活性明顯，可可粉的總黃酮醇含量(每克含30.1毫克)明顯高於其他超級水果粉(每克少於10毫克)。除了石榴汁以外，其他超級果汁的抗氧化活性都不如黑巧克力，每份黑巧克力的總黃酮醇含量超過500毫克，其次是可可飲料大約含400毫克，超級果汁則都不到200毫克。

在可可的製作過程中，鹼化是讓味道醇厚的一道工序，但也破壞了多酚類化合物。另外，每份黑巧克力的熱量和脂肪都比果汁高，所以享用巧克力也要適度。

# 1,529,560

美國癌症學會(American Cancer Society)公佈了2010年美國癌症的最新統計資料。2010年，美國查出1,529,560新發癌症病例，平均每天新發現4,190例癌症病人。其中，男性789,620例，前三位是前列腺癌(28%)、肺癌(15%)和直腸癌(9%)，女性739,940例，前三位是乳腺癌(28%)、肺癌(14%)和直腸癌(10%)；2010年，全美有569,490人死於癌症，其中男性299,200例，女性270,290例，這意味著每天死於癌症的有1,560人。

由於在癌症預防、檢測和治療方面的進步，從1990年到2006年，美國男性癌症死亡率下降21%，其中女性患者死亡率下降12.3%，避免了76.7萬人被癌症奪去生命。在所有癌症中，男性的三大殺手是肺癌(29%)、前列腺癌(11%)和直腸癌(9%)；女性的三大殺手是肺癌(26%)、乳腺癌(15%)和直腸癌(9%)。

## 29,000,000

美國大約有2千9百萬人的聽力受損，聽力受損是指其中一耳的純音聽力檢查平均大於25分貝。研究人員在評估3,285位21至84歲參與者的資料後發現，男性、教育程度較低、工作環境嘈雜、以及做過耳朵手術的人聽力較易受損。動脈壁變厚(心血管疾病的風險因素)可能也與聽力受損有關；父母有聽力困難的人，聽力受損的風險也可能會增加，顯示它可能遺傳性。威斯康辛大學的Scott D. Nash指出，48至59歲的成年人估計有20.6%、80歲以上90%的老年人有聽力受損，這種疾病的嚴重程度已被證實與生活品質差、溝通困難、日常生活行動受損、失智、以及認知功能障礙有關。

## 500

據WebMD報道，2011年3月2日FDA聲明，基於安全疑慮，將逐步從市場撤出500種感冒、咳嗽和過敏的處方藥。

FDA要求相關生產商在90天內停止生產這500種藥品，在180天內停止銷售。FDA警告說，一些生產商將立即停止生產和出貨。

這些藥物沒有受到後來法規的限制，FDA也無法確定它們的安全性。而且還是很多醫生的參考用藥，但醫生可能不知道它們含有未經批准的成分，甚至可能還在醫學雜誌刊登廣告。

FDA藥物評估和研究中心(Center for Drug Evaluation and Research, CDER)法規辦公室(Office of Compliance)主任Deborah M. Autor表示：“我們不知道這些藥有哪些成分，藥效是否適當，以及它們的製作過程，問題就是我們不知道問題是什麼。”如有些感冒、咳嗽和過敏藥物標註“長效緩釋劑(time-release)”，有效成分逐步釋放以延長藥效，這位主任表示，這類藥的製作過程複雜，FDA並未檢查其活性成分是否會在一段時間內持續釋放，“藥物可能釋放太慢、太快，或完全未釋”。有些藥物則以“不合理”方式將同類型成分組合，例如混合兩種或以上的抗組織胺藥，或不適當地標示可供嬰兒和幼童使用。另有許多藥品包含的成分，和非處方藥一樣已不再適用於2歲以下的兒童。

國家兒童醫學中心(Children's National Medical Center)的小兒科醫師Yolanda Hancock表示完全支持FDA控制兒童使用這些藥品的作法，她說FDA的新決定符合現代兒科醫學的理論，即避免讓2歲以下的兒童服用感冒糖漿，因為這些藥對小孩弊大於利。 ■