

『血管醫學臨床與研究』焦點新聞

- 100年11月5日(六) 健康列車講座-免疫風濕科邱瑩明主任與復健醫學科廖淑芬醫師主講，歡迎院內同工踴躍參加。

活動流程表(時間：14:30~16:30)

時間	主題內容	主講人
14:00~14:30	入場	
14:30~15:20	關節炎的始末 『“骨”動人生，全民“顧筋骨”』	邱瑩明 醫師
15:20~15:40	健康操	
15:40~16:30	靜脈曲張復健	廖淑芬 醫師
16:30~	血管健康列車講座活動結束	
地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳		

研究室介紹

研究室相關新聞報導-抗老化

◎記者王善言工業市報導 (October 16, 2011)



北美洲台灣人醫師協會南加州分會 15 日舉行盛大年會，出席者包括劉青山、沈柏文、徐士玄、會長楊熾勳、莊明哲、前會長邱俊杰及總會會長許昭雄。(記者王善言／攝影)

50 歲以上人士要注意飲食及生活習慣，包括每餐只吃七分飽，每周至少運動兩次，如此可抑阻老化速度。」台灣彰化基督教醫院副院長劉青山 15 日在北美洲台灣人醫師協會南加州分會於太平洋棕櫚酒店舉行的年會，主講「抗老化醫學的最新突破」，並與社區人士分享醫學界研究認可的抗老知識。

劉青山指出，老化不算特別疾病，不過已知與粒線體基因損失有關，坊間目前流行有助粒線體基因損傷修復的 Q10、維他命 B12，但這些維他命不宜自行服用或決定劑量，應先請教醫師，再決定是否使用。

劉青山建議，年紀愈大的人最好定期健康檢查，才能瞭解哪方面健康失調，對症下藥。而研究已顯示戒菸可抗老化，適當飲食及生活習慣也有助於抗老化。包括飲食應低卡路里、每餐七分飽、含纖維質豐富的蔬果應占每天飲食內容 30%至 40%、避免將食物煮得太爛流失養分等。

此外，每周最好運動兩次，每次至少 30 至 40 分鐘，並確定每小時心跳超過原來的 40%，才能達到運動效果。瑜珈及游泳都是很適合 50 歲以上人士的運動。

劉青山指出，上年紀人士若掉牙最好植牙，如此可預防類澱粉的沉澱。類澱粉沉澱將造成細胞老化，能避免最好避免。「適當的社交活動也有助於抗老化」，上年紀人士應避免離群索居，因為愈不與人互動，活動量就愈少，也愈快老化，建議保持適當的社交生活。

當天演講者尚包括曾在史丹佛大學醫學中心整形外科進行研究的開業醫師徐士玄 (Charles Hsu)，主講「如何透過美容手術延後老化」(Postpone Aging by Cosmetic Surgery)。哈佛大學精神遺傳研究所所長莊明哲，主講「頭腦及記憶」(Brain and Memory)。

現任會長楊熾勳因為連任，年會未進行新舊會長交接儀式。總會會長許昭雄說，全美共有 16 個分會，以南加州分會規模最大，會員有 500 多人。年會募到的款都做為獎學金及前往中南美洲義診的公益用途。

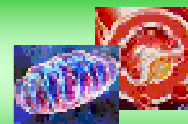
血管健康專欄

塑化劑污染對胎兒成長與孕婦哺乳的影響

◎文 吳信宏/生殖醫學中心 主任

一、何謂塑化劑？

塑化劑 (Plasticizers) 是一種增加材料的柔軟性或液化的添加劑，其添加對象包括塑膠、混凝土、水泥與石膏等，然而塑化劑並不可用於的食品添加物。



塑化劑種類多達百餘種，最普遍使用的是一群稱為鄰苯二甲酸酯類（Phthalates）的化合物，而最近台灣被使用當食品添加物的 DEHP 即屬於此類。

DEHP 是無色味的液體，普遍使用於一般的塑膠製品、食品包裝、醫療器材及建築材料，DEHP 對動物的急性毒性很低，具環境荷爾蒙特性，但不會累積於體內，進入體內絕大部分會在 24~48 小時內隨尿液或糞便排出體外。世界衛生組織（WHO）將 DEHP 歸類為第 2B 級人類致癌因子，為可能致癌因子，亦即對動物為很可能之致癌物，但對人類為可能致癌物。而我國環保署於 88 年公告將 DEHP 列為第四類毒性化學物質予以列管，為疑似毒化物，有汙染環境或危害人體健康之虞者。

二、對胎兒及嬰兒影響的考慮

當孕婦暴露於「某物質」，我們在判斷其對胎兒發育影響時，會考慮是否符合下列幾點：

1. 此物質確實會增加胎兒異常發生。
2. 暴露越高，異常發生機率也越高（Dose-response relationship）。
3. 需達到一定劑量，才可能致畸形（Threshold effect）。
4. 需在胎兒發育最敏感時期暴露。
5. 有動物實驗結果。

當暴露於藥物或某物質，要上述條件都符合，胎兒影響才可能發生。然而，就是上述條件全吻合，又會因母體基因體質不同而有所差異，因此最後是否造成胎兒發育異常，就是機率了。至於哺乳中的嬰兒是否受影響，暴露劑量最重要取決於排放至母乳中的量，而出生後的新生兒大部分器官都已發育完成，因此影響會較小。

三、塑化劑汙染對胎兒成長與孕婦哺乳影響的醫學證據

塑化劑如 DEHP，具環境荷爾蒙特性，有抗男性荷爾蒙的作用，因此主要影響生殖系統，尤其是男性生殖發育。當暴露劑量更高時，在動物實驗甚至會造成肝腎病變或癌症。所幸，它們在人體內不會累積，很快會經肝臟分解及腎臟排出。研究也顯示，塑化劑大部分由尿液排出，而排於母乳中的量很少。

下表是整理塑化劑對人類嬰幼兒的影響：

影響系統	暴露時期	性別	影響結果	塑化劑種類	論文出處
生殖	產前	男/女	縮短妊娠週數	DEHP	Latini, 2003
		男	縮短生殖器與肛門距離	DEHP、MEOPH 等	Swan, 2005
			減小陰莖 隱睾症	DEHP DEHP、MEOPH 等	
	哺乳	男	改變體內荷爾蒙	MEP、MBP 等	Main, 2006
	幼兒	女	乳房早熟	DEHP	Colon, 2000
呼吸	兒童	男/女	過敏性鼻炎、濕疹	BzBP	Bornehag, 2004
			氣喘	DEHP	
			過敏性鼻炎、濕疹	DEHP	Kolarik, 2008

四、母親對塑化劑汙染的因應措施

生活在現代化社會，我們的周遭環境充滿塑化劑，行政院衛生署的「5 少 5 多」減塑撇步，可提供孕婦或母親減少塑化劑暴露。

五少

1. 少塑膠：少喝塑膠杯裝的飲料；少用塑膠袋及塑膠容器；少用保鮮膜進行微波或蒸煮；少讓兒童在塑膠巧拼地板上吃東西及玩耍；不給兒童未標示「不含塑化劑」的塑膠玩具及奶嘴。
2. 少香味：減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等。
3. 少吃不必要的保健食品或藥品。
4. 少吃加工食品，如加工的果汁、點心等。
5. 少吃動物脂肪、油脂類、內臟。

五多

1. 多洗手，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。
2. 多喝白開水，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。
3. 多吃天然新鮮蔬果（已知可以加速塑化劑排出）。
4. 多運動，例如健走、跑步，加速新陳代謝。
5. 多喝母乳，避免使用安撫奶嘴。

預防重於治療，減少暴露才是根本之道。懷孕中的婦女，因超音波檢查不易測量子宮中男胎兒生殖器異常，婦產科醫學會並不建議全面去做胎兒生殖器外觀篩檢。至於出生後的男嬰幼兒若有生殖器過於短小，或女童有性早熟等徵兆，應儘早就醫，進一步檢查及治療。