

【健康白皮書】

■情緒與健康

作為一名糖尿病患者，就診時到醫院看的是新陳代謝科或內分泌科，抽血檢查的是糖分或胰島素，若代謝科將你轉給心臟科，是懷疑由於血糖過高而引起冠狀動脈硬化的心臟病。將來會再轉精神科，不要以為被看成“起猶”，而是醫學家發現憂鬱症使得糖尿病患者發生心絞痛的可能性提高了整整一倍。

以上是Pittsburgh大學流行病教授Trevor Orchard在今年1月份Atherosclerosis發表的論文主題。

Orchard博士調查600名糖尿病患者達6年之久，除了生理狀況檢驗之外，還以Beck憂鬱指數作心理測定紀錄，Beck指數愈高者憂鬱症愈嚴重，憂鬱症狀包括悲觀看法、自殺念頭、自社交場合退縮及喪失性慾等等。

憂鬱指數Beck Score高者，就是非糖尿病患，亦比較容易受病菌感染，甚至由於肺炎或流感而死亡。Carnegie Mellon大學心理學家Gregory Miller進行32組憂鬱症女性對健全組的對比研究，其報告發表在Psychosomatic Medicine上。他發現憂鬱症患者免疫系統中的淋巴球對入侵體內病菌的反應比較遲緩，因而抗病情形較差。

憂鬱症患者腦子中有2種激素：estradiol（雌二醇）以及norepinephrine（去甲腎上腺素）的濃度與常人不同，而這二種激

素是影響免疫系統的。在行為上，患者如再有抽菸、酗酒、睡眠不穩、又不運動，都影響到免疫力。這些因素中最顯著的是缺乏適當的運動。由此可以理解心靈情況、內分泌、免疫力與生活型式的連串效應了。

（取材自The Economist Dec.18, '99）

■小心保護咽喉衛生

有一種惡性腫瘤病毒HPV16（Papilloma virus乳頭狀瘤病毒），就是子宮頸癌的元凶，亦能導致其他的粘膜扁平細胞突變成癌，例如咽癌、喉癌及扁桃腺癌，最可能的在如此深入的接觸性傳染是一般以為最安全的口交。消息來源是New England Journal of Medicine 4月12日版。

■花生人乳

在超市買得到果汁味的奶粉，似乎還沒有添加花生的人乳。美國醫學會報最近報導，如果嬰兒在遺傳上有對花生敏感的基因，哺乳的母親吃了花生之後，花生特有的蛋白質就會從母乳進入嬰兒體中而產生抗體，小孩長大後就會對花生過敏。

有些加工食品中可能添加花生，例如有的番茄醬中就有花生蛋白，所以家族中有對花生過敏者，餵乳的母親們要小心飲食。

（取材自Time April 30, 2001）

有人就是不能吃麵筋

在小麥、黑麥及大麥谷粒中含有一種谷蛋白 gluten。麵粉按所含谷蛋白的多少分為高筋或低筋麵粉，各有不同用途。將麵粉放在布袋中揉洗，將澱粉洗在水中，布袋中存下來的便是麵筋（麩）。最早的味精便是以麵筋為原料做成的麩酸鈉。

有一種遺傳性對谷蛋白過敏導致糜狀腹瀉的患者，大都是歐洲的白種人。英國有位 Dr. Hadjivassiliou 最近在神經學刊上發表這種過敏症不但傷害小腸吸收營養而導致貧血，亦會產生頭痛及使得大腦發炎。

這段醫學報告使人聯想起當年不少歐洲宣教士全家到中國傳教，有不少小孩病死在中國，有可能是吃多了麵筋這種中國食品。而有些美國人曾抱怨在中國餐館吃多了味精而頭痛，亦可能是真的，只怪這種對谷蛋白過敏的遺傳基因。（取材自 Time March 12, 2001）

大豆蛋白提高血液 HDL

大豆，古稱菽，是五谷之一，而且是五谷中唯一的豆科。大豆又稱黃豆，亦有黑皮，青皮的。自古以來，豆子是東方人蛋白質營養的主要來源，根部的根瘤菌則是農地主要的氮肥供應者。大豆之功勞大矣哉，因此稱為大豆。美國心臟協會最近又宣佈大豆的另一項功勞，就是食物中的大豆蛋白質，能提高血液中高密度膽固醇 HDL，又稱良性膽固醇。另一種是低密度膽固醇 LDL，能堵塞冠狀動脈，導致心臟

病。研究一批健康的中年人士，每天吃含有 40 克大豆蛋白質的小西點，12 星期後，血液中的 HDL 提高了 5%。大豆蛋白質亦可以添加在增強體力的巧克力或飲料中。每餐多吃豆腐亦吃進不少的大豆蛋白質。

壞基因亦有好處

人類全部的遺傳基因圖譜已在今年 6 月全部標定，一些重要的致病基因，例如兩型老年痴呆症，已知一在第 1 條染色體上，一在第 14 條染色體。至於由於突變而發生的嚴重缺陷，則已在生長期中被死亡所淘汰了。但亦有些不良性質是隱性基因，只有在父母雙方的染色體上都帶有時才會導致嬰兒死亡，在只有一條染色體上傳下來者，亦有反而有利於生存者，例如鐮刀型紅血球貧血症就是已被證實的一例；在這種遺傳情形下，溫暖多濕，瘧蚊滋生之處，例如今日印、緬等地，兒童仍

開懷篇



多有死於瘧疾者，但若帶有隱性的鎌刀型紅血球基因者就有抗瘧能力，因而得以生存。其他相似的情形還有：有cystic fibrosis（遺傳隱性囊腫纖維化胰腺病）能抗傷寒，以及Tay-Sachs代謝缺陷性遺傳性白痴基因的抗肺結核。這些是不良遺傳在隱性情形下的抗病效益。

最近在Nature Genetics上，Colorado大學的Dr.Spritz發表導致唇顎裂（兔唇）的基因PVRL1有阻止疱疹病毒入侵的性能。在人類社會上亦常有這種壞人壞事亦有好效果的情形，例如治安有缺失，造就保全公司提供數以千計的工作機會，亂丟垃圾亦需要更多的清潔隊員，不是嗎？

（取材自The Economist Aug. 12, 00）

■ 基因療法的一例

人類的全部基因圖譜快要全部完成了。科學家投入長期而大量的人力財力從事如此繁雜而精密的研究，主要的一項目的在醫病。5月8日的Time雜誌報導一個基因醫療的實例：

由於基因的突變，有些嬰兒生來就沒有免疫力，必須生活在完全與外界隔離的無菌室中。以往的治療方法是用骨髓移植，要找到合用的骨髓亦不容易。去年，在巴黎的一家兒童醫院，就為兩位嬰兒，11個月及8個月大，用基因療法醫治痊癒了。

移轉基因，不論是進入動物或植物細胞，都是將所要基因，與某一病毒結合，一起進入接受者的細胞內。因為病毒與染色體構造相似，又善於鑽進細胞內。醫生先從病童骨髓中取出些母細胞，再將帶了製造免疫力的基因附在病毒上，與骨髓細胞結合，再注射進入病童的骨髓內，經過10個月，這兩位兒童就有正常

兒童的免疫力了。希望這兩例的成功，為所有類似的病童得到健全的新生命。

■ 為什麼胖媽媽的奶水少

懷孕期中的準媽媽們多數會增加體重，一般是增加11公斤到16公斤，如果超重，很可能乳汁減少甚至沒有奶。以往或者認為脂肪阻塞了乳腺，最近發現是孕激素過多所致。當孕婦分娩後，孕激素progesterone就會減少以配合乳汁分泌，但是脂肪細胞亦能分泌孕激素，因而肥胖的媽媽們，在懷孕期中增加了過多的脂肪細胞，分泌了過多的孕激素，使得泌乳系統受到錯誤的信號，以為還沒有分娩，還不需泌乳呢。（取材自Time April 30, 2001）

■ 孕婦與鈣與鉛

懷了小生命的媽媽，大自然將胎兒的所需列在最高優先地位。胎兒的骨骼成長需要鈣，當母體攝取的鈣不足，就會從自己的骨頭中釋放鈣質出來，同時亦溶出了多年來放置在骨質中的其他礦物質，包括鉛素。鉛溶在自液中，亦能到胎兒體內，導致胎兒的神經系統受損影響智力。因此孕婦要多喝牛奶，多吃葉菜類，或服用鈣片。

現代青少年喜歡各種軟性飲料如可樂之類，其中常含有磷酸。由於磷與鈣容易在腸道中結合成為磷酸鹽而排出體外，另一方面骨骼中的鈣質不斷新陳代謝，若食物中的鈣質被磷酸飲料結合，不能進入骨骼，容易導致骨質疏鬆症，因此孕婦們更要避免飲用軟性飲料。

（取材自Time Dec.18, 2000）

■