

【健康白皮書】

■ 女性激素 亦有益男性

全世界各地，不分種族，婦女都比較長壽。日本是國民平均壽命最長的國家，男人是77.2歲，婦女卻長達84歲，比男人多活了7歲多。美國女性的預期壽命是79.2歲，男性只有73.6歲。

最近在匹茲堡市召開的美國生理學會，討論「女性激素」對健康的影響。女性激素不但左右到女性身體的發育諸如傲人的三圍、光滑的皮膚等，亦影響腦部的血液循環。美國麻州McLean醫院的Mark Kaufman的研究小組，給予參加試驗的男人及婦女，給予等量的引起腦部血管收縮的柯加鹼。在男性的腦部，血液循環受柯加鹼的作用而減少了20%。在經期第一周中的婦女，腦部血液循環不受影響；而在經期最後一周者，腦部血液循環則減少了10%。因此，可以解釋男人吸食柯加鹼上癮者腦部受傷害的狀況大於女性癮者的原因。因此，建議對於癮君子的治療藥物中，應含有女性激素來保護腦部。

男人亦有女性激素，不過分泌量少，而年輕女性則大量分泌女性激素。女性激素有維護心臟健康、保護腦子、改善記憶等等功效。隨著年齡增長，尤其在停經後，女性的激素竟可能低於男人的女性激素。加拿大McGill大學的心理學家Barbara

Sherwin發現一位72歲老男人，所含女性激素竟比同年齡女性的含量高出3倍。因而停經後的婦女們，罹患心臟病的機率亦接近男性。

激素治療亦可能有不良的副作用；停經後的婦女，如為了骨質疏鬆症而服用女性激素，有可能引起乳癌。男人長期服用女性激素亦可能表現女性體徵例如乳頭長大。所謂在東南亞有些地方的“人妖”演藝人員，就是長期多量使用女性激素的結果。

（取材自The Economist/ Oct. 20, 2001）

■ 自體免疫系統 疾病非遺傳性

自體免疫系統疾病(Auto immune disease)的病因不是由於體外的病原，而是由於體內免疫系統誤認自身的某種物質是“異物”而加以攻擊引起的“內戰”。已經證實的有70種，包括常見的紅斑狼瘡、牛皮癬、硬皮症以及類風濕性關節炎等等。美國Johns Hopkins大學免疫學家Noel Rose研究同卵雙胞胎人類的發生自體免疫病病例如幼年糖尿病，經常只有其中一人發病，若是遺傳性的，則同時的發病率應該超過50%，但實際發生情形只有5%。Dr. Rose解釋說自體免疫性如果有遺傳性，亦只是對族群作普遍性的影響，而其觸發則是偶然性的。

（取材自The Economist/ Feb. 24, 2001）

■ 肝炎與輸血

911兩棟大樓被攻擊的慘案，引起了紐約市全面的捐血潮。所捐的血，有150份不適用，主要原因是肝炎病毒。Time周刊的健康版主編藉此扼要的介紹關於肝炎病毒的常識。

肝炎就是肝發炎，通常由於3型肝炎病毒的侵入；A型肝炎病毒是從口而入的肝炎病原，所以吃飯前或吃點心前都要認真洗手，尤其是從外面回到家裡。

B型肝炎雖然是最常聽說的，卻是最不容易被傳染的。有B型肝炎者常常是從分娩時垂直傳染而來，有的是與帶有病原者有性接觸或輸血；慢性者可能導致肝癌。

A型與B型肝炎都有疫苗可以預防。

C型肝炎尚無疫苗來預防。C型得病來源與B型相同，是由於性接觸。目前的有效治療方法是有得病初期給予干擾素Interferon。

（取材自Time / Oct. 29, 2001）

■ 一頭狂牛 對日本的震撼

日本的神戶牛肉是有名的，但亦由於千葉縣一頭乳牛在去年8月呈現狂牛病的步伐異常現象，到了9月10日證實是狂牛症，於是引起全國性對牛肉以及牛奶的恐慌。為了安定人心以及挽救養牛事業，農林大臣及衛生大臣都在電視鏡頭前大吃牛肉，由於日本國民已有多次經驗，知道大官們上電視必定大事不妙，更不敢吃牛肉

了，而許多學校的學童午餐亦取銷了牛肉及牛奶。

由於狂牛症的病原蛋白質Prion能耐135°C的高溫，建議在肉類食品中多用豬肉、雞肉，奶粉亦盡量買紐澳兩國的產品。雖然狂牛症傳染到人類的途徑尚不明瞭，但自1980年代在英國牛群中證實狂牛症的存在及感染人類，英國本土至今已有80人死於人類的狂牛症CJD。而且人類的CJD不能事先檢查出來，只有在死後解剖證實，因此帶病人數有多少尚未可知。中國人傳統忌食牛肉，為了安全，我們還是復古吧。

（取材自Time / Oct. 15, 2001）

■ 搖頭丸 是快樂丸嗎？

美國國立藥品亂用研究所National Institute on Drug Abuse在今年7月邀集全世界的有關科學家討論愈來愈多的中樞神經興奮藥品，包括安非他命、搖頭丸等等對於青少年的傷害，同意就是偶而在狂歡集會中服用助興，都會導致半永久性的記憶損失以及持續性的行為變異。

可能是平淡的日子過久了，青少年尋找刺激，於是藉助於中樞神經興奮劑，最早使用的是安非他命，能產生興奮、歡樂及迷幻的感覺。這類藥有許多衍生品，主要從麻黃素變化而來，又有減肥效果，正合時下的流行風尚。所以不可為一時的快樂，傷害了腦部正常的作用。

（取材自Time / Aug. 13, 2001）