文／王鳳英 新竹教育大學

維生素B_{12}預防健忘症

補充葉酸會遮蔽維生素B_{12}缺乏

2008年9月於英國牛津大學發表一篇新的研究指出，在肉類、魚類以及乳類製品中所含的維生素B_{12}有助於預防老年時的健忘。

老年人如果攝取維生素B_{12}的量長期低於平均值，比起攝取量在平均值以上的人，有6倍的機率發生大腦萎縮的現象。這是神經科學期刊上，針對107名健康的自願者進行長達5年的追蹤觀察大腦萎縮情形的報導。

許多的研究都發現，每5個人之中就有1個人是維生素B_{12}缺乏的問題，雖然這樣的狀況在老年人身上是很常見的，但補充葉酸可能會使得缺乏維生素B_{12}的情形被遮蔽，而引起更嚴重的後果，這種的情形更令人擔憂。

早年飲食與腦部萎縮速率有關

牛津大學研究團隊觀察一群介於61～87歲的人們，依據他們體內維生素B_{12}的量，將他們分成3組。不過，即使是3組中B_{12}濃度最低的那組仍然比科學家們用來定義維生素B_{12}缺乏症的界線濃度還高。

然而在爲期5年的觀察中，這組還是有比較高的機率，出現腦部萎縮的癥兆。老化時，腦部萎縮的速率可能與早年的飲食有部分的關係。

負責主導這次牛津大學記憶及老化研究計畫的Professor David Smith表示，他目前有一項老年人與維生素B的實驗，觀察B群是否與腦部萎縮的症狀有關。他說：「這個研究加以另一個角度來觀察大腦萎縮的速率，是否與我們的飲食習性有些許關連。」

維生素B_{12}有助於保護腦部機能

阿茲海默症研究信託機構執行長Rebecca Wood表示，大腦的萎縮與後期發展成爲失智症，兩者之間有很強的關連性，不過仍需要更多的研究去證明。有些研究說明了如果從肉類、魚類、綜合穀類及乳製品之中攝取多量維生素B12，或許有助於保護腦部機能。而肝臟與貝殼類是維生素B12的豐富來源。

維生素B_{12}缺乏症在英國老年人中是很常見的問題，這與記憶力的衰退以及失智症的發生都有很大的關係。

攝取富含B群的均衡飲食

阿茲海默症研究中心的Dr. Susanne Sorensen表示：萎縮的症狀通常是與失智症的發生有關。維生素B也可以從食物補給品中獲得，因此，如果我們將維生素B的量也納入老年人的總體健康評估的項目之一，是非常重要且有意義的。

這表示爲何人們需要養成健康的生活方式，並攝取富含維生素B及抗氧化物的均衡飲食。如果要減低發生失智症的機會，最好的方法便是保持活動量，均衡飲食，不抽煙，並且定期請家庭醫師檢查血壓及體內膽固醇的含量。

參考文獻：
http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7595423.stm

人性化醫學

嗅覺與疾病的診斷

文／洪建德 醫學博士

嗅覺是人類相當古老的傳承，早在非常原始的脊椎動物上，就有嗅腦，嗅覺也與EQ的情緒中樞：杏仁體、下視丘等邊緣系統有很深的關係。

嗅覺會喚起記憶、喚起情緒、喚起人們的反應。東西方的傳統醫學中，嗅覺或是病人所傳出的味道，曾都是診斷的要件，比如由傷口的味道可以知道傷口是哪種細菌所引起的。

糖尿病的治療不好時，血糖過高會產生酮酸，醫師可以從病人的呼吸裡嗅出；肝臟不好的病人，會呼吸出含有氨味道的氣體；腎臟不好的病人也會呼出尿毒臭味；楓葉尿糖症的病人，則在胺基酸代謝過程中產生某一些成分，使曾經診斷且聞過這種味道的醫師可以馬上診斷出來。

在醫學進步下，這些疾病的診斷已經不是靠原始的嗅覺，醫師的診斷常是靠望、聞、問、切，得到靈感。所以醫師、病人、醫院的工作同仁、甚至助理，都應該是中性。身上灑滿香水、花露水到醫院，不只是不符合醫院的情境，而且也會擾亂了醫師、病人及工作人員的情緒及判斷。

病人看病時，不只是不用香水，甚至帶有奇怪味道的衣服，或是長久沒有洗澡，都可能會導致現場的紊亂，及工作人員判斷的偏誤。