

整理 / 陳其暉

國內外重大發現

● 每天喝咖啡 降低喝酒肝硬化

十二日公布的一項長期研究結果顯示，喝咖啡可降低喝酒導致肝硬化的風險，只要每天喝一杯咖啡，上述風險就可減少百分之廿二。美國加州奧克蘭凱瑟醫院分析十二萬五千五百八十人的資料發現，每天喝兩三杯咖啡者，喝酒得肝硬化的風險平均可減少四成，每天至少喝四杯者，風險更大減達八成。上述結果已發表在美國醫學會期刊「內科醫學誌」。

這篇論文的主要執筆者克拉特斯基博士說，喝咖啡似乎有某些預防肝硬化的保健效果，喝愈多咖啡，喝酒得肝硬化以致住院或垂危的風險似乎就愈低。研究人員無法斷定咖啡中保肝的成分為何，指咖啡是含有多種具活化作用成分的複雜物質，「咖啡加的奶油、牛奶、糖或其他東西愈多，影響健康的變數就愈多。」

克拉特斯基博士強調，上述發現的重點在於進一步了解肝細胞內部的生化反應，以利發現避免肝臟受損的新方法，「可不是要建議大家多喝咖啡，或

是黃湯下肚後再喝咖啡以亡羊補牢。」

● 新研究發現 猛喝牛奶易長痘痘

儘管老一輩的人堅持吃巧克力和油膩的食品會使臉上冒出青春痘，現在大部分人都已經知道這些食品不是罪魁禍首了。然而其他食物會不會誘發青春痘呢？

皮膚科醫師指出，一個人會不會長青春痘主要與遺傳和荷爾蒙有關，因此青春期、懷孕和停經期是三個青春痘好發的時間。

可是，最近有研究指出一、兩個會誘發青春痘的食品，其中最引人注意的就是乳製品。哈佛大學對將近50000人做的一項研究，是證明這個說法的最大規模研究之一。研究員分析這些人的習慣和飲食，尤其注意他們高中時期吃的食物。研究員發現，每天喝三杯以上牛奶的人，青春痘長得很嚴重的機率比一周喝不到一份牛奶的人高出22%。

脫脂牛奶的影響最大。牛奶乳酪和農家乳酪也會促使青春痘從臉上冒出來，巧克力和油膩的食品卻不會。研究人員去年在《美國皮膚科學會期刊》發表的研究報告指出，乳製品會使人長青春痘的原因，可能在於含有荷爾蒙，其他研究也有類似發現。

● 丟掉瓶瓶罐罐 愛滋病患一天一顆藥

感染愛滋病毒的病人將來每天只要吃一顆藥丸即可。這種藥丸是將雞尾酒療法的三種藥丸結合成一顆。藥丸叫Atripla，係結合美國食品藥物管理局批准的三種愛滋病常見處方藥而成。食品藥物管理局十二日批准Atripla。預料七個工作天後，Atripla即可上市。

Atripla目前仍然很昂貴，一個月份的劑量索價逾1100美元（約台幣3萬6千元）。

愛滋病人目前每天需服用若干顆藥丸，Atripla即可取代其中兩種以上。有了Atripla，將來病人遵醫囑按時服藥將簡便許多。食品藥物管理局代理局長范艾申巴哈說：「身為醫師，我知道，不論是醫治癌症或感染，這種新藥問世，都是大幅提高病人配合度的機會。想獲致良好醫療效果，配合治療就和治療本身一樣重要。」

Gilead科學公司負責人馬丁說，如果服一顆藥丸有助於病人乖乖服藥，就可能延緩病毒抗藥株的出現。病人服用的藥丸少於應有劑量的95%，抗藥株即可能逐步形成。Atripla所包含的兩種藥物是Gilead科學公司製造的。

健保與政策

● 職業傷病 1年花掉57億

根據台北市政府勞工局的統計，去年發生職業傷病的人數有52000人，而政府支付的醫療金額更高達57億，顯示近年來職業傷害的案例越來越多，其中又以肌肉骨骼型職業傷病高居第一。

聯合醫院忠孝院區社區醫學部職業醫學科主任楊慎絢表示，會出現有肌肉骨骼職業傷病的族群多半以「久站工作族群」居多，亦即服務業人員為主，像是倉儲人員、專櫃小姐、加油站員工、空服人員、教師及護理人員等行業。

該如何檢測自己是否有發生這種久站工作族群職業傷病的跡象？楊慎絢指出，該院與台北市職場健康促進委員會初步設計五項指標，包括：每天站立時間超過四小時，或占工作總時數的一半；工作期間不能每小時坐下休息；工作鞋鞋跟高於5公分；身體質量指數BMI值大於23，或是男性腰圍大於90公分，女性腰圍大於80公分；吸菸。但楊慎絢也說，這些僅是參考國外文獻及門診個案所訂立的標準，還需要一些實證數據才能更為精確，且得依不同職場環境做調整。