

新藥物預防流感

一日一粒藥，可令流感遠離你。據美國食品及藥物管理局表示，每天服食能減少流感病徵的新藥物 Tamiflu 一次，便可預防感染流行性感冒。

在最近的研究中，研究員將未接受流感疫苗注射的人分成兩組，第一組在服用 Tamiflu 後，只有 1.2% 的人患病；而另一組未有服用 Tamiflu 的則有 4.8% 患病。報告亦指出，倘若家中有人患上流感，其家人若同時在病菌進屋後 48 小時內服用 Tamiflu，便可保障他們免受流感感染。此外，Tamiflu 可加強已注射流感疫苗的人士對抗流感的能力。

雖然 Tamiflu 在現時流感猖獗的季節起了重要作用，但美國食品及藥物管理局人員稱，Tamiflu 不能替代流感疫苗。其一是疫苗的有效期為一年，而且費用較 Tamiflu 便宜；而 Tamiflu 必須每天服用才可發揮功效。10% 的人報稱服用 Tamiflu 後出現噁心和嘔吐等副作用。



笑容對心臟有益

在美國馬里蘭州的醫學研究員發現，遇到幽默的場面時，患有心臟病的人發笑的機會，較心臟健康的人少 40%。

馬里蘭州大學醫學中心內的預防心臟病中心主管 Michael Miller 說：「古語有云，笑容乃是良藥；用笑容維持心臟健康，這肯定是對的。」

但有一點研究員還未能確定，就是究竟幽默能幫助預防心臟病，還是有心臟病的人傾向失去幽默感。

研究員分別對 150 名心臟病人及 150 名健康的人，以問題方式測試他們對幽默的不同反應。結果顯示，患有心臟病的人不但笑容少，而且多怨恨，對別人亦懷有敵意，甚至不能辨認出幽默的情況。

研究結果將會在一年一度舉行的美國心臟醫學會會議上發表。

「笑的能力在美國社會有重要的含義，因心臟病仍然是美國人的頭號殺手。」 Miller 說。



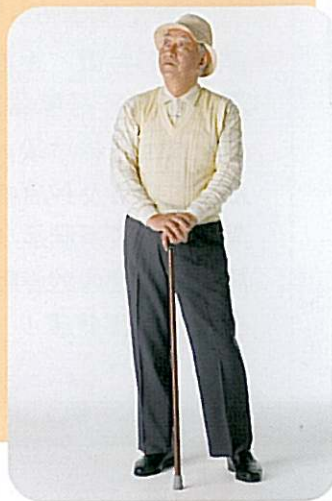
髖關節保護器預防老人骨折

《新英倫醫學雜誌》最近刊登了一項研究，指出在大腿骨末端突出的位置上配套保護器，可減低髖關節骨折的機會高達 84%。

保護器呈杯型，可套在大腿骨與骨盆交接附近的位置。若長者不小心倒下，保護器便可將大腿骨承受的力道移去，從而保護髖關節。在美國，每年有 30 萬名長者骨折，而保護器能將骨折個案減少至 25 萬 2 千宗。

美國洛杉磯退伍軍人醫務中心的 Laurence Rubenstein 醫生稱：「髖關節保護器是一種能有效減低髖關節骨折的新儀器，應廣泛推廣。」

不過 Laurence Rubenstein 醫生也指出，很多長者拒絕佩戴保護器，因此他說：「未來研究方向應着重如何令更多長者接受保護器及找出最急切需要保護器的病者。」



樂觀的女士 健康較好

美國心理學協會根據最近一項調查指出，育齡婦女如何看自己的生活，將影響她是否健康。

是次調查探討樂觀的態度如何幫助高危產婦減少誕下不足磅或早產的嬰孩。心理學家 Marci Lobel 博士及同僚研究 129 位年齡 20 至 43 歲的高危產婦（如患有高血壓、糖尿病或曾流產），看看較樂觀的產婦是否較高機會誕下健康的嬰兒。Marci Lobel 博士用以下 3 句句介定她們是否樂觀：1. 我常看事情好的一面；2. 我常期望最好的事情發生；3. 我甚少或從不期望事情會像我所想象般發生。

結果顯示，較樂觀的產婦多在懷孕期間進食高營養食物及做適量運動；不太樂觀的產婦則較多誕下不足磅的嬰孩，主要原因是樂觀的產婦懷孕時的心情及行為影響嬰孩的出生狀況。

Marci Lobel 博士說，研究數據將可引證樂觀的態度與一向備受重視的母體健康對嬰孩同樣重要。

