

超级细菌为何接连出现

超级细菌有多少种

所谓超级细菌就是对多种抗菌药物耐药的细菌。人被这类细菌感染后,使用多种抗菌药物治疗都不能将它杀死,致使它在人体内到处作恶,引起败血症、中毒性休克等严重感染而死亡。所以,无论哪种致病菌,只要它获得了抵抗多种抗菌药物的能力,就成了超级细菌。例如,造成2007年捷克飞机上美国超级肺结核恐慌的是对多种抗结核药耐药的超级结核杆菌,今年8月份《柳叶刀》杂志报道的NDM-1超级细菌是超级大肠杆菌和超级肺炎杆菌。说这类细菌“超级”,是因为人类对它们还没有办法。任何细菌都可能变成超级细菌,人类可能面对无数不同的超级细菌。

超级细菌从何而来

超级细菌是人类用抗菌药物把细菌“磨炼”成的。抗菌药物是医生治疗细菌感染性疾病的武器。在没有抗菌药物的年代,细菌感染是人类的第一死因,也是手

术失败的首要原因。

抗菌药物的发明给人类带来了希望之光。20世纪40年代,青霉素作为最早的抗菌药物,成功解决了临床上金黄色葡萄球菌感染的难题,随后问世的大环内酯类、氨基糖苷类抗生素又使肺炎、肺结核的死亡率降低了80%。然而,抗菌药物的黄金时代并没有持续多久。20世纪50年代,全世界每年死于感染性疾病的人数约为700万,而这—数字到1999年却上升到2000万。造成病死率升高的主要原因是耐药菌带来的用药困难,而细菌耐药很大程度上是人类滥用抗菌药物的结果。

超级细菌会带来灾难吗

耐药细菌的发展速度令人触目惊心。上世纪20年代,医院感染的主要病原菌是链球菌;而到了90年代,产生了耐甲氧西林的金黄色葡萄球菌、肠球菌及耐青霉素的肺炎链球菌。进入21世纪以来,临床上的细菌几乎对原来的一线抗菌药物百分之百耐药。老一代抗菌药物失去了原有

作用,新一代抗菌药物的临床寿命越来越短,研制新抗菌药物的速度远远追赶不上耐药细菌出现的速度。大量耐药细菌的产生,使难治性感染越来越多,导致病菌感染的机会越来越多,治疗感染性疾病的费用也越来越高。

有科学家预言,如果这种情况继续发展下去,人类将进入后抗生素时代,即回到抗生素发现之前的状态,细菌将再次成为健康与生命的主要杀手。

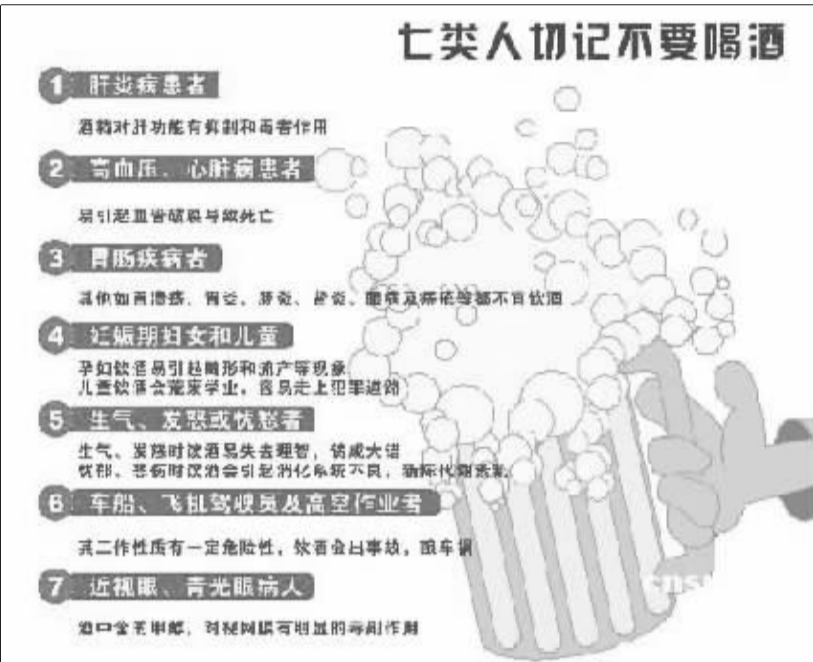
我国有没有超级细菌

超级细菌是全人类共同的敌人。不要以为自己不滥用抗菌药,耐药菌就不会形成。因为耐药菌是在人群中传播的,即使从来没有使用过抗菌药物的人,同样可能成为耐药细菌的受害者。也不要以为印度、日本或英国出现的超级细菌与我国无关。实际上,我国早有超级细菌存在。检索我国医学文献,与多重耐药有关的文献有500多篇,我国早已存在多重耐药性铜绿假单胞菌、大肠杆菌、肺炎杆菌、鲍曼不

动杆菌等超级细菌的医院内感染。因此,防控医院内感染是应对超级细菌最重要的措施。医生不仅要做到不滥用抗菌药物,还要严格执行消毒隔离措施,勤洗手,正规无菌操作,以防止医院内交叉感染。发现耐药细菌感染的病人要及时隔离,以免细菌在院内传播。

细菌“超级”变异,人类更应“超级”警惕。对待这些不断出现的“新”细菌,人类不应有丝毫麻痹。医院要加强对院内感染的监控,医生要像报告我国法定传染病一样及时报告所有医院内感染病例,尤其是多重耐药的超级病菌感染,以便对这些耐药细菌做进一步研究,找出对应办法。

(健康报)



瘦肉精:常规烹调奈我何

据报道,不久前深圳发生了13人由于食用蛇肉而导致瘦肉精中毒的事件。一时间瘦肉精又成为媒体热议话题。

上世纪80年代初,美国脂胺公司意外地发现,将一定量的瘦肉精添加到饲料中可明显促进动物生长,并增加瘦肉率。随后,这一新发现在一些国家被广泛应用于养殖业。1990年3月在西班牙暴发了首次因食用瘦肉精污染的牛肉而发生中毒的事件,之后在全世界范围内,瘦肉精中毒事件频频曝光。瘦肉精滥用已成为危害食品安全的重大问题。

瘦肉精在动物体内长期残留

瘦肉精是一类药物,可提高动物的瘦肉率。在我国主要是指盐酸克伦特罗,是一种β2肾上腺素受体激动剂,其化学结构和理化性质与肾上腺素相似。临床上用于治疗哮喘、黏膜充血、止血、过敏反应和妇女产后子宫收缩引起的剧痛等。其化学性质稳定,可耐受100℃高温,加热至172℃才分解,因此常规烹调方法对食品中的盐酸克伦特罗不能起到破坏作用。

动物在吃了含有瘦肉精的饲料后,能促进动物的骨骼肌蛋白质合成并抑制脂肪的合成和积累,因此养殖业将其用于提高动物的瘦肉率,将其称为瘦肉精或瘦肉素。但是,瘦肉精在动物体内具有吸收快、分布广、脂溶性高、残留性高和半衰期长等特点。

吃肉后出现心慌要警惕

人在吃了添加有瘦肉精的肉制品后,瘦肉精可迅速经胃肠道吸收,在摄入15~20分钟即起作用,2~3小时血浆浓度达到峰值,在体内代谢速度较慢,作用维持时间较为持久,主要分布

于肝脏,在肝脏中去甲基后可经尿液排出。瘦肉精可引起急性中毒和慢性中毒。急性中毒一般在食用含瘦肉精较高的动物组织后15分钟至6小时出现症状,持续90分钟至两天。主要临床症状为四肢震颤、肌肉酸痛、头痛、头晕、多汗、胸闷、心悸,无明显年龄、性别差异,若有高血压、冠心病、甲状腺功能亢进者上述症状更易发生。慢性中毒可引起心血管系统和神经系统疾病,主要表现为心肌收缩加强,心率加快;血管壁弹性降低、血压升高;微循环血管膨胀、压迫刺激周围的神经,引起头痛、头晕;内脏横纹肌和平滑肌兴奋性增强,表现为呕吐和腹泻;发生代谢紊乱、细胞膜离子通透性改变等。可通过洗胃、输液,促使毒物排出。在心电图监测及电解质测定下,使用保护心脏药物,如6-二磷酸果糖及β1受体阻滞剂。

基于瘦肉精引发的中毒事件不断发生,世界多数国家已严禁其用于禽畜的养殖。欧盟严禁在饲料中添加盐酸克伦特罗类药物。美国将肉品中的盐酸克伦特罗残留作为必检项目。我国也严格禁止在饲料中添加瘦肉精,并加大了其监管力度。(宋雁)



发泡餐盒不该用

来,发泡塑料餐具仍禁而不止。究其原因,主要为企业不肯停产、餐厅欲降低成本以及消费者的抵制力度不大。而公众得到的“有害信息”与“无害澄清”的矛盾交织却从未停止过。

那么,发泡餐盒究竟有没有毒害呢?

聚苯乙烯毒性很低

应该说,聚苯乙烯的主要危害是环境污染。当然,这不包括使用大量滑石及碳酸钙填料制作的劣质餐盒。

动物实验数据表明,大鼠吸入聚苯乙烯烟气30分钟的LC50(半致死量)为56.6 gm/m³。这说明聚苯乙烯是无毒物质。在温度变化的情况下,聚苯乙烯可以有苯乙烯二聚体或三聚体等单体析出。但苯乙烯单体的毒性也很低,大鼠的苯乙烯单体烟气30分钟的LD50>5000mg/kg。可见,从一次接触餐盒的可能接触到的苯乙烯单体量微不足道,不会产生危害。关于苯乙

预防近视 保护视力

注意用眼卫生

养成良好用眼习惯,预防近视,保护视力。养成良好的用眼习惯,预防近视,保护视力。养成良好的用眼习惯,预防近视,保护视力。

- 养成良好的生活习惯,不抽烟,不喝酒,不熬夜,不偏食,不暴饮暴食,使机体保持平衡状态。
- 避免剧烈运动。
- 平时近距离用眼时间不超过1小时。
- 适当参加一些活动。
- 尽量不要去挤公共汽车,若遇短途乘车,车内玻璃上的灰尘会对眼睛产生刺激作用,若遇玻璃脏污,应及时擦净。

近视的预防

近视的预防,关键在于养成良好的用眼习惯。近视的预防,关键在于养成良好的用眼习惯。近视的预防,关键在于养成良好的用眼习惯。

- 养成良好的用眼习惯,预防近视,保护视力。
- 养成良好的用眼习惯,预防近视,保护视力。
- 养成良好的用眼习惯,预防近视,保护视力。
- 养成良好的用眼习惯,预防近视,保护视力。
- 养成良好的用眼习惯,预防近视,保护视力。

发泡餐盒不产生二恶英

二恶英又名二氧杂芑,是包含众多同类型或异构体的210种以上物质的总称。二恶英并非自然界常存物质,而是人类活动的产物。目前二恶英的主要来源是含卤联苯类物质(如多氯联苯多溴联苯等,其他含氯的纸张、涂料、农药、聚氯乙烯塑料等)的工业垃圾在焚烧的高温条件下产生的。自然界的微生物和水解作用对二恶英的分子结构影响很小,因此,二恶英在环境中很难自然降解消除。

有人说,聚苯乙烯餐盒会在分解过程中产生强致癌物二恶英。这种说法是一种误解。因为聚苯乙烯树脂不含卤素,其添加剂(增塑剂、填充剂等)也不含二恶英,在其后处理的过程中也不具备生成二恶

英的必备条件。

最大危害:白色污染

我国每日废弃的发泡餐盒数以亿计。人们在垃圾场、道路两旁、树林里……几乎到处都能看到废弃的发泡餐盒和塑料袋。应该说,发泡餐盒造成的白色污染是显而易见的。

有人说,发泡餐盒可以回收再利用。但实际上,与其说回收利用发泡餐盒需要复杂的技术支持,不如说这更需要公众对垃圾分类的支持。然而,迄今垃圾分类都是一个亟待解决的问题。(丁茂莉)



秋季必吃的5种蔬菜

夏秋换季的时候,如何增强免疫力是人们普遍关心的话题。换季时节要注意均衡的营养,尤其是要多吃些富含维生素和高纤维素的蔬菜,对预防疾病、增强抵抗力有着重要作用。

秋季饮食的原则是以甘平为主,即多吃有清肝作用的食物,少食酸性食物。具有甘平清肝功能的食物丰富多彩,诸如豆芽菜、菠菜、胡萝卜、菜花、芹菜等等,吃法也是多种多样的。

豆芽

豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌,其中含水量丰富的天门冬氨酸,能使机体大大减少乳酸的堆积,从而有利于消除疲劳。中医认为,豆芽味甘性凉,有清热解暑、利湿通下等作用。

菠菜

菠菜中胡萝卜素的含量大大高于其他蔬菜,抗坏血酸虽低于辣椒却高于西红柿,菠菜所含的具有止血作

用的维生素K是叶菜中最高的;丰富的核黄素,又有防止口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的作用。

胡萝卜

以炖食最好,炒食为良。炖食能保持胡萝卜素93%以上,炒食也可保持胡萝卜素80%以上,而生食、凉拌,人体仅能吸收10%。

菜花

含有丰富的维生素类物质,其维生素C的含量突出,比常见的大白菜、黄豆芽菜含量要高3~4倍,比柑橘的含量要多出2倍。中医素有“色白入肺”之说。秋天是呼吸道感染多发季节,洁白的菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

莴笋

莴笋中的含碘量高,这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远高于莴笋茎,秋季爱患咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。(39健康网社区)

咀嚼口香糖的利与弊

我们说的口香糖,都是指无糖型(木糖醇)的,因为含糖型的不适用于少年儿童。

好处一:清洁口腔,清新口气

咀嚼口香糖,其机械黏附作用可以帮助去除牙齿咬合面上的食物残渣,咀嚼动作可以促进唾液腺分泌唾液,帮助清洁口腔;加入薄荷等物质的,也可以清新口气,让人感觉神清气爽。因此,在没有条件刷牙的情况下,咀嚼口香糖不失为清洁口腔的权宜之计。

但是,这种清洁绝对不能替代刷牙。刷牙可去除牙齿内外侧的食物残渣和菌斑,较彻底地清洁口腔,这是咀嚼口香糖做不到的。

好处二:缓解精神紧张,调节情绪

咀嚼有助于放松心情,缓解紧张焦虑,很多运动员在比赛前或赛程中都有咀嚼口香糖的习惯。心理学研究表明,咀嚼口香糖能够缓解低、中程度的考试焦虑,咀嚼口香糖的被试者表现出更高的警觉度、更低的焦虑水平与压力感。在考试、比赛前适当咀嚼口香糖,有利于缓解紧张气氛,放松心情。

好处三:锻炼肌肉,活动关节

由于在烹饪精细,摄取食物对咀嚼肌的锻炼越来越少。适度咀嚼口香糖可锻炼咀嚼肌,活动颞颌关节,有利于显现脸部肌肉线条。

弊端一:过度锻炼,造成脸型改变

凡事过犹不及。频繁咀嚼口香糖,不仅会导致咀嚼肌过度疲劳,出现酸痛感,长此以往还会导致肌肉过度发达,改变脸型——下颌角饱满,脸型趋向于国字形。有些严重者,两边下颌肌肉明显突出,看起来像口里含了东西。很多爱美的俊男靓女,不得不因此去做瘦脸。

弊端二:刺激胃酸分泌,引发胃部疾病

咀嚼动作直接刺激消化液的分泌,不仅有唾液,也包括胃液。胃液中的胃酸是消化的好帮手,但胃酸过多,或是空腹的情况下,会对胃黏膜本身产生伤害,引起胃炎甚至胃溃疡。因此,要尽量避免在空腹状态下长时间咀嚼口香糖;患有胃部疾病的患者,也不宜咀嚼口香糖。(赵玮)



饭后闭目养神 20分钟能养肝助消食

古人言“养生贵在养神”,经常排除杂念、静养心神、闭目休息,是一种调养精神的简便方法。闭目养神能养阴去燥,特别是饭后闭目20分钟,可护肝消食。

吃完饭后,身体内的血液都集中到消化道内,参与食物消化的活动,如果此时行走、运动,会有一些血液流向手足,肝脏处则会出现供血量不足的情况,影响其正常的新陈代谢。因此饭后可闭目静坐10分钟至半小时,能使血液更多地流向肝脏,供给肝细胞氧和营养成分。特别是患有肝病的人,饭后更应该闭目养神。

闭目养神或结合吞津、呼吸以及意念控制等养生方法,可取得更好效果。饭后可找一个清静地方端坐,双目微闭,眼脸下沉,摒除杂念;舌抵上颚,吞咽津液;调匀呼吸,然后进行深呼吸,至眼珠发热发胀,可舒肝养神。

现代人生活节奏很快,很多人都有烦躁、焦虑甚至失眠的情况。其实闭目养神是个不错的调节方法,对阴虚火燥的人,更有帮助。可随时找个空闲,闭目养神10分钟左右,能起到化燥生津、滋养神志的作用。(华媒网)

抗衰老食物 立秋必吃

预防黑眼圈。

大豆:大豆对于女性来说是非常好的食品,其中含有的维生素E可以延缓皮肤衰老、防止色素沉着,此外大豆里的卵磷脂还可以延缓女性的衰老、推迟更年期的来临。

胡萝卜:胡萝卜含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素,对于提高皮肤抗损伤能力、保持肌肤弹性能起到很好的作用。

藕:藕不论生熟,都具有很好的药用价值。中医认为,生藕性寒,甘凉入胃,可消积凉血、清热止渴、止呕。适用于烦渴、酒醉、咳血、吐血等症。妇女产后忌食生冷,唯独不忌藕,就是因为藕有很好的消瘀作用,民间有“新采嫩藕性太医”之说。熟食有养胃滋阴、健脾益气的功效,是一种很好的食补佳品。

苹果:对健康最有利的水果。因为苹果富含纤维物质,可补充人体足够的纤维质,降低心脏病发病率,还可以减肥。

蜂蜜:蜂蜜含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素和糖类,对于皮肤是绝佳的营养品,此外秋天多食用蜂蜜还可润肺去燥,从内养外。

西红柿:西红柿有助于美白、防晒,最新研究证明,西红柿还有助于展平新皱纹,使皮肤细嫩光滑,并且

富含维生素K是叶菜中最高的;丰富的核黄素,又有防止口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的作用。

以炖食最好,炒食为良。炖食能保持胡萝卜素93%以上,炒食也可保持胡萝卜素80%以上,而生食、凉拌,人体仅能吸收10%。

含有丰富的维生素类物质,其维生素C的含量突出,比常见的大白菜、黄豆芽菜含量要高3~4倍,比柑橘的含量要多出2倍。中医素有“色白入肺”之说。秋天是呼吸道感染多发季节,洁白的菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

莴笋中的含碘量高,这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远高于莴笋茎,秋季爱患咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。(39健康网社区)

