



“超级真菌”来了?

健康人群不会感染

致死率超60%、近50%感染者90天内死亡……近日，一则“超级真菌被美列为紧急威胁、中国已有18例确诊感染”的消息刷屏，引发公众恐慌。

专家表示，公众不必过分担心，“超级真菌”感染主要发生在医院内部，特别是ICU内，免疫缺陷人群存在感染可能，对多数感染者现有抗菌药物治疗有效，健康人群不会感染耳念珠菌。

不过，他同时提醒，目前全球感染者数量确实越来越多，可称为暴发流行。这一现象的出现或许与人类生活方式、医疗方式有关。

耳念珠菌最早于2009年在日本发现，随后在全球快速流行。

据美国CDC官网数据，目前已在全球30多个国家和地区发现了耳念珠菌感染病例，包括中国、日本、美国、加拿大、英国、法国、西班牙、印度等。

尽管已有近十年的研究，但耳念珠菌的来源目前尚不明确。

“超级真菌”来源目前仍不明确

近日，《纽约时报》报道，一种名为耳念珠菌的“超级真菌”在美国多地爆发，目前美国已有587例确诊病例。该真菌导致病人“神秘感染”，并被美国疾病控制中心(CDC)列为“紧急威胁”，近50%感染者在90天内身亡。4月10日，中国媒体发布消息称，目前中国确诊18例超级真菌感染。

“超级真菌”相关话题一度登上微博热搜榜。不少网友在留言中表示担忧：“好可怕，我们应该注意什么?”“害怕!普通民众该怎么防护?”

据了解，耳念珠菌之所以被称为

为“超级真菌”，是因为它的耐药性比较强，血液感染后致死率高，而且在环境中生存时间较长。

尽管已有近十年的研究，但耳念珠菌的来源目前尚不明确，国内外学者对耳念珠菌致病性及耐药性的形成和快速进化的认识仍然有限。

美国CDC官网在关于耳念珠菌的情况说明中提到，耳念珠菌是一种新兴的真菌，对全球健康构成严重威胁；它是一种在医疗机构中传播的耐药菌，在美国仍然很少见；耳念珠菌可引起血液感染甚至死亡，超过1/3的侵袭性感染者(例如血液、心脏或大脑感染)会在一个月内死亡。

中国18例感染者多出现在ICU

中国首例“超级真菌”感染病例于去年发现，是一位患有肾综合征和高血压的76岁患者。

2018年5月，北京大学人民医院教授王辉和中国科学院微生物研究所真菌学国家重点实验室研究员黄广华带领的团队通过合作研究，报道了中国首例“超级真菌”感染病例。

研究发现，中国首例耳念珠菌菌株对临床上常用的抗菌药物普遍比较敏感，这意味着现有抗菌药可以杀死“超级真菌”。此外，还发现硫酸铜对“超级真菌”具有很强的生长抑制效果，这一发现为医

院内消毒杀菌提供了新方法。

一位长期研究耳念珠菌的专家介绍，中国累计发现18例感染者，其中北京3例、沈阳15例，感染者多出现在医疗机构的ICU(重症监护室)。他提醒公众不必感到恐慌，健康人群不会感染耳念珠菌，免疫缺陷人群才可能受到影响。

不过，他同时指出，国内多数医疗机构并不具备诊断耳念珠菌的条件，可能无法准确识别。美国CDC同样表示，除非医疗机构有专门的实验室，否则耳念珠菌可能会误诊为其他真菌，这种错误诊断可能导致患者得到错误的治疗。

释疑1

健康人群不需要预防“超级真菌”

专家指出，耳念珠菌之所以被称为“超级真菌”，一是因为耳念珠菌耐药性比较强，部分耳念珠菌菌株对临床常用的三大类抗菌药物都有耐受性(包括唑类、多烯类和棘白霉素类药物)。二是血液感染致死率高。

另外，它在环境中生存时间比较长，能长时间存活于患者和医护人员的皮肤及医院设施表面，从而导致院内爆发性感染。“比如病房里有一个病人感染了，耳念珠菌通过床单、医疗器械或者其他途径，传给其他病人。英国有一个比较典型的例子，是耳念珠菌通过温度计导致患者之间的交叉感染。”专家说。

患者感染后会出现什么症状?可以治愈吗?专家介绍，实际上，感染耳念珠菌的人本身就是ICU病房的人，感染的症状最终都是器官衰竭。

专家指出，此前中国发现的首例耳念

珠菌菌株对抗真菌药物敏感，常用抗真菌药物治疗有效。从国外的情况看，也只有很少一部分耳念珠菌菌株对所有药物耐药，治疗较难。

另外，从“杀伤力”来看，研究发现“超级真菌”中国分离株在毒性方面比临床上常见的白色念珠菌还要弱。

有什么办法避免感染吗?专家表示，因为耳念珠菌发现时间不长，研究者较少，所以它的来源尚不明确。中国发现的患者很少，没有流行病学调查的基础，所以研究也很少。目前国外有研究者认为，耳念珠菌是人体自身携带的一种共生菌，可能存在于皮肤或肠道里。但它到底存在于什么地方，现在还不清楚。

不过，专家提醒，耳念珠菌只能感染免疫缺陷人群，主要是ICU病房里的人，健康人群不会感染，“对健康人群没有什么影响，也不需要预防”。

释疑2

全球“超级真菌”感染者日益增多

针对“超级真菌”在全球暴发流行的说法，专家表示，从整体趋势看，全球感染者数量的确越来越多，可以称为爆发性流行。

他进一步解释说，2009年发现首例感染者之后的几年，其实没有发现特别多新病例，但从2013年开始，印度的感染病例变得特别多，到2015年、2016年，美国、欧洲、印度开始大规模报道病例，不像以前零零散散，有时候一个医院出现几十个人感染。因为西方疾控部门比较关注这些问题，所以他们认为这是一个新的物种开始大规模流行。

中国也面临同样的问题吗?“中国现在很难说。”他提醒说，目前存在的问题是国内很多医院对耳念珠菌认识不够，而且检测条件不足，造成漏检。

“常规检测手段很难检测出耳念珠菌，部分条件较好的三甲医院有蛋白质谱技术和比较先进的微生物检测仪器，能够检测出。”不过，他同时指出，如今国内医院ICU消毒措施较到位，如果医院按规范操作，不太可能出现爆发性流行。如果出现感染者，马上隔离，对病房进行消毒，也没有太大问题。

释疑3

“超级真菌”出现受多重因素影响

“超级真菌”的出现，和抗生素滥用有关吗?专家指出，目前国内外学者还未发现耳念珠菌是如何出现的，但总体上与人类生活方式、医疗方式有关系。因为20世纪50年代以前，念珠菌感染相对较少，后来变得越来越多。

他表示，耳念珠菌和其他念珠菌感染日益增多，原因大致相同。一是存在

免疫缺陷的人越来越多，随着医疗技术进步，人的寿命延长，年老后免疫功能也变得较弱，而且癌症化疗等新医疗技术的应用，让免疫系统变得有缺陷。另外，艾滋病的流行也是导致真菌感染的原因之一；临床上抗生素的大量应用也有影响。

(据《新京报》)

“科学抗癌，预防先行” 义诊17日举行

本报讯(记者宗芸)4月17日，吴江区一院将举行“科学抗癌，预防先行”义诊活动，有需要的居民可直接前往门诊大厅参加。

今年4月15日至4月21日是第25个“全国肿瘤防治宣传周”。为了提高全社会癌症防控意识，营造全民防癌抗癌的良好氛围，吴江区一院肿瘤内科医生组开展义诊，为有需要的居民提供咨询服务，传播防癌抗癌的专业知识。

医院肿瘤内科专家提醒，癌症发现越早，治疗效果越好，生存时间越长，居民要关注身体出现的危险信号，有以下症状应及时到医院进行诊治：

1. 身体浅表部位出现的异常肿块。
2. 体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。
3. 身体出现的异常感觉：哽咽感、疼痛等。
4. 皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。
5. 持续性消化不良和食欲减退。
6. 大便习惯及性状改变或带血。
7. 持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血。
8. 听力异常，鼻血，头痛。
9. 阴道异常出血，特别是接触性出血。
10. 无痛性血尿，排尿不畅。
11. 不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

智能手环细菌数量惊人



智能手环等可穿戴设备日益流行，也给人健身和生活带来方便。然而，英国《每日电讯报》近日一项最新调查发现，智能手环细菌数量惊人。

皮肤专家告诫，此类产品出售时应该向消费者提供健康警告提示。

最新调查发现，如果时时刻刻都佩戴智能手环，那么皮肤表面细菌数量就会达到不戴时的300倍。英国南曼彻斯特大学医院皮肤病学家妮科尔·张博士表示，虽然这些细菌可能对皮肤无害，但长时间佩戴智能手环等设备更容易擦伤皮肤，导致细菌趁虚而入，轻则瘙痒红肿，重则导致发炎脓肿。如果一天中从不取下智能手环并清洁消毒，手腕处就容易出现皮疹和疖子等问题。

英国皮肤病协会发言人、皮肤专家安贾丽·马赫托博士表示，由智能手环引发的皮肤并发症十分普遍，一些病例通常是镍过敏所致。皮肤科专家斯维塔·拉伊博士提醒，佩戴可穿戴设备时要讲究一个度，应定时取下智能手环等设备并擦拭消毒。此举同时也能让皮肤得到自然呼吸。建议用温肥皂水清洁皮肤，清除汗液，同时使用抗菌纸巾擦净智能手环上的灰尘和死皮等污垢，将细菌感染风险最小化。(据《生命时报》)

熬夜易怒最伤肝

爱肝护肝按四步走

中华医学会儿科学分会和感染病学分会发布的数据表明，我国是肝炎“大国”。南方医科大学中西医结合医院肝病科主任郑大勇教授表示，肝脏的健康与日常生活息息相关，爱护肝脏应从预防开始。

注意了! 熬夜易怒最伤肝

目前，全球约80%的肝癌是由乙型肝炎导致的，但仍有许多人存在伤肝行为。调查发现，最常见的是“常常悲观或抑郁，或经常发怒”；而“过度劳累或经常熬夜”是第二大行为。专家解释，这些行为要尽可能避免，否则肝脏很受伤。

首先，现代社会竞争压力大、工作紧张，人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁，这些负面情绪会伤肝，导致肝功能失调。专家认为，抑郁的人常肝气郁结，易怒者则会肝气横逆、肝阳亢亢，这两类不良情绪都会伤肝。

其次，晚上11点以后是肝脏排毒、自我修复的关键时期，过度熬夜会让肝脏疲惫不堪，而平时过度劳累会降低免疫力，两者相加对肝脏的损害很大。乙型肝炎病毒侵入人体后，不会直接引起肝细胞损伤，只是在肝细胞内吸收营养，同时复制、繁殖。复制

病毒的“零部件”，如表面抗原等释放在肝细胞膜上，会引起免疫反应，造成肝细胞损伤、坏死。

最后，饮食不节制和过度饮酒对肝脏的损害也很大。人体90%以上的解毒工作都由肝脏负责，长期过量饮酒会让肝脏不堪重负，久而久之形成酒精肝，甚至演变成酒精性肝炎、肝硬化等。研究表明，35%的肝硬化死亡患者和25%的肝癌患者，均与大量饮酒有关。暴饮暴食以及摄入过多高脂肪、高热量食物也不可取，过多的脂肪导致肝细胞代谢负荷加重，进而造成肝细胞损伤导致脂肪性肝炎。

爱肝护肝四步走

郑大勇提醒，生活需要爱心，也需要爱肝。爱护肝脏应从日常生活做起。

第一，定期常规体检，尤其是肝脏的专科筛查预防。40岁以上的男性、曾感染病毒性肝炎者、长期服药者、有肝癌家族史的人，每年至少进行1次肝脏专科体检。千万不要等表现出黄疸、肝腹水、消化道出血等症状再检查，那时病情就已经很严重了。此外，病毒性肝炎患者应每3个月进行一次肝功能和甲胎蛋白检查，6个月做一次影像学检



查(如B超、CT)；3—6个月做一次病毒定量检查，防止肝炎在不知不觉中发展为肝硬化，甚至肝癌。

第二，保证充足的睡眠，不要熬夜。成年人正常睡眠时间应为6—8个小时，静卧可增加肝脏40%的血流量，使肝脏得到更多血液、氧气、营养的供给，有利于肝细胞的修复和再

生。

第三，注重饮食均衡，少吃高油、高糖食物，控制脂肪及酒精摄入，最好戒烟。肝炎患者要保持摄入一定量的蛋白质，豆浆、鱼汤等都是不错的选择。但炎症急性发作期，不宜过多摄入蛋白质，以免加重肝脏负担。维生素有助增强肝脏的修复、解毒功能，绿色蔬菜、

水果、谷物、豆类、猪肝、鱼、乳制品等都可选择，其中含有人体必需的钙、磷、镁、锌等矿物质。

第四，学会调整心情。让自己处于心平气和、乐观开朗的状态，好情绪能使气血调和、血液循环改善，加快肝脏的新陈代谢。

(据《羊城晚报》)

“三味药茶”抗衰老



头发变白、皮肤弹性降低、牙齿松动脱落、耳聋、眼花、驼背、动作迟缓、健忘……衰老是人类不可避免且让人苦恼的问题，但日常一些保养方式可让它来得慢一些。中医代茶饮就是日常调理中非常好的一个方法，这里给大家推荐3个小方。

伸筋草。其性辛温、味苦，入肝经，具有舒筋活络、祛风散寒、除湿消肿的作用。对于老年人骨质疏松、关节酸痛、四肢软弱无力、抽筋等常见问题有很好的缓解和治疗效果，建议这些人群可经常用伸筋草泡水喝。

远志。关于远志有一段有趣的传说，话说古代有一秀才，娶得颇通药理的药铺主之女为妻。某年夏日，秀才参加省城乡试。临行前，妻子把一段棕色圆木(当时称为“大胆”)交给他，说此木可助夫君一举夺魁。秀才不解，妻子

解释道：“相公赶考，千里迢迢，天气酷热，日间赶路，夜来读书，岂不有害健康?‘大胆’内服有安神补益之效，外用又可治诸瘤、肿毒，可保相公一路安康。”后来，秀才果然考中第一名。秀才深感此木神效，但认为药名“大胆”比较粗俗，于是更名“远志”。建议大家平时可取远志适量，用开水冲泡饮用。

益智仁。益智仁味辛，性温，归脾、肾经，古代相传吃了它可以高中状元，故取名“状元果”，同时也由于它能益智、强智，所以又称益智仁。现代临床还常用于治疗老年痴呆、呕吐、肾虚、尿频、遗精等症。建议平时可取适量益智仁，用开水冲泡饮用，此茶对老年人健忘、精神不振效果尤佳。

以上三味都是性情十分温和的中药，但有胃炎、胃溃疡等肠胃不好的人群应在医生指导下服用。(据《生命时报》)