

# 这三大致病菌! 就藏在你卧室的这些角落

葛琰

你知道吗,全世界每年有超过50万人因常驻卧室的这种细菌而致病! 看着很干净的卧室,却成为一些细菌的温床,反而可能是家里最脏的地方。如果清洁不到位,患肺炎、心肌炎的风险就可能攀升!

卧室中哪些角落或者物品致病风险高呢? 今天,感染内科的医生就来给大家曝光这些卫生死角,并给出有针对性的清洁方案,对病菌进行一场全面围剿。

## 卧室或成居家卫生重灾区

卧室中隐藏着三种可怕的致病菌,有一种致病菌可以说是超强致病菌! 最可怕的是,如果你是一个注重家庭卫生的人,经常深度清洁家中的卫生间和厨房,那么很有可能,卧室已经成为了你家最脏的角落! 而卧室隐藏的这三种菌,可能导致肺炎、肠炎、脑膜炎、肝炎、心肌炎等危险的疾病,严重了甚至可能致命!

德国慕尼黑大学研究组曾针对卧室内的微生物和细菌做过一项抽样测试,在随机抽取的10个家庭卧室中,研究人员发现了大量的细菌!

## 卧室中最多的细菌:支原体

研究发现,支原体是在卧室中发现最多的微生物!

支原体是一种比细菌小、又比病毒大的微小微生物,是引起支原体肺炎的常见病原体。支原体感染很有可能导致肺炎等呼吸道疾病,并且还可能引起心肌炎、肝炎、关节炎、肾炎、脑膜炎、溶血性贫血、血小板减少性紫癜等呼吸系统以外的疾病。更可怕的是,支原体还可以通过飞沫传播,感染他人的可能性也很大,采取预防措施尤为重要。

## 能存活很多天的病毒:轮状病毒

轮状病毒是一种非常危险的病毒,它可以在卧室中存活许多天,并且就停留在人手经常接触到的表面。有研究发现,全世界5岁以下的儿童每年有超过50万因感染轮状病毒而死亡。对大人来说,轮状病毒也会导致腹泻,严重时可能发生致命性胃肠炎、脱水和电解质失调等问题! 不仅如此,轮状病毒还可能通过胃肠道屏障造成病毒血症。

## 比较难清除的细菌:葡萄球菌

葡萄球菌,尤其是金黄色葡萄球菌,更是广泛繁殖于卧室中的一种可怕的微生物,

它可以引起身体很多部位的感染,例如皮肤软组织的化脓感染、肺炎、胸膜炎、心内膜炎,严重时还可能致败血症,最终可能危及生命!

## 带你直捣病菌老巢

我们卧室中到底哪些地方是暗藏致病和致命菌的卫生死角呢?

**枕头** 枕头是每晚要亲密接触的地方,头发、皮肤上的灰尘、皮屑、油脂都会沾染在上面。那么枕头到底有多脏呢? 有一组数据分享给大家,使用6个月的枕头,其菌落总数为240000(CFU),远超过使用一年的靠垫(92000)、使用2个月的抹布(80000)和流通5年的一元硬币(25000)。更夸张的是长时间不清洗的枕头上的菌落数,更是比经常清洁的马桶上的菌落数高26倍!

除了枕头之外,床单被罩也同样是隐藏细菌的重灾区! 我们该如何清理床上用品,减少床品上的细菌数量呢?

**清洁方案** 枕头、枕套建议每周加消毒液清洗、晾晒,每隔两三年更换;枕芯每三个月加消毒液清洗,如枕芯不能洗也可选择每周在太阳下暴晒一次,最好每年换一个新枕芯;床单被罩则每隔一至两周加消毒液清洗、晾

晒,每隔两三年更换。

**门把手** 第二个高危的卫生死角,其实就是家里的门把手! 研究人员对每个人每天手都要接触的一些“高菌”物品进行了荧光检测,测试它们上面的RLU数值(RLU指的是相对光单位,RLU越高,则物体表面菌落等微生物含量越高)。

可以看到,家中门把手竟然比公共马桶要脏15倍! 这其实就是因为绝大多数人不会在打扫卫生的时候去清洗/消毒门把手,让这里变成了家中最高危的卫生漏洞之一!

**清洁方案** 建议大家在大扫除的时候,记得用水稀释消毒液,经常擦洗门把手,就能大大降低门把手上的细菌量!

**窗帘** 你家多久洗一次窗帘呢? 调查发现,90%以上的用户家里窗帘上细菌指数超标,88%的霉菌指数超标,窗帘上检出细菌最高可达90000个/平方厘米,远远超过每平方米细菌总数≤100个的标准!

**清洁方案** 所以大家一定不要忽视窗帘对健康的危害! 建议大家每1-2周就用吸尘器、悬挂式清洗机,或干净的湿布擦拭一下窗帘上的灰尘,并且保证至少半年彻底清洁一次窗帘! (摘自《北京青年报》)

## 痴呆发病预测新进展

# 我国科学家发现重要生物标志物

据新华社电(记者 吴振东)近日,复旦大学科研团队采用大规模蛋白质组学数据和人工智能算法,发现了预测未来痴呆风险的重要血浆生物标志物,可实现提前15年预测痴呆发病风险。相关成果发表在《自然·衰老》,《自然》主刊评价这项研究“标志着向能在早期无症状阶段检测阿尔茨海默病及其他类型痴呆的血液检测方法迈进了一步。”

对痴呆的早期识别和干预能显著降低疾病负担。由于传统有创或高成本检查技术均有局限,研究人员希望找到便捷、无创、可靠的生物标志物用于筛查。复旦大学类脑智能科学与技术研究院冯建峰教授/程炜研究员团队,联合复旦大学附属华山医院郁金泰教授团队,基于大样本队列数据,对52645名非痴呆社区人群进行了平均超14年的追踪随访,其中1417位参与者被诊断为新发痴呆(ACD),691名患者被诊断为新发阿尔茨海默病(AD),285名患者被诊断为新发血管性痴呆(VaD)。通过分析1463种血浆蛋白质数据,团队发现了痴呆预测极具价值的血浆生物标志物。

研究团队表示,经过模型分析和机器学习算法分析,GFAP、NEFL和GDF15这三个血浆蛋白质始终与新发ACD、AD和VaD的风险关联最显著。对不同血浆蛋白水平与疾病临床进展风险关联的分析发现,基线GFAP、NEFL或GDF15水平较高的受试者未来患痴呆的风险大大增加。例如,GFAP基线水平较高的人未来患痴呆的几率是GFAP基线水平较低者的2.32倍。

据介绍,此项研究可提前15年预测痴呆发病风险且精度突破90%。“这表明蛋白质组学在脑疾病早期精准识别和干预中可发挥重要作用,为未来脑疾病研究提供了新思路。”程炜说。

研究团队透露,下一步将围绕我国痴呆风险人群队列开展数据采集和交叉验证,对相关数据作出矫正,开发出最适合我国人群的痴呆风险预测数据模型。

# 慢性压力助长癌症转移原因找到

据科技日报(记者 张梦然)压力是不可避免的,但压力过大则可能对人体健康有害。特别是慢性压力会增加患心脏病和中风的风险,还可能助推癌症转移。美国冷泉港实验室科学家在《癌细胞》杂志最新发表的论文显示,压力会导致某些中性粒细胞形成黏性网状结构,使癌症更容易发生转移。这一发现指出了一种新的治疗策略,或可在癌症开始之前阻止其扩散。

研究团队通过模拟患有癌症的小鼠的慢性压力得出了这一发现。他们首先切除了小鼠乳房中生长的肿瘤并将癌细胞扩散到肺部。接下来,他们让小鼠承受压力,并观察到小鼠的转移性病变惊人地增加,转移率增加了4倍。

团队发现,称为糖皮质激素的应激激素作用于中性粒细胞。这些“应激”的中性粒细胞形成蜘蛛网状结构,这被称为中性粒细胞胞外陷阱(NET)。当中性粒细胞排出DNA时,NET就会形成。通常,它们可保护人体免受微生物的入侵。然而在癌症中,NET创造了一个有利于转移的环境。

为了确认压力会触发NET的形成而导致转移增加,研究人员进行了3项测试。首先,使用抗体去除小鼠体内的中性粒细胞;然后给动物注射一种破坏NET的药物;最后,使用体内中性粒细胞对糖皮质激素没有反应的小鼠。最终每项测试都取得了相似的结果。

研究团队发现,即使在患有癌症的小鼠中,慢性压力也会导致NET的形成进而改变肺组织。“这几乎是在为身体组织患上癌症作好准备。”研究人员称,减轻压力应成为癌症治疗和预防的一个组成部分。

## 专家提示警惕

# 中晚期早产儿神经发育风险

据科技日报(记者 龙跃梅)近日,记者从中山大学获悉,该校公共卫生学院(深圳)副教授陈若青团队,与瑞典卡罗林斯卡医学院的学者合作开展的一项研究显示,中晚期早产儿神经发育的长期健康风险不容忽视,家长需留心重视,医疗与公共卫生体系也应加强随访。相关研究论文日前发表于《英国医学杂志》。

陈若青介绍,全世界每年约有1300万早产儿出生,占新生儿总数的10%以上。出生胎龄32—36周的中晚期早产儿占所有早产儿的80%左右,虽然他们相对于不足32周出生的超早产儿和极早产儿,出生情况较好,但往往被认为健康风险较低,大多没有得到系统的随访和充分的重视。

团队研究发现,中期早产儿(出生胎龄32—33周)和晚期早产儿(出生胎龄34—36周)发生神经发育障碍的比例高达11%和8%,在成长过程中出现运动、认知、视力和听力神经发育障碍等的比例高于足月儿,且出生胎龄越小,发病风险越高。

这一研究提示,早产儿随访中应关注中晚期早产儿的神经发育状况,如发现异常应及时转诊进行干预治疗。基于该研究结论,陈若青认为,临床上要尽可能避免非医学原因的提前分娩,必要时应通过分娩延迟降低提前分娩对胎儿健康的不良影响。



# 年后开工要「醒年盹」

提神醒脑之效。

第二,佩戴香囊。推荐一个香囊配制的组方,不妨自己动手制作一个:川芎、白芷各10克,冰片、樟脑各3克,将这些药物混合捣碎成粉末,然后取5至10克,缝入布袋之中,佩戴于身上,2周可更换一次,这个香囊组方具有醒神开窍,活血通络的效果。

第三,推拿食疗方。针对饮食积滞、脾胃失调,可以采取推拿和食疗方来健脾养胃,增强脾胃运化功能。

揉腹:每天睡前单手或双手手掌着力,以腹部肚脐为中心,环形按揉5至10分钟,可以促进脾胃运化,增强脾胃活动,也可以安神助眠。手法操作需柔和、缓慢,切忌重压。山楂麦芽饮:生麦芽9克,焦山楂3克,怀山药9克,陈皮6克。将上述食材洗净,加入适量纯净水,煮半小时左右即可。可以健脾消食养胃、理气养阴化痰。

## 新研究:

# 血液检测有助确诊阿尔茨海默病

据新华社电(记者 郭爽)由瑞典和英国等多国研究人员组成的团队日前在《美国医学杂志·神经病学卷》月刊上发表研究文章称,一种被称为p-tau217免疫测定法的血液检测方法有助准确诊断阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病是最常见的痴呆症类型,通常需要通过腰椎穿刺或正电子发射断层扫描等检查确诊,而类似检查可能存在有创伤、成本高、预约等待时间长等问题。

p-tau217免疫测定法是一种新型的阿尔茨海默病血液检测法,为探究该方法的实用性,研究人员对786名有和没有认知障碍的受试者进行多种方式的检测,结果发现,p-tau217免疫测定法能够“高度准确”地识别出相关异常状态,与使用腰椎穿刺获取脑脊液检测的准确性相当。

英国阿尔茨海默病协会研究与创新副主任理查德·奥克利说,提高阿尔茨海默病的诊断水平非常重要,这项研究是“朝着正确方向迈出的可喜一步”。

## 多见于老年人 常出现骨痛骨折

# 这种血液系统肿瘤迷惑性较强

浙江老年报记者 徐小翔



说到血液肿瘤,大家往往想到的是白血病和淋巴瘤,其实还有一种多见于老年人的血液系统肿瘤需要引起警惕。

65岁的钱大伯被腰痛和骨头疼困扰大半年,辗转多家医院都找不到原因。随后,他来到浙大一院就诊,通过拍片发现,其尾骶骨被破坏,骨头旁有一小肿块,医生建议立即手术。

然而,在浙大一院多学科会诊中,钱大伯一句话引起多发性骨髓瘤中心主任蔡真教授的警惕。钱大伯说,自己平时小便泡沫多,而且消散不掉。蔡真发现,患者同时伴有贫血和球蛋白增高,进一步检查发现,有多发性骨髓瘤的可能。在经历一系列标准化治疗后,钱大

伯感慨,幸好医生及时发现,不仅免挨一刀,还为治疗争取了时间。

蔡真表示,骨髓瘤的症状相当具有迷惑性,很大一部分患者是从骨科或肾内科转来,确诊前辗转过很多科室,走过不少弯路。所幸,如今有了多学科联合诊疗MDT,骨髓瘤的诊断效率逐步提高,极大提高了这部分患者的长期生存。

蔡真介绍,多发性骨髓瘤常见临床症状表现为高钙血症、肾功能损害、贫血和骨痛。患者在发病初期或在疾病进展过程中,常出现骨痛和骨折的现象,增加了临床治疗难度及患者的伤残率。她表示,多发性骨髓瘤早期诊断后纳入早期管理,对治疗及患者的预后意义重大,但

临床上仍经常看到老年患者对腰痛、泡沫尿等症状不在意,未能及时就诊,或对症状不了解,而长期辗转于骨科、肾内科,从而延误诊治。

多发性骨髓瘤是一种恶性浆细胞肿瘤,在我国,发病率位居血液系统恶性肿瘤第三,主要见于老年人,65-70岁年龄段发病率最高,不易发现,不可治愈,复发风险大。

蔡真表示,得益于一系列政策利好,越来越多的创新药物被纳入到国家医保药品目录,并在适应症上逐步拓展。比如,在最近更新的国家医保目录中,多发性骨髓瘤创新药物达雷妥尤单抗的适应症进一步拓展,新型的蛋白酶体抑制剂和免疫调节剂也都进入了医保目录。

# 大病初愈,切忌盲目进补

齐鲁晚报记者 焦守广 通讯员 张德旗

自入冬以来,各种呼吸道疾病轮番登场,像支原体肺炎、甲流等,你方唱罢我登场,下至儿童上至老人,“中招”者无数。很多人可能刚从几轮的呼吸道疾病中康复,带着满身疲惫,想要好好休养一下身体。不过,这段病后恢复期可大有讲究,很大部分人病情加重和反复,都是因为恢复期护理不当导致的。

## 感觉特别虚,一动就喘 不妨练“咽”字诀

山东省中医院康复科主任毕鸿雁介绍,很多人支原体感染或甲流痊愈后,感觉自己特别虚,稍一运动便又喘又出汗,这其实是身体在抗邪中消耗了过多正气,特别是患上肺炎之后,肺气更受损伤,导致毛孔腠理关不住,才会又喘又冒汗。

这时候,我们最好不要因为累就不运动,中医讲“动则生阳”,不运动的话,只会减缓阳气的恢复,但是剧烈运动又会大量出汗,从而损伤人体津液,因此,我们可以进行一些功法的练习,尤其是中医导引功法六字诀中的“咽”字诀,既能养益肺气,提振阳气,又不会损伤人体津液。“咽”字诀动作要领:

①自然站立,双脚与肩同宽,双手自然下垂;两臂从身体前面抬起,立掌于胸前,掌心相对,指尖向上。

②两肩胛骨向脊柱靠拢,展肩扩胸,颈部回缩,头部好像藏起来一样,目视前方;

③肩部放松,颈项部伸直,两掌缓缓向前推出,逐渐转成掌心向前亮掌,目视前方;

④推掌的同时呼气发“咽”的音,发音时,上下门牙对齐,留有狭缝,舌尖轻抵下齿,气体从牙齿间呼出;

⑤两掌外旋腕,转至掌心向内,指尖相对,约与肩部的宽度相等;两掌缓缓收拢至胸前约10厘米,指尖相对;

⑥然后落肘,立掌于胸前,展肩扩胸,敛头缩项,推掌,重复练习动作5~7次。

## 病后忌盲目进补 最好清淡饮食

毕鸿雁提醒,很多人生病期间没有胃口,吃不下饭,等到好转以后,胃口逐渐恢复,准备吃点好的补一补,这其实是一个误区,病后最忌盲目进补,最好以清淡饮食为主。《黄帝内经·素问》载:“病热少愈,食肉则复,

多食则遗,此其禁也。”也就是说,即使病已经好转,但是脾胃的运化功能还是受影响,像我们平时常吃的肉、蛋、奶等滋腻食物,往往让脾胃产生较大负担,导致脾胃运化不动而“罢工”,吃进去的食物反而得不到消化,人体也得不到营养支持,导致疾病的反复。

因此,在病后恢复期,我们要少吃生冷瓜果,也要少吃肉、奶等肥甘厚腻食物,多吃些好消化、养脾胃的食物,如大米粥、小米粥、新鲜蔬菜等等,先把脾胃照顾好,身体才有能量抵抗病邪。

由于支原体感染可导致咳嗽、痰咳等症状,因此在患病期间,可能会对患者喉咙产生刺激,从而出现嗓子疼的症状,在疾病逐渐控制后,可适当喝一些水来缓解咽喉部的不适感,并且要避免熬夜以及过度劳累,以免影响身体恢复。

除此之外,要注意保证睡眠,充分休息。熬夜会耗伤阴血,使人体在应该休息的时间处于兴奋状态,病后的人体应当收敛气机,冬天也是宜“藏”的季节,熬夜带来的兴奋状态、过度工作导致的劳累,会阻碍人体收敛、封藏的过程,过度消耗正气,使人更加虚弱,甚至导致疾病复发。