

在美迅速传播的耳念珠菌，我们需要担心吗

苏菁菁

近日，“耳念珠菌已遍布美国一半以上的州”“近半感染耳念珠菌的患者90天内死亡”等话题登上热搜，引发公众关注。美国疾病控制和预防中心此前表示，耳念珠菌正在以“惊人的速度”传播，成为紧迫的公共卫生威胁。

那么，耳念珠菌到底是什么，如何传播？我们需要担心吗？

症状、死亡率与感染部位有关

耳念珠菌是2009年日本科学家首次报道的一种病原真菌新物种，是念珠菌家族的新成员，最早从一位日本患者的外耳道分泌物中分离得到。

“2009年首先分离出的这株耳念珠菌对抗真菌药物并不耐药，之后在欧美等国也逐渐分离出耳念珠菌，这种后被分离出来的菌株具有一定耐药性，这才引起医院与研究机构的注意。”北京大学真菌和真菌病研究中心教授刘伟说。

2018年，中国首例耳念珠菌的感染病例由北大人民医院王辉教授团队和中国科学院微生物研究所黄广华教授团队共同报道。

现为复旦大学微生物系执行主任的黄广华在接受科技日报记者采访时指出，目前已知的能够引起人体感染的念珠菌物种大概有20种，几乎能感染人体所有器官。

“一些念珠菌物种，是健康人群体

内的共生微生物，70%以上的健康人群口腔、肠道或生殖道中都有少量的念珠菌细胞，通常不对健康人群造成危害。”黄广华说，“与临床上其他常见的念珠菌物种相同，耳念珠菌通常不感染免疫系统健全的人群，但对有严重基础疾病或免疫缺陷的人群是一种威胁。”

这些人群自身免疫力差，长期服用抗生素或抗真菌药物，破坏了人体正常的微生物群落，导致耐药性微生物如耳念珠菌成为一种优势菌株，从而导致感染。

感染耳念珠菌的症状、死亡率与感染的部位有关。

“例如，耳道感染可出现听力问题、耳痒、耳痛等，伴有分泌物；伤口感染可出现炎症、周围疼痛加剧、发烧；血液感染是最危险的感染，症状是发烧、全身疼痛等，耳念珠菌若随着血液播散到其他器官也可以引起相应器官感染的症状，致死率更高。”刘伟说。

据了解，耳念珠菌的血液感染死亡率约为30%—60%；尿道和呼吸道等部位感染的死亡率较低。

民众不必过于担心，医疗机构应予以重视

“感染耳念珠菌出现的症状与感染其他念珠菌没什么两样。耳念珠菌可以生存在人类皮肤、胃肠道或口腔等特

定区域，即所谓的‘定植’，这是目前绝大多数报道中所描述的关于耳念珠菌菌株的情况。决不能把检测到耳念珠菌等同于耳念珠菌感染，因为目前检测到的耳念珠菌只有少数菌株在免疫受损患者中引起了感染，绝大多数分离到的耳念珠菌菌株通常并未表现出感染及相应症状，但可以将真菌传播给其他人。”刘伟说。

耳念珠菌的传播方式主要为接触传播。因为其能够长时间存活于感染患者和医护人员的衣物、皮肤和医院的设施表面，容易传播并感染其他患者，从而造成医院内传播。

“这为临床上及时预防和控制耳念珠菌的传播带来极大困难。”黄广华说，新冠病毒感染的重症患者是耳念珠菌的易感人群。因此，新冠疫情在一定程度上加速了耳念珠菌的传播。“美国鉴定出的感染病例较多，这与美国的医疗水平和临床微生物的分离鉴定水平也有关系。除美国以外，其他国家耳念珠菌的传播速度也可能很快，比如印度和南非。”黄广华说。

黄广华表示，我国公众不需要过度担心耳念珠菌感染及其暴发流行，目前我国报道的大多数病例为浅表感染、散发性感染，聚发性感染较少。

“我国大多数耳念珠菌病例为55岁及以上的具有严重基础性疾病的患者，他们通常有慢性病史，如糖尿病或高血

压。目前发现的易感人群大多数是长期住院或接受过抗真菌药物治疗的患者，健康人群即使携带耳念珠菌也可能没有明显的症状。”黄广华说。

“目前我国报道的耳念珠菌菌株多数对抗真菌药物敏感，或仅对氟康唑耐药，对多种药物耐药的菌株少见。不能把耳念珠菌笼统地等同于耐药性病原真菌或多药耐药真菌甚至‘超级真菌’，因为只有部分耳念珠菌菌株才耐药。而且目前检测到的这些耳念珠菌菌株中，真正导致侵袭性感染的情况较少，大多数为‘定植’。即便感染耳念珠菌，也不会出现无药可用的状况。”刘伟说。

刘伟与黄广华均强调，尽管公众不用过于担心耳念珠菌感染，但由于耳念珠菌传播力强，国家和各级医疗机构应该重视耳念珠菌的检测和防控。

“避免医院内传播应该做到早诊断、早鉴定、早隔离，及时治疗，消除传染源。”黄广华说，“医院需要建立耳念珠菌感染的早期筛查机制和应对措施，警惕耳念珠菌导致的医院内暴发性感染。”

“从个体诊治到群体防控，耳念珠菌所致的感染需要国家有关机构更加科学的管理与规范的指导。”刘伟说，“同时，希望我国研发与制造病原微生物检测试剂和抗真菌药物的企业，加大对耳念珠菌等重要病原真菌所致感染的关注。”（摘自《科技日报》）

备孕要戒烟酒 这个饮品可适当喝



据北京青年报讯 这年头，谁还没有一点“小爱好”？而对于现在的广大备孕人群来说，吸烟、喝酒、喝咖啡已经成为不少人日常的“小习惯”，往往很难摆脱掉。伴随这些“小爱好”“小习惯”的生活方式会不会给备孕带来影响？我们到底需不需要戒掉这些习惯？下面就来听宣武医院妇产科医生一一说明。

烟一定要戒 二手烟也要避免

之所以把吸烟放到第一位来说，是因为烟草对于人类健康各个方面的不良影响，几乎已经是共识了。吸烟对不孕女性和孕产妇均有着严重的坏处。单就备孕女性来说，吸烟有可能导致卵子或胚胎质量下降；胚胎种植率下降；临床妊娠率、活产率均下降为

不吸烟者的一半；自然流产率为不吸烟者的2倍；宫外孕几率比不吸烟者高出了15倍……

对正在备孕的女性而言，最好的选择是立即戒烟。值得注意的是，除了自己不抽烟，还需尽量避免接触“二手烟”的环境。

饮酒对胎宝宝伤害大

针对孕妇饮酒的研究已经非常全面了——怀孕之后仍然喝酒，对胎儿的发育会带来明显的坏处——因此，一旦患者开始备孕或进入准备试管婴儿的流程，在整个治疗过程中，以及成功后的整个怀孕期间，“戒酒”应当是一个非常严肃而重要的建议。

适当喝点咖啡也无妨

咖啡作为一种日常饮品，已经与城市生活密不可分。目前而言，很少有可信可靠的研究证明咖啡因对人体健康的严重不良影响。

不仅如此，至今已有不少相关研究得出的结论是：少量、中等的咖啡因摄入，并不会对妊娠结局带来不利影响。至于“适中的摄入量”是多少呢？我们的推荐是：正在备孕的妇女、孕妇，每日咖啡因的摄入量应小于200mg。

作为参考，现在大多咖啡连锁店中的一杯大杯美式咖啡的咖啡因含量约为225mg左右。因此，备孕期及孕期女性，每天一杯大杯的咖啡（略过量），就不要再多了。

综上所述，对于备孕女性，戒烟或酒是必须的。至于咖啡，每天饮用不超过200mg咖啡因含量的咖啡即可。

咖啡作为一种日常饮品，已经与城市生活密不可分。目前而言，很少有可信可靠的研究证明咖啡因对人体健康的严重不良影响。

不仅如此，至今已有不少相关研究得出的结论是：少量、中等的咖啡因摄入，并不会对妊娠结局带来不利影响。至于“适中的摄入量”是多少呢？我们的推荐是：正在备孕的妇女、孕妇，每日咖啡因的摄入量应小于200mg。

作为参考，现在大多咖啡连锁店中的一杯大杯美式咖啡的咖啡因含量约为225mg左右。因此，备孕期及孕期女性，每天一杯大杯的咖啡（略过量），就不要再多了。

综上所述，对于备孕女性，戒烟或酒是必须的。至于咖啡，每天饮用不超过200mg咖啡因含量的咖啡即可。

对抗衰老和癌症的新方法出现

据科技日报讯（记者 张佳欣）德国科隆大学研究人员发现，一种蛋白质复合体阻止了人类细胞、小鼠和线虫中基因组损伤的修复。他们还首次使用药剂成功抑制了这种复合体。相关论文发表在23日的《自然·结构与分子生物学》杂志上。

研究人员表示，抑制体细胞中所谓的DREAM复合体时，各种修复机制就会启动，使这些细胞对各种DNA损伤具有极强的适应力、复原力或修复力。新发现首次使人们能够针对衰老和癌症发展的原因来改善人体细胞中的DNA修复。尽管如此，在这些结果被转化为人类患者的新疗法之前，还需要更多的研究。

DNA损伤会导致衰老和疾病，而DNA修复对于人类基因组的稳定和细

胞的功能是必不可少的。人类的遗传物质代代相传，是因为生殖细胞中高度精确的DNA修复机制在发挥作用，这能确保遗传物质中只有极少的变化传递给后代。得益于DNA修复，人类基因组已经由祖先遗传至今20万年。

有时，婴儿出生时DNA修复系统有缺陷，使他们衰老得更快，并在儿童时期就患上典型的与年龄相关的疾病，如神经退化和动脉硬化。在某些情况下，他们患癌症的风险也大大增加。这些都是DNA损伤没有得到适当修复的后果。

研究团队探索了为什么体细胞没有与生殖细胞相同的修复机制。在对线虫的实验中，他们发现DREAM复合体限制了体内细胞中DNA修复机制的

数量。然而，生殖细胞没有DREAM复合体。因此，它们自然会产生大量的DNA修复机制。在对人类细胞进一步实验（细胞培养）中，研究人员发现，DREAM复合体在人类细胞中以同样的方式发挥作用。

研究人员表示，人类细胞在治疗后对DNA损伤的适应力、复原力或修复力要强得多。用DREAM复合体抑制剂治疗视网膜退化小鼠也显示出惊人的效果：小鼠视网膜中的DNA得到修复，眼睛功能得以保留。

研究人员称，针对并改善新发现的DNA修复主调控因子的疗法可以降低患癌症风险。此外，由于细胞只有在基因组完整的情况下才能发挥其功能，因此还将降低与衰老相关的疾病的风险。

据新华社社讯 睡眠同每个人的生活息息相关，睡眠质量的好坏更是直接影响着一个人的精神状态和身体健康。当前，许多人被失眠、睡眠不足等问题困扰，生活质量受到严重影响。出现哪些症状意味着睡眠障碍？长期的睡眠不足对人体有哪些危害？如何获得高质量的睡眠？记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻喉头颈外科主任医师朱梅介绍，失眠是最为常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠，首先要看入睡是否困难，若入睡潜伏期超过30分钟，一整夜觉醒的次数大于等于2次，存在早醒和睡眠质量下降等情况，或者总睡眠时间少于6个小时，就意味着存在失眠问题。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降，对疾病的抵抗力降低，增加糖尿病、肥胖、高脂血症的患病风险。”

失眠的原因有很多，要根据不同个体的情况来判断。朱梅说，最常见的就是精神原因，比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等；其次还有躯体因素，比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题；另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠，服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表示，想要拥有良好的

睡眠体验，规律作息很重要。孟繁强建议，每日坚持规律作息，久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡得

不好或睡得不够而在白天过度补觉，白天应增加光照时长，在室内尽量拉开窗帘，享受自然光，多参与户外活动。如果有人睡很快，但经常早醒，需要警惕是否出现了情绪问题，建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说，随着社会生活节奏不断加快、竞争压力逐渐增大，慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常，但因为白天睡过多，夜晚出现失眠情况，在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标，白天尽可能保持觉醒状态，增加运动、工作等能量消耗，白天睡眠时间控制在半小时以内，把睡眠集中分配于夜晚。”

需要注意的是，睡眠时长存在个体差异，但凡事都有个“度”，睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍，夜间打鼾，尤其是伴有呼吸暂停的人，睡眠质量会明显变差，也会导致睡不醒；另外，患有抑郁症的人群，也会出现睡眠过多、睡不醒的症状，如果长期睡不醒且有明显的情绪问题，建议及早就医检查。

锻炼+健教，减重效果好

据生命时报讯 超重和肥胖可导致各种健康问题，如心血管疾病、糖尿病、骨骼疾病等各种慢性疾病，甚至某些癌症等。肥胖治疗通常依靠增加体育活动和改变饮食模式。近期，中国农业大学和北京体育大学联合开展的一项研究发现，身体锻炼结合额外的健康教育，可以达到比单独锻炼更为显著的减肥效果。

该研究共纳入29名身体健康但体重超标的女性（18—25岁），并将其随机分为两组——“并行训练”组和“并行训练与健康教育”组。两组参与者都完成了8周的并行训练（每周6天），而“并行训练与健康教育”的参与者接受了额外的健康教育，并将每日能量摄入控制在基础代谢率内。干预前后，研究人员分别对两组参与者的体脂率、血糖、血脂及相关激素进行了测量，并纳入相关数

据分析。结果显示，干预后，并行训练组体重减少2.47（±2.46）千克，总脂肪量减少2.44（±1.71）千克，体脂率下降2.25%；并行训练与健康教育组体重变化更加明显，减重5.19（±1.87）千克，总脂肪量减少4.42（±1.83）千克，体脂率下降4.33%（±2.39%）。一句话，与并行训练组相比，并行训练与健康教育组参与者的体重、总脂肪量以及躯干和腿部的脂肪显著减少。

该研究人员对此表示，健康教育不仅可以增加人们关于肥胖的健康和营养知识，还可以引发有益的行为改变，例如，建立更好的饮食模式以及投入更多的体育活动时间，从而达到更好的减重效果。因此，把训练与健康教育相结合，将有助于人们获得更好的减肥体验。

春天养肝健脾 宜少吃酸多吃甜

据齐鲁晚报讯 春天万物复苏，《黄帝内经》言：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生……逆之则伤肝。”

意思是说，春天的季节特点以阳气生发为主，人们应当顺应自然，早睡早起，多去户外散步，放松形体，使情志顺着春天生发之气，如果违反春天的养生规律，就容易伤肝。因此，春季以舒畅身体、调节情志为养生方法。

山东大学附属儿童医院中医科医生袁小雪介绍，春季对应人体的脏腑是肝脏，肝与木相应，木气具有生发之性，同时肝主疏泄，以升为主，春季肝气偏旺。

同时，春天以“风”为主气，气候变化较大，忽冷忽热，乍暖还寒。因此春季是呼吸道疾病、过敏性疾病，以及精神情志类疾病，比如抽动障碍、抑郁症等的高发季节。

那么，春天应该如何养护身体呢？袁

小雪说，春分之后，日渐长，夜渐短，人体阳气经过冬季的收敛和闭藏，在春季开始外放和发散，此时应“夜卧早起”，神志和人体阳气随着春天自然界的阳气生发而勃发。如果觉得困乏，不妨补个午觉，以消除疲劳。

孙思邈在《千金食治》中说：春七十二日，省酸增甘，以养脾气。袁小雪介绍，从饮食上来说，也应该顺应这种发散的特性，要少吃酸性食物，增加味甘的食物，如牛奶、豆制品等；吃时令蔬菜，如豆芽、莴苣、黄花菜等，可增强人体脾胃之气。多吃滋补肝肾之品，如枸杞、花生、大枣、桂圆等。诸如羊肉、狗肉、海鱼、虾、螃蟹等食物要尽量少吃。

春光明媚，此时最好能常到户外活动，如做操、散步、打太极拳等。运动能使人体气血通畅，吐故纳新，强身健体。运动时，呼吸清新空气，也有利于肝气疏泄，起到护肝养肝的作用。



掩耳侧倾式可调肝理肺

据浙江老年报讯 今天教大家一个动作“掩耳侧倾”式，有助于调肝理肺。“掩耳”是指用手捂住耳朵，倾听于内，体察体内气机生化运行，“侧倾”是指脊柱侧转，能够调节脊柱功能、伸展肋肋。

正身盘坐，呼吸均匀，两掌带动两臂由体前慢慢抬至与肩相平，掌心相对。两臂屈肘内收，两掌掩耳，十指抱头，置于枕部。两肘外展，肘尖指向左右两侧，扩胸展肩，脊柱竖立，两掌心紧捂两耳。身形保持正直，左肘带动身体向左侧水平转动，至最大幅度。左肘向上，右肘向下，带动身体向右侧弯曲，伸展左侧肋肋及脊柱，动作到最大幅度时，略停。身体直起，脊柱竖立，再向右水平转动，回到正前方，略停。右肘带动身体向右侧水平转动，动作同前，左右相反。左右各做一次为一遍，共做3遍后，身体回到正前方，两掌由掩耳姿势向两侧拉开，使耳内“轰隆”作响，称为“拔耳”。

两臂前伸，与肩同高，掌心相对。两掌分开，两臂向左右45°侧伸，目视前方。沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，全身放松。

及早治疗抑郁症 有助预防痴呆发生

据人民网电 复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授临床研究团队联合复旦大学类脑人工智能科学与技术研究院程伟教授团队共同完成的研究显示，抑郁症可增加51%的阿尔茨海默病风险。积极治疗抑郁症人群，罹患阿尔茨海默病的风险显著低于未治疗的人群。

按病程变化，研究人员将抑郁症分为症状持续严重、持续温和、进展和缓解四种。他们研究发现，前三种抑郁病程会升高罹患阿尔茨海默病风险，只有在持续温和和进展的抑郁病程中，采取抗抑郁治疗才能预防阿尔茨海默病的发生。而在持续严重的抑郁病程中，治疗抑郁对预防阿尔茨海默病无效。

该研究成果确立了抑郁病程轨迹与罹患阿尔茨海默病风险的关系，并且提出对抑郁患者及时进行抗抑郁治疗，将有助于预防痴呆的发生。为此，郁金泰倡导民众应积极预防抑郁症，罹患抑郁症的人群应及时治疗，进而预防阿尔茨海默病。