

## 抗生素耐药性与超级细菌： 未来我们可能 死于普通感染

抗生素类药物是人类对抗诸多疾病的一个“秘密武器”，19世纪末20世纪初，由于一系列抗生素的发现，人类寿命得以大大提高。但发明还不到一百年，由于细菌对抗生素耐药性的不断增强，抗生素也逐渐走下了“神坛”，甚至成为未来医疗卫生领域的一个重大挑战。

2015年12月，获得诺贝尔生理学或医学奖的中国科学家屠呦呦在她的获奖演说中特别指出，在东南亚的大湄公河流域，青蒿素的抗药性已经产生。早在2005年，柬埔寨西部的病例首次证实了疟疾对青蒿素出现抗药性，尽管这尚未导致青蒿素治疗的完全失败，但它的确延缓了青蒿素清除病患体内的恶性疟原虫，这种原本治疗疟疾的特效药正面临失效的潜在危险。



抗生素的效力正在普遍下降，其原因是对生素具有耐药性的细菌正在迅速扩散，具耐药能力的细菌未被某种抗生素杀死，之后便不再受制约，甚至将其耐药性传给其他种类细菌。欧洲联盟驻华代表团大使衔参赞华杰鸿表示，由于对抗生素产生了耐药性，一些常见的病原体正在变成所谓的“超级细菌”。一旦抗生素失效，我们的生活中就将充满危险——轻微的擦伤都有可能带来死亡，轻微的耳部感染可能就会引起耳聋。

抗生素的耐药性问题，已越来越成为困扰世界各国的一个难题。世界卫生组织曾发布一份报告称，到2050年，由于细菌对抗生素产生耐药性，每年会导致1000万人丧生，相当于每3秒钟就有1人失去生命，危害将超过癌症。同时最令人担心的是，这种危害性正逐年攀升。比如治疗大肠杆菌一般使用普通抗生素即可见效，但近几年多个国家报告部分患者即使使用最强效的抗生素也无济于事。目前在欧洲每年大概有25000人因此丧生，在欧盟范围内造成每年15亿欧元的医疗成本和经济损失，而在全球范围内，每年有约70万人死于各种耐药菌感染，23万新生儿因此夭折。

但目前针对生素产生耐药性而进行的新药研发很难跟上耐药性产生的速度。世界卫生组织2017年9月发布的一份报告指出，目前新抗生素的研发严重不足，难以应对日益增长的抗生素耐药性威胁。报告警告说，全球抗生素正濒临枯竭。这项报告认为，抗生素耐药性的问题已严重危害现代医学的进展，目前急需加大对生素耐药感染研究与开发的投入，否则世界将被迫回到因常见感染而导致小手术致人死亡的年代。

世卫组织强调，制药公司和研究人员必须立即关注能治疗某些可在几天内导致患者死亡的严重感染的新抗生素。

□ 据《光明日报》

## 我国百姓摄入乳制品 结构相对单一

中国乳制品工业协会、中国医疗保健国际交流促进会等近日联合发布《2018年中国人奶商指数报告》。报告显示，我国百姓对摄入乳制品的意识较高，但相应知识不够，摄入乳制品量较少、结构单一。

报告显示，约22.5%的百姓每天喝奶量能够达到300克及以上。食用乳制品结构相对单一，大多数人只喝牛奶或酸奶，经常食用其他乳制品的人不足20%。专家建议加强乳制品饮用常识科普，培养正确的意识和习惯，鼓励企业研发更加多元的产品，改善和丰富人们摄入乳制品的结构，满足市场需求。

□ 据新华社

### □ 食谱

#### 试试这个素菜 简单一拌，清爽可口

虫草花并非花，它是和香菇、平菇类似的菌类，新鲜的虫草花可以用来凉拌，干虫草花适合拿来煲汤，现在市场上新鲜的虫草花很常见，买来焯水，和其他蔬菜凉拌一下，清新爽口，既快手又好吃。



#### 凉拌虫草花

食材：虫草花250克，黄瓜1根，金针菇1小把。

配料：盐3克，糖2克，生抽10毫升，白醋、香油少许。

做法：

- 1、准备好食材；
- 2、虫草花剪去根部，放入清水中洗净；
- 3、黄瓜洗净，两头去蒂，切细丝；
- 4、金针菇剪去根部洗净，和虫草花分别焯水，捞出后沥干水分；
- 5、将虫草花、黄瓜、金针菇一同放入盆中，加入盐、糖、生抽、白醋和香油；
- 6、拌匀后盛出即可。

□ 据搜狐美食

### □ 提醒

#### 五种情况喝些酸奶

酸奶口感酸甜，营养丰富，是老少皆宜的健康饮品。常喝对健康起到一定的促进作用，尤其遇到以下几种情况时，特别适合喝酸奶。



**消化不良时。**和普通牛奶相比，酸奶中的蛋白质更易吸收，发酵后产生的乳酸还能抑制有害微生物的繁殖，促进胃肠蠕动和消化液的分泌，提高多种矿物质的吸收率，特别适合消化不良时饮用。

**腹泻时。**腹泻时最好不要喝牛奶，因为牛奶中含有乳糖，消化乳糖靠小肠黏膜刷状缘上的细胞所分泌的乳糖酶。酸奶则不在限制之列，因为其中的乳糖已经被乳酸菌利用，同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。此外，酸奶中含活乳酸菌和乳酸，对腹泻的恢复有好处，但不要空腹喝，以免加重不适。

**心情不好时。**研究表明，肠道健康也会影响情绪，常喝酸奶可以减少与情绪和疼痛感有关的大脑区域活动。

**有口臭时。**研究显示，有口臭的人，每天喝无糖酸奶，连喝6周，症状就会得到改善。

**服用某些药品时。**服抗菌素会引起肠道菌群紊乱，降低免疫力，经常饮用酸奶有助调整菌群平衡，保护人体抵抗力，停药后，继续饮用酸奶一段时间，可以减轻抗菌素的副作用；酸奶含有脂肪、糖和蛋白质等成分，对营养素有保护和促进吸收的作用，服用维生素、矿物质等营养素药品可以用酸奶送服。

□ 据《生命时报》

### □ 前沿

#### 一种麻醉药 可快速缓解抑郁症状

以色列特拉维夫医学中心日前发布一项研究结果说，注射使用的麻醉药氯胺酮如果口服，可有效、快速、安全地缓解抑郁症状。

这一研究成果刊登在新一期《英国精神病学杂志》月刊上。研究显示，口服氯胺酮便于患者在家中或者诊所服用，而无需通过静脉注射。同时，患者在服用该药物后，治疗效果可以持续一周以上。

该医学中心研究人员对随机选择的41名抑郁症患者进行试验，其中22名服用氯胺酮，另外19名服用安慰剂。患者每周服用3次，持续21天，研究人员对患者服用药物之后的不同时间段进行检测。

结果显示，服用氯胺酮后，患者的抑郁症状在数小时之内得到缓解，而且可以持续整个研究时间段，但是那些服用安慰剂的患者，症状没有得到改善。

□ 据新华社

### □ 支招

#### 剩菜剩饭咋处理？ 给你3个妙招



#### 剩菜：荤菜分装收纳，蔬菜当餐吃完

鱼肉蛋类荤菜宜分装成一次能吃完的小份，在冷藏室里可以保存2天左右，如果放入冷冻室，可以保存一周以上。每次取出一份，彻底加热杀菌后食用。荤菜再次加热时，虽然损失一些B族维生素，但蛋白质和矿物质可完全保留，口味上也没有明显变化。

相比而言，蔬菜储藏中易产生亚硝酸盐，其中的抗氧化成分和维生素C、叶酸等在储藏和反复加热后损失十分严重。反复加热后，蔬菜的颜色变暗，质地软塌，失去美食感。故而应当尽量一餐吃完。特别是不便加热的凉拌蔬菜，最好不要剩下。

在荤菜当中，最应先吃完的是水产品，而肉类能保存较长时间。

#### 主食：米饭冷藏，面食冷冻

如果剩了米饭，而且下一餐还吃不完，可把它分成两份放入冷藏室保存。第二餐先取出一份，加入黑芝麻、红枣、燕麦、莲子等配料一起煮成粥；也可加嫩豌豆、香菇丁、蔬菜碎、肉末、鸡蛋等配料一起做成炒饭。这样能充分利用剩饭，还能得到更丰富的营养。

如果剩了饼、馒头、包子、饺子等容易变干变硬的面食，也要分成一次能够吃完的量，装入保鲜袋或饭盒中。其中一份放在冷藏室中第二天食用，其他则放入冷冻室中。需要食用时从冷冻室拿出来，直接上蒸笼蒸热，口感新鲜如初。

#### 剩汤：煮沸盖严，及时冷藏

剩鸡汤、肉汤之类体积很大，冰箱里往往放不下。这时最简单的方法是把锅里的汤重新煮沸杀菌，然后盖严盖子小火继续煮几分钟，关掉火。绝对不开盖子。这样就可以把汤安全放到第二天早上而不会腐败，节省冰箱的体积。如果剩汤的量比较小，就在煮沸之后及时装入盒中，松松地盖上盖子，待凉到室温时盖严，放冷藏室保存。次日再把汤煮沸一次，就能放心享用了。剩豆浆、剩米糊等液体食物，也都可以采用同样的方法来保存。

□ 据《健康时报》