

□健康关注

超级细菌为何接连出现

最近，日本传来超级细菌肆虐的消息。日本东京帝京大学医学部附属医院宣布，去年以来有46名患者在该院住院期间感染了对多数抗菌药物有耐药性的不动杆菌，至少有9名患者的死亡与此有关。据最新消息，该超级细菌是一名日本男性从印度带入日本的。

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《柳叶刀》杂志报道的产NDM-1泛耐药肠杆菌科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、氨基糖苷类抗菌药物又使肺炎、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世纪五六十年代，全世界每年死于感染性疾病的人数约为700万，而这一数字到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。20世纪20年代，医院感染的主要病原菌是链球菌；而到了20世纪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100%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，细菌将再一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物，耐药菌就不会形成。因为耐药菌是可以人群中传播的，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。发现耐药菌感染的病人要及时隔离，以免细菌在医院内传播。

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。

（摘自《健康报》）

相关链接：

卫生部开展应对超级细菌培训

卫生部近日召开《产NDM-1泛耐药肠杆菌科细菌感染诊疗指南(试行版)》视频培训会议，指导医疗机构做好可能出现的产NDM-1泛耐药肠杆菌科细菌感染患者的诊疗工作。各省、自治区、直辖市卫生厅局及新疆生产建设兵团相关负责人参加了视频会议。

据悉，今年8月以来，国际上陆续报道在印度、巴基斯坦、英国、日本等地发现产NDM-1泛耐药肠杆菌科细菌(俗称超级细菌)，引起社会广泛关注。我国卫生部对此高度重视，卫生部会同总后卫生部和国家中医药管理局共同组织专家制定、下发了《产NDM-1泛耐药肠杆菌科细菌感染诊疗指南(试行版)》，并召开视频培训会议，指导各级各类医疗机构做好可能出现的产NDM-1泛耐药肠杆菌科细菌感染患者的诊疗工作，保障医疗质量和医疗安全。

（杨杰松）

□家庭医生

“感冒”老不好要小心

最近天气转凉，亚急性甲状腺炎患者开始增多，且以中年女性居多，其表现为颈部、耳后疼痛。专家提醒，如果长时间“感冒”不愈，同时伴有颈部疼痛或甲状腺出现包块，一定要到内分泌科就诊，以排除甲状腺炎。

专家介绍，近年来亚急性甲状腺炎的发病有增多的趋势，多见于20-50岁的成年人，以中年女性较多见。该病常发生在上呼吸道感染或扁桃腺炎、病毒性感冒之后，有时具有小规模流行性质。一般认为该病与病毒感染或变态反应有关，主要表现为发热、全身不适、咽喉疼痛、颈部胀痛、流涕等，类似上呼吸道感染或咽喉炎。颈部疼痛经常是亚急性甲状腺炎发病的首发症状，一般轻者仅有颈部不适，进食或饮水时感觉颈部有异物感，压之有轻微疼痛；重者颈部疼痛难忍，向下颌、耳后、颈后或双肩部放射，表现为持续性疼痛阵发性加重，疼痛厉害时，难以忍受，坐立不安。不少病人还可出现心悸、神经过敏等甲状腺毒症的表现，但持续时间较短，一般不超过两周。

亚急性甲状腺炎大多仅持续数周，可自行缓解，但可复发，整个病程可持续数月，一般为2-3个月，少数患者也可迁延至1-2年，但一般均能完全恢复而不影响甲状腺功能。治疗亚急性甲状腺炎也要分情况而定，总体来讲，治疗并不是十分困难。一般由病毒性感染引起的亚急性甲状腺炎发病较严重，可用激素治疗，当然这也要有慢性和急性的区别，分阶段用药，如果不十分严重，只用抗病毒药对症治疗就可以了。（摘自《扬子晚报》）

耳部保健按摩七法

山东省济南市 王 永 兰

在工作间隙，或上下班途中，将耳朵揉一揉，拉一拉，每天只需花几分钟，不仅可使身体的不适症状减轻或消失，还能使人神清气爽、精神振奋、疲劳消除。

摩擦耳廓 以掌心前后摩擦耳廓正反面10余次，这样可以对全身起到保健作用，能疏通经络、振奋脏腑。然后，用拇指、食指上下摩擦耳轮部10余次，对缓解上班族常见的颈、肩、腰、腿痛，以及头痛、眩晕很有效果。

提拉耳朵 用拇指、食指先向上提拉耳顶端10余次，对情绪急躁或身有病痛的人有镇静、止痛、退热、清脑的功效；再用拇指、食指夹捏耳垂部向下再向外揪拉，并摩擦耳垂10余次，可防治眩晕、眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等，是美容要法。

摩擦耳朵 用食指指腹自耳部三角窝开始摩擦耳甲艇、耳甲腔各10余次，使之发热，这一手法对内脏有很好的保健作用。

揉捏耳屏 以拇指、食指揉捏耳屏，使之有胀痛感，可防头痛、眩晕、失眠等脑血管、脑神经病症。

按摩耳前 用食指指腹按摩耳前根部，可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等。

摩擦耳背 以食指指腹摩擦耳背沟使之生热，可降血压、清脑、明目。

按压耳孔 以中指插入耳孔，指腹向前按压摩擦生热，可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

□女性健康

女性办公桌里的实用物品

护手霜：有研究表明，一个人双手粗糙的程度甚至能判断其年龄、个性和健康。所以，女人的身边更应该常备护手霜，在必要时涂抹一下。

护眼液：通红的双眼会传达出没有休息好的信息。如果你想让自己看上去精神焕发，需要在必要时请护眼液来帮忙。

解热镇痛类药物：出现头疼脑热的毛病难免会让你在上班的时候分神，在办公桌上放上几片感冒药，能在关键时刻救救急。

健康的零食：工作之余吃一点健康的零食不仅能补充体力，还可以加速身体的新陈代谢。容易消化的无糖燕麦片和蛋卷，或者能耐饥的花生酱、杏仁和葡萄干都是不错的选择。

衣服刷毛器：开会前，整理一下头发和服装会让你显得更加利落整洁，不妨用刷毛器刷掉衣服上的碎屑。

牙刷或漱口水：它能帮你赶走口腔内的午饭残渣。

创可贴：不管是被咖啡烫着了，刀片割着了，还是被新鞋磨了脚，都能用创可贴缓解一下疼痛。

去渍笔：雪白的衬衣不小心溅上了果酱，不必跑去干洗店，去渍笔就很好用。

针线包：扣子掉了，衣服脱线了或急需一根细绳、一包针线、一把剪刀就能立刻派上用场。

备用鞋：可以在办公桌底下放一双正装鞋或平底鞋以备急用。

梳子和皮筋：天气总是变幻莫测，准备一把梳子、一根皮筋，天热时可以把头发扎起来。

粉饼或吸油面巾纸：油性皮肤的人比较适用，皮肤出油时，擦一下或者吸一下，会让你看起来更清爽。

（摘自《解放日报》）

食火锅讲搭配：

肉配主食

喝点酸奶



入秋之后，天气渐渐转凉，火锅又成了人们下馆子的首选。吃火锅，最重要的是搭配得当，才能吃得更健康。

肉和蔬菜1:2。肉是火锅永远的主题。牛肉和羊肉都是高脂肪的食物，脂肪含量达30%以上。所以血脂偏高的人对牛羊肉最好浅尝辄止，多选择鸡肉、海鲜等低脂肪的品种。容易发生过敏的人最好避开海鲜。另外，按照膳食均衡的原则，吃一份肉类，最好搭配两份蔬菜，比如白菜、生菜、茼蒿等，而且最好边吃肉边吃蔬菜，蔬菜中的纤维素能打扫肠道中附着的脂肪。

主食先上。人们在吃火锅时，往往等桌上的菜一扫而光后才想起主食，这时已吃不下多少主食了。肉类吃得过多，而淀粉摄入不足也不好。专家建议，可以在开始吃肉时，便吃少量淀粉类食物，既可以控制食量，又可以保护肠胃。在主食的选择上，尽量避开烧饼等油腻的主食，选择馒头、面条等更健康的食物。

喝点酸奶。吃火锅时配白酒会“引火上身”，导致身体上火。冰镇饮料虽然能暂缓香辣火锅的刺激，但也容易出现肠胃不适的症状。所以在饮料的搭配上，最好选择刺激性的酸奶、清淡的茶水等，特别是酸奶，可以保护肠胃。

（摘自《生命时报》）

长寿谚语：早不生气 晚不醉酒

唐代“药王”孙思邈在《养生铭》中提到“再三防夜醉，第一戒晨瞋”。其意思是，晚上不能醉酒，早上不要生气，这才是养生要诀。

中国中医科学院养生专家罗卫芳博士告诉记者，中国人早就认识到，酒“小酌怡情，大饮伤身”，夜晚大醉对人体伤害尤甚。在中医看来，酒性温，具有行、散的作用，而夜晚是人体阳气收敛的时间，夜醉会扰乱人体正常的生理规律，导致身体疾病丛生。同时，夜间新陈代谢大都减缓，对酒精的代谢也减缓，加重对人体的伤害。醉酒还会对神经系统、肝脏、心脑血管、胃等多系统、脏器造成伤害。

至于“第一戒晨瞋”，在中医看来，早晨相当于一天中的“春天”，是“肝气”生发的时候。中医说的“肝”与西医所讲的神经系统相关，与心情、情绪密切联系。早晨保持平静、愉悦的精神状态，才能保证“肝气”顺利升发，否则就会导致“肝气郁结”。许多疾病，比如很多妇科病、肿瘤的发生，都与肝气郁结密切相关。

当然，除了早晨不宜生气外，其他时间也应避免。生气还可诱发心肌梗死、卒中，中老年人尤其应注意。

（摘自《生命时报》）

适宜秋季的健身运动

宜人的秋季，是锻炼身体的黄金季节，这里列出几种比较适合秋天的健身运动。

登高

登高的保健作用有：使肺通气量和肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加，小便酸度上升。秋季登高，由于气候的独特，气象要素的变化对人体生理机能还有些特殊的益处。

登高时，随着高度在一定范围内的上升，大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多，加之气压降低，能促进人的生理功能发生一系列变化，对哮喘等疾病起到辅助治疗的作用，并能降低血糖，增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

秋季登高，温度变化最为频繁，这对人体健康本身是有益处的。此时登高可使人的体温调节机制处于紧张状态，从而提高人体对环境变化的适应能力（中医上的“秋冻”也包含了这层意思）。当然，对年老体弱者，不可一味强调这种保健效果，登高时要避开气温较低的早晨和傍晚，登高速度要缓慢，上下山时可可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压病、冠心病等患者更要量力而行，以防不测。

□秋季保健

秋天不妨试试冷水浴



所谓冷水浴，就是用5-20摄氏度之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显。第一，它可以加强神经的兴奋功能，使得洗浴后神清气爽，头脑清晰。第二，冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称为“血管体操”。第三，

洗冷水浴还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

冷水浴应循序渐进，包括洗浴部位由局部到全身，水温由高到低以及洗浴时间的由短到长。

常见的冷水浴有以下4种：头面浴，即以冷水洗头洗脸；脚浴，双足浸于水中，水温可从20摄氏度左右开始，逐渐降到5摄氏度左右；擦浴，用毛巾浸冷水擦身，用力不可太猛，时间不宜太长，适可而止；淋浴，先从35摄氏度左右的温水开始，渐渐过渡到用自来水洗浴。

必须说明的是，冷水浴并非对每个人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感，遇到冷水就会产生过敏症状，如起疹子、生紫斑等，这类特异体质的人就不能进行冷水浴。此外，患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水淋浴。

（苏文娟 整理）

郑州市骨科医院诚聘医学专业技术人才

郑州市骨科医院位于中原腹地，地处中原经济区中心地带，是目前河南省内规模最大的“三级甲等”中西医结合骨专科医院，诊疗范围辐射河北、山东、陕西、山西、湖北、安徽等多个省份，拥有17个骨科亚临床科室、600张床位，是全国首家无痛骨专科医院、河南省红十字骨科医院。

作为我国人口大省省会的唯一一家骨专科医院，发展前景广阔。目前，医院秉承“专科、制度、安全、理性”的发展宗旨，积极致力于医院品牌建设。为推动医院专科建设向纵深发展，医院根据发展规划，面向社会公开招聘医学专业技术人才，有海外留学经历者优先。

一、骨科学科带头人

引进条件：

- 1.硕士以上学历，博士学历者优先。
- 2.副高以上专业技术职称。
- 3.年龄50周岁以下(1960年1月1日后出生)，身体健康。
- 4.二级甲等以上医院工作经历，在专业协会任职。
- 5.享受国务院津贴、研究生导师优先。

二、颈肩腰腿痛临床科主任1名

引进条件：

- 1.国家承认的大学本科以上学历。
- 2.副高以上专业技术职称。
- 3.有中医传统手法治疗骨科疾病的经验。
- 4.二级甲等医院专业工作经历，较强的管理能力。
- 5.年龄45周岁以下(1965年1月1日后出生)，身体健康。

三、社区中心主任1名

招聘条件：

- 1.国家承认的全日制本科以上学历。
- 2.中级以上专业技术职称，全科医生资格。
- 3.具有基层卫生工作经历。
- 4.熟悉国家公共卫生政策，具有良好的沟通、协调能力。
- 5.年龄45周岁以下(1965年1月1日后出生)，身体健康。

四、临床专业技术人员15名

诚聘专业：内科3名，外科3名，重症医学2名，麻醉专业3名，影像专业3名，B超专业1名。

招聘条件：

- 1.国家承认的全日制本科以上学历。
- 2.影像专业具有CT、核磁等大型设备上岗证。
- 3.中级以上专业技术职称。
- 4.二级甲等以上医院工作经历。
- 5.年龄45周岁以下(1965年1月1日后出生)，身体健康。

五、工作待遇

被录用人员基本工资按国家政策执行，引进人才可享受郑州市人才引进优惠政策，其他待遇面议。

有意者请将个人简历、职称证书、执业证书、毕业证书、身份证等复印件及近期免冠照片1张寄至郑州市骨科医院人事科。

地址：郑州市陇海中路58号，郑州市骨科医院人事科
邮编：450052 电话：0371-67447603
邮箱：guyirensi@sina.com

全国浮针疗法临床示范推广培训中心第115届疼痛高级研修班河南招生通知

浮针疗法突破传统针灸理论，学习无需经络穴位基础，是一种操作简便、相对易学的新疗法，针对在局限性疼痛特定的位置皮下组织散打以治疗疼痛(1-2分钟解除或减轻疼痛)。近年来，浮针疗法在国内外推广，发展迅速，因简便、广泛、安全的特点，成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用，其有效率达100%，康复率达90%以上。由于取效快捷，常快于麻醉，在北美被誉为“神针”。“一针在手，走遍神州”，可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治：颈椎病、腰椎间盘突出症、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰扭伤、骨质增生、肩周炎、风湿、类风湿性关节炎、神经痛、三叉神经痛、头痛、失眠、网球肘、腱鞘炎、强直性脊柱炎、梨状肌综合征、带状疱疹、乳腺炎、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎、阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科疾病。

特效彩色、无铅膏药的制作新技术，操作简单、无烟无毒、无异味，全过程只需十几分钟。

费用900元，结业证书(自备两张1寸照片)。
另：中医外治、脐疗药酒、秘方传授(费用300元)。

报到时间：10月22日
培训时间：10月23-24日
报名地点：郑州市纬五路45号附1号河南省卫生厅医学602室

联系人：侯主任(0371)61218030 18637156665
中心网址：www.fuzhenwang.cn/

遗失声明

郑州市普瑞眼科医院罗卫兵的医师资格证书(证号：199851110511121641226001)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

郑州仁人健康体检中心张贵的医师资格证书(证号：199841110410412400601051)、医师执业证书(证号：110410100005300)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

欧洲产品质量领袖奖开立彩超

- 一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。
- 二、2009年被评为“国家级高新技术企业”。
- 三、国内首家获得4D彩超注册证，技术领先。
- 四、产品批量出口全球110多个国家和地区。
- 五、价格低，24小时售后服务，保修期两年。

河南办事处：0371-63219614
联系人：申洪亮 15343810076

意大利萨顿妇科专用利普电波刀

河南省独家代理商

质量经权威专家认可 价格属同类产品最低

郑州诚惠医疗器械有限公司

电话：0371-67770126

赵先生：13903993664

诚招设备及耗材销售经理、助理。