

支原体 轮状病毒 葡萄球菌 这三大致病菌就藏在你卧室的这些角落

你知道吗,全世界每年有超过50万人因常驻卧室的这些细菌而致病!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、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!

最多的微生物!
支原体是一种比细菌小比病毒大的微生物,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,在很大程度上感染他人,因而采取预防措施尤为重要。

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,轮状病毒还可能导致不同程度的肝功能损害,甚至可以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,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,严重时还可能导致败血症,最终可能危及生命!

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

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,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

◎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年的一元钱硬币(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!

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仪的检测,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)。

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!
■据人民网

除了枕头之外,床单、被罩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:枕巾、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

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



感冒症状为何会在夜间加重

《参考消息》日前刊登美国《纽约时报》网站文章《咳嗽、发烧、流鼻涕,为什么感冒症状在夜间会加重》。报道摘要如下:

现在是伤风感冒的季节。不管是咳嗽、发烧、头痛,还是流鼻涕或鼻塞,人们可能会注意到晚上病情会加重。

这可不是捕风捉影。有几个因素是罪魁祸首,首先是人体的昼夜节律。太阳落山时,它会告诉你的大脑要睡觉休息了,同时刺激某些免疫细胞变得更加活跃。

美国圣祖德儿童研究医院的儿科传染病专家迭戈·伊哈诺博士说:“免疫细胞识别并努力击退病毒时会引起刺激和炎

症,导致呼吸道症状在夜间加重。”
某些激素,如皮质醇,也遵循昼夜节律。皮质醇水平在早上最高,有助于在白天抑制炎症,缓解各种症状。随着皮质醇水平在晚上下降,症状可能会加重。

另一个可能使咳嗽和感冒症状在晚上加重的因素叫作鼻后滴漏,也就是当你躺下时,喉咙后部开始有黏液集聚。

南加州大学凯克医学院的家庭医学专家胡安·奇里沃加-乌拉塔多博士说:“在白天,黏液的集聚不会造成困扰,因为行走时重力会帮你排出黏液。”但到了晚上,黏液就会聚集起来,触发人体咳嗽和清理呼吸道的本能。此外,卧室的环境条件,比如空气干燥等,也会刺激呼吸道。

幸运的是,有几种家庭疗法可以帮助改善夜间咳嗽和感冒症状。伊哈诺的建议是多喝水,这可以让黏液处于较稀的状态,并且可以在人躺下后减少鼻后滴漏的状况。睡前洗个热水澡、使用鼻腔生理盐水喷雾或冲洗鼻子也能起到稀释黏液的效果。也可以晚上在房间使用加湿器来保持湿润。睡觉时多放几个枕头垫高头部,也可以帮助排出黏液。

奇里沃加-乌拉塔多说,还有一个办法就是服用止咳药水或蜂蜜,它们有助于防止喉咙发干和发炎。“咳嗽会严重影响睡眠,而睡眠对于康复至关重要。所以只要能帮助你休息好的办法,都将有助于更快恢复。”
■据新华社

每天刷牙可降低 医院获得性肺炎发病率

美国一项新研究称,每天刷牙有助于降低医院获得性肺炎的发病率,进而降低重症监护病房死亡率等。

研究显示,当口腔中的细菌进入患者的呼吸道并感染肺部时,就会发生医院获得性肺炎,身体虚弱或免疫力低下的患者在住院期间尤其容易患病。然而,每天刷牙可以减少口腔中的细菌数量,从而降低发生医院获得性肺炎的风险。

美国布里格姆和妇科医院及哈佛皮尔格林医疗保健研究所的研究人员日前在《美国医学会杂志·内科学卷》上刊文称,他们综合分析了15项随机临床试验、2700多名患者的数据,这些试验比较了定期刷牙的口腔护理与不刷牙的口腔护理对医院获得性肺炎发生率和其他结果的影响。

结果显示,每天刷牙的患者与不刷牙的相比,其医院获得性肺炎的发病率更低。研究人员说,在医院预防医学领域,像刷牙这样不需要新器械或药物、既有效又低成本的方法实属少见。

分析发现,每天刷牙还与显著降低重症监护病房死亡率等有关。不过,研究人员也指出,此次回顾性研究中的大多数临床试验都探讨的是牙齿清洁方案对重症监护室成年病患的作用。他们希望,刷牙带来的保护作用也适用于非重症监护病房的患者,但还需要对这一人群展开更多研究。

这项最新研究结果强调了包括刷牙等日常口腔清洁措施对住院患者的重要性,将有助于推动院方制定并实施相关政策和计划。
■据新华社

新研究揭示 纳豆如何抑制动脉硬化

日本筑波大学近日发布公报说,此前有大规模临床试验显示,纳豆可抑制动脉粥样硬化,但其机制并不清楚。该校研究人员领导的团队通过动物实验揭示了其中的具体作用机制,并将结果发表在新一期英国《科学报告》杂志上。

公报介绍,为探究富含维生素K的纳豆抑制动脉硬化的原因,他们以动脉硬化的小鼠为实验对象,将其分为4组,一组喂食高胆固醇食物,另三组在喂食高胆固醇食物的同时,分别喂食维生素K含量不同的纳豆。

结果显示,所有食用纳

豆的小鼠动脉硬化情况均有所改善,食用维生素K含量最高的纳豆组小鼠改善尤为明显;所有食用纳豆的小鼠肠道菌群中的纳豆菌都有所增加,且血清中促进动脉硬化的趋化因子CCL2的表达显著降低。

研究人员说,这表明纳豆可通过改变肠道菌群和调节趋化因子的表达来抑制动脉硬化,该研究再次体现出纳豆的医疗价值。接下来,他们计划研究纳豆对其他疾病的预防效果,并争取开发医疗价值更高的纳豆。
■据新华社

有一种口腔细菌 可能促进肿瘤转移

一项新研究说,口腔致龋细菌变形链球菌可能诱发癌症患者形成肺血栓,进而促进肿瘤转移,因此癌症患者保持口腔卫生很重要。相关研究成果日前发表在《癌症科学》期刊上。

来自日本北海道大学和藤田医科大学的研究人员在论文中介绍,他们以乳腺癌血行转移模型实验鼠为对象展开研究。在培养细胞实验中,他们分析了变形链球菌刺激造成的血管内皮细胞炎症性变化,对血小板活性和凝血、中性粒细胞迁移的影响,以及血栓相关基因的表达水平等。

随后,研究人员向实验鼠尾静脉注射变形链球菌,并测定肺部血管炎症、血栓形成以及中性粒细胞迁移的情况。最后,他们分析了变形链球菌进入血液循环对肿瘤转移的影响。

实验结果表明,在变形链球菌的刺激下,血管内皮细胞中与血小板的活性化、凝集以及协同凝集相关的基因表达增加;变形链球菌的刺激促进中性粒细胞向血管内皮迁移;变形链球菌导致血小板活性化,增加了癌细胞向血管内皮的黏附;变形链球菌在实验鼠血液内循环会诱发其肺部血栓形成,进而促进肿瘤转移。
此前研究显示,牙周炎等口腔感染严重时,口腔内的变形链球菌更容易进入血液循环,进而影响全身器官。此次的新研究表明,进入血液循环的口腔细菌是血栓形成进而促进肿瘤转移的危险因素之一。因此,对于癌症患者来说,保持口腔卫生不仅能预防吸入性肺炎,也有助于抑制癌症相关的血栓形成及肿瘤转移,提高癌症患者生存率。
■据新华社