

## NDM1 超級細菌是什麼？

KingNet 國家網路醫院

NDM1 超級細菌是種耐藥性細菌，意指多數的藥物都無法有效控制它的活動力，它能在人體內造成膿瘡和毒胞，甚至逐漸讓肌肉壞死。抗生素對它起不了作用，病人會因為感染而發炎，高燒、痙攣、昏迷直到最後死亡。目前對抗這種病菌，幾乎無藥可用。



NDM1 屬於「腸桿菌」的一種。著名的大腸桿菌、沙門氏菌、毒性堅強的「困難腸梭菌 (C-diff)」，都屬於「腸桿菌」家族的成員，屬於革蘭氏陰性菌。今年，南亞發現新型超級病菌 NDM1，這些病人多數是從印度、巴基斯坦動過整型手術者，英國媒體指出，該病菌抗藥性極強，可能藉由國際旅行和醫療交流關係進而導致全球蔓延。

NDM1 超級細菌是以 DNA 的結構出現，它可以在細菌中自由複製和移動，從而使這種病毒擁有傳播和變異的驚人潛能。國際旅行將使這種超級細菌在不同國家和大陸之間迅速傳播，其中大多數人可能已經存在這種細菌，但尚未被發現。目前發現的病例中，主要都是經由手術傳染，透過人體接觸或共用物品，依附到其他病毒上傳播，醫院成為最容易感染的場所。症狀多為小便疼痛、傷口感染和發燒等病症。

面對超級病菌來勢洶洶，可能也告示著抗生素時代的終結，醫生將難以治療受到細菌感染的患者。中國人篤信藥到病除神效，所以抗生素使用相當氾濫。中國大陸是世界上濫用抗生素最嚴重的國家之一，每年生產抗生素原料約 21 萬噸，平均每位民眾的年消耗量是美國人的 10 倍以上。專家認為，一旦超級細菌疫情爆發，中國將有可能成為超級細菌的重災區。

對於台灣某些迷信抗生素藥效的民眾，重視用藥品質不可不慎！如何防範 NDM-1？良好的衛生習慣仍是不二法門，例如在醫院徹底消毒和勤加洗手，仍可以有效減低它的散播。

NDM-1 研究報告公布以來，首先激發的是各國對於「醫療旅遊」的詭難。這無疑對近年來大力發展醫療旅遊的印度，是重大打擊，更引起了印度醫療機構的強烈反彈。印度衛生官員公開質疑，上述研究結果是「不科學的」和「出於經濟利益的動機」。印度衛生部甚至指出，不僅「超級病菌」起源於印度的這一推論「缺乏科學數據支持」，有關的研究人員也存在著利益衝突。因為他們得到歐盟(EU)、維康基金會(Wellcome Trust)與惠氏藥廠的資助。

台灣全我身心靈健康中心認為：如果真的流行 NDM1，照上述說法沒有藥可醫，那就是真正的醫療風暴了。不過如同 H1N1 一樣，被渲染成大恐慌，但事實上死於 H1N1 的人在比例上很少，後來被質疑是藥廠在背後鼓噪，目的是要各國大量購買他們的疫苗，我們衛生署也花了大家的錢儲存疫苗，但目前來看，統統要報廢了。獲利的只有外國大藥廠！所以，我們不希望此種事情

## 90%的病自己會好

作者：【岡本裕】日本腦外科醫生

岡本裕是日本腦外科醫生，同時專長惡性腫瘤的臨床治療與研究。他最出名的就是「盡可能不開藥」，但他治療與給過建議的慢性病及癌症病患，復發率卻很低，這是怎麼辦到的？他指出：**要當「聰明患者」，不要當個醫生眼中的「好患者」，你得到痊癒的機率更高。**

高血壓、糖尿病、高血脂、膽固醇過高、肥胖、痛風、便秘、胃潰瘍、頭痛、腰痛、過敏、失眠、自律神經失調.....這些占門診 90%的病，實際上不必吃藥就會好。他指出：

- ◎ 「好患者」就是會定期回診的病人，因為「會替醫院帶來穩定收入」。
- ◎ 不是不吃藥，吃藥要有期限；如果「一直吃不好，就要檢討原因」，不要再吃。
- ◎ 血壓高未必需要吃藥，壓力大、作息亂才是腦溢血主因。
- ◎ 因為將血糖的標準降低，於是糖尿病患者暴增幾百萬人，但並非都需要吃藥。
- ◎ 膽固醇愈低愈好？其實膽固醇在 220~280mg/dl 的人，最長壽。
- ◎ 新陳代謝症候群，根本不必看醫生。
- ◎ 連醫生都未必知道，腸子是人體最重要的免疫器官。
- ◎ 制酸劑並不能治療胃潰瘍，只是表面功夫。
- ◎ 常吃頭痛藥會刺激交感神經，可能引發其他疾病。
- ◎ 腰痛別穿緊身搭，更別馬上貼痠痛貼布。
- ◎ 過敏、溼疹，不用擦藥膏，多攝取發酵食品就可以治好。
- ◎ 抗憂鬱藥物，可能讓人更不開朗。
- ◎ 晚餐不要太晚吃，就能改善失眠。

岡本醫生提出幾點養生的好習慣。他說，想要不生病，最好能：

- ◎ 別讓養生成為壓力，再養生的食物，吃起來好吃才是最基本的。
- ◎ 量量體重，就能看出營養是否失衡。
- ◎ 坐姿不前傾，就能改善很多疼痛症狀。
- ◎ 按摩手指，就能維持自律神經的平衡。
- ◎ 按摩小腿，可以改善全身血液循環。
- ◎ 按壓百會穴，刺激分泌腦內啡，提高自癒力。
- ◎ 洗澡冷熱水交替，能遠離感冒。
- ◎ 把看電視改成每天散步一小時或六千步，半年體重九十變六十。
- ◎ 睡覺不只是休息，睡足七小時才能徹底修復人體自癒力。
- ◎ 不可以用病患的身分去看病，而要以顧客或朋友的對等身分去看醫師。
- ◎ 聰明病患會設法讓醫生講出「因為你是私下問，我才會老實說」的醫療建議。

這些提高自癒力的生活習慣，有多達 2400 名癌症與慢性病患在使用，就算不全部執行，只做到六、七成結果一樣很顯著。

非常正確，很多疾病只要吃對營養素就會好了，根本不用吃西藥。今年四月坊間出版一本《別讓不懂營養學的醫師害了你》，作者是一位醫師，值得大家買來看，學會用營養保健康的方法。

## 自由時報 電子報 英國牛津大學研究/維生素 B 群 The Liberty Times 可減緩阿茲海默症 2010-9-10

研究指出，日服三顆維生素 B 群就能放慢大腦萎縮情況，而且可能大幅減緩失智症的出現。（記者羅沛德攝）

〔編譯羅彥傑、記者魏怡嘉／綜合報導〕普通的維生素，竟然是對抗阿茲海默症的最新利器！八日公布在公共科學圖書館（PLoS ONE）期刊上的英國牛津大學研究結果顯示，日服三顆維生素 B 群就能放慢大腦萎縮情況，而且可能大幅減緩失智症的出現。



這份研究歷時兩年，測試了一百六十八名輕度認知障礙（MCI）的患者，其中有半數日服包含非常高劑量葉酸、維生素 B6 與 B12 的藥丸，其劑量為醫生建議每日服用的四倍、十五倍與三百倍；另外半數服用安慰劑，並在試驗開始與結束時進行磁共振造影腦部掃描。結果顯示，服用維生素者的大腦萎縮較少，一年平均為 0.76%，服用安慰劑者為 1.08%。服藥效果最佳的老人，萎縮速度甚至可銳減 53%。整體受試者的大腦萎縮則減緩逾三成。

患有 MCI 或阿茲海默症的人，大腦萎縮出現的速度較快，血液中的同半胱胺酸濃度若高，大腦萎縮機率會更增加。研究人員相信，維生素 B 群透過降低同半胱胺酸濃度，就減緩了腦部萎縮。

根據世界衛生組織統計，全球約有 1800 萬人罹患阿茲海默症，到 2025 年人數會增加近一倍，成為 3400 萬人。目前英國有 150 萬人、歐洲有 1400 萬人及美國有 500 萬人深受記憶、語言或其他 MCI 心智功能失調問題所苦。如果吃維生素藥丸就能抑制與老化有關的心智衰退，影響非常深遠。即便此一過程只是稍微放緩，都可能對患者乃至整體經濟帶來龐大好處。

不過，研究人員也說，現在建議患有記憶喪失的老人服用維生素 B 群還太早，必須等進一步研究證實這些益處與安全性再說。

很普通的 B 群，有這樣的效果，只是劑量必需「非常高」，這也證明我們的細胞分子營養矯正理論是正確的，每天多食用天然蔬果萃取的維生素才是正確的保健方法。但是，絕對不要吃西藥房賣的「化學合成」維生素。

### 80 萬人慢性腎病 末期患者年增八千

【2005/01/11 聯合報】

台灣末期腎臟病患者每年增加八千人，新增率高達世界第一，慢性腎臟病患累計至八十萬人，僅次於日本，專家憂心，如果不加緊防治，國內的慢性腎臟病患就要突破百萬人。

針對國人洗腎比率偏高，衛生署昨天（2005 年一月 10 日）邀集專家研討國人腎病盛行的原因。高醫大教授黃尚志指出，2002 年起，根據世界各國提供給美國腎臟資料庫的



資料顯示，台灣末期腎臟病患年增率達百萬分之三百六十五，首度超越美國，盛行率為百萬分之一千四百，全球排行僅次於日本；換算全台約有四萬人必須靠洗腎或換腎才能活下去。

黃尚志說，2002 年，衛生署調查 15 歲以上民眾高血壓、高血脂及高血醣三高盛行率，再算出腎絲球過濾速度，發現 15 歲以上國人有慢性腎臟病比率達 6.43%，推估約有 80 萬人，台北榮總腎臟科主任楊五常憂心，過不了多久，國內就會有百萬名慢性腎臟病患。

黃尚志提醒，針對這些還沒洗腎的慢性腎臟病患，應及早接受必要處置，避免病情惡化到洗腎程度。他表示，一般民眾只要定期接受血液及尿液檢查，即可得知腎功能有無惡化；至於保養，他建議民眾不要亂吃藥、誤信偏方，三高偏高的民眾，更要提高警覺，及早控制。

至於台灣末期腎病罹病率居高不下，黃尚志分析，可能原因包括人口老化及醫療技術進步，使洗腎人口平均年齡延長；健保給付，解除民眾就醫經濟障礙；目前新增洗腎病患者高達三成五至四成是糖尿病患，顯示糖尿病是最大的危險因子。

國人愛吃藥也是腎病盛行的原因，黃尚志說，使用馬兜鈴減肥，已經被證實可能導致腎間質纖維化，衛生署已經將含馬兜鈴成分的中藥列為醫師處方藥，而長期濫用西藥也會造成腎臟的傷害。腎炎、腎症候群及腎變性病是國人十大死因第八名，僅 91 年洗腎健保費用，高達 245 億元，高於癌症支出。

「洗腎健保費用，高達 245 億元，高於癌症支出」，實在太離譜，但是衛生署召集開會也沒有得到結論，因為衛生署的法規就是洗腎盛行的原凶，據說衛生署有補助洗腎中心，一位病人補助 5000 元，這是天上掉下來的，所以洗腎中心如雨後春筍冒出來，有健保費又有補助費，穩賺的事業，卻害得原本不需洗腎的人也被醫師告知要洗腎，嗚呼哀哉，台灣的醫療！

## 姆指三穴：老花及近視有救了

手指上的「明眼穴、鳳眼穴、大空骨穴」三穴排列起來就像眼睛，平日多多按摩，有益眼睛。

明眼穴、鳳眼穴能夠改善眼睛疲勞和急性結膜炎，大空骨穴可改善一切有關於眼睛的症狀。

平時眼睛容易疲勞的人，每天要刺激這三個穴道兩次。刺激的方法是，用另一手的拇指和食指夾住，以拇指的指甲分別對這三個穴道施予刺激，只要以稍微感覺到疼痛程度的力氣來指壓即可。

這是項簡單的按摩方法，當工作的休息時間、或是通車的空檔，均可自行操作。眼睛疲勞往往不容易入睡的人，如果施予上述的刺激來消除眼睛的疲勞，便可輕易地入睡，以上的方法還可以抑制老人性的白內障。

