

抗菌？ 抗生？

抗生素無能為力？

電影場景中——極度驚慌：

電影《極度驚慌》中，美國疾病控制及預防中心專家，對透過空氣傳染，迅速令人致命的病毒苦無對策，連醫務人員也陷入誠惶誠恐的警戒狀態。

面對這種先由血液傳染，繼而經空氣散播的不知名病毒，最終因沒法醫治；當局選擇炸毀整個城鎮，使市民及病毒同歸於盡。

現實生活中——扎伊爾：

1995年4月10日，非洲扎伊爾基奎特市一間醫院內，一名患上腹痛的病人被發現染上伊波拉病毒，且迅速散播全間醫院，感染醫療人員。短短數月間，已造成一百七十多人喪生，其中包括參與治療的醫護人員。

該病在數天之內令病人出血、發熱，皮膚出紅疹等；由於仍未找到疫苗，病人唯有眼看死神的降臨。目前，醫學專家只有期待人類自身產生抗體對抗這病毒。

食物中毒發展中——鄰近的日本：

自1996年7月開始肆虐日本的O-157大腸桿菌，已引致萬人受感染，七人死亡；成為該國自第二次世界大戰以來嚴重的食物中毒事件。在仍未尋得「元兇」，而食物中毒案繼續增加之際，當局曾考慮派發抗生素予未發病的市民，但遭社會人士反對。因為抗生素對已受感染的病人產生不作用，而以它殺死的O-157病毒又會在人體內釋放出毒素。份醫生更認為，這種療法毫無必要地令還未出現病癥的市民病倒，且令病情變得複雜。

由於目前仍未有葯物可醫治這種病毒，唯一能做的就是對病者的癥狀加以治療，待人體的免疫系統自行將病毒消滅。

四十年代，當我們發現青霉素時，以為世上許多病菌都可遭殲滅。可是，近期的科學研究卻發現：細菌正發生突變，它們對抗生素的能力越來越強。某些病毒、病菌更令醫生束手無策，例如軍團病（一種大葉性肺炎）、伊波拉病毒、拉沙熱、O-157大腸桿菌等。

愛滋病危機席捲全球，如今已有超過一百萬的人口染上這種世紀絕症。呼吸道傳染病（如感冒、肺炎）亦成為一大殺手，1990年，全球便有四百三十萬人因此而死亡。當抗生素漸漸失效，而醫生尚未發明新藥時，我們又該如何自保呢？



抗生素何以變弱？

俗語說：習慣成自然。人們不斷地使用抗生素，使病菌逐漸適應，結構變得更強壯，結果令抗生素束手無策。

人們不但將抗生素應用在人體上，而且還用之飼養牲畜，以便令動物生長得更快。當牲畜生病時，例如乳牛患上乳腺炎時，農場便會用抗生素來控制病情。然而牲畜過量地使用抗生素，對人體卻會造成間接的傷害。因牛的抗生素含量變得過高，人在喝牛奶、吃牛肉後，身體內的抗生素含量亦隨之增加。過多的抗生素，令病菌越來越習慣，越來越強壯。

病菌突變，抗生素對抗細菌的結果是將有益的細菌一併殺害。人體內的益菌減少，病菌就增加，免疫系統的功能下降，就易受感染。不斷受感染之下更需要不斷的抗生素治療，因此造成惡性循環。

如何保護自己？

抗生素其實對人類貢獻良多，用得恰當，可以救護我們的生命。

但我們切不可將它當作日常的營養品來服食。非不得已，不要胡亂使用抗生素。

對抗病菌，最重要是擁有良好的免疫系統，要增強免疫力，就要從日常的生活中做起。減少壓力、失眠、偏食等不良習慣，特別要有均衡飲食，因為從食物中攝取的維他命A、B、C、D、E、胡蘿蔔素、生物類黃酮、鈣、鐵、鎂、硒、鋅對提高免疫力很有幫助。最近的研究發現，維他命C更可減低病菌對抗生素的抵抗力。

另外，一些草本科植物對我們的免疫系統亦非常有益。例如大蒜、菠菜、牛蒡根、甘草、生薑等。

清洗蔬菜水果時，應注意要洗得徹底乾淨，因為殺蟲劑會破壞消化道的細菌平衡，阻礙營養的吸收。

除了均衡的飲食外，我們當然還應有足夠的運動和休息。有健康的體魄，自然什麼病菌都嚇唬不了您。

靜候的殺手——流行性感

科學家預計，一場全球性的流行性感

冒將會從中國開始蔓延。本世紀曾發生過五次世界性的流行性感

冒疫症，分別在1918、1946、1957、1968和1977年。1918年的流行性感

冒破壞性最大，全球至少有二千萬人死亡，美國則有五十五萬人死亡。至於1968年由香港引發的流行性感

冒，則導致美國有七萬人死亡。感冒病毒的病原體在鴨子和其它水禽身上發現，人體不會從這些禽鳥中直接感染，而是透過豬等其它動物傳染而致。

過去五次的感冒疫症都是從中國開始，這可能與中國農民的居住環境與禽畜相近有關。美國近幾年的調查發現，流行性感

冒影響該國近兩成人口，全國平均每年有二萬人因此死亡，而多數是老年人。預計下一次的流行性感

冒疫，受影響的人數可能會更多更廣。