

避免陷入抗生素用药误区

王时秀

据世界卫生组织统计,每年全球有数千万人感染细菌或病毒, 其中近1000 万人死于滥用抗生素引起的耐药性感染。目前,我国有 80%的住院患者、40%的重症监护病房患者、60%以上的门诊患者存在滥用抗生素现象。

在滥用抗生素问题上,我国与其他国家一样,同样存在“越贵越有效”“用得越久越有效”“不听医嘱擅自停药”等问题。实际上,滥用抗生素不仅会造成疾病治疗困难,还会使细菌产生耐药性,最终导致无药可治。因此,医生建议广大市民要合理使用抗生素,正确选择抗生素、使用恰当的抗生素,避免滥用抗生素。

一、滥用抗生素可引起耐药性

什么是耐药性?其实,耐药性就是人体内存在着的某种细菌或者微生物,由于受到药物或外来刺激的影响,使自身的生存和繁殖能力受到抑制或减弱。简单来说,就是“我不吃你也要吃”,这就是耐药。因此,耐药性也被称为抗药耐药。

耐药性可分为先天性耐药性和获得性耐药性两种。前者是由于遗传因素所引起的,在没有外界因素干预时就已经发生;后者则是由人体内原有细菌被过度使用后所产生的耐药性。此外,还有一部分人对药物敏感而自身却耐药的情况。

抗生素耐药性产生的原因主要有:抗生素的使用;病毒或细菌感染;滥用或不当使用抗菌药物;细菌产生了对抗抗生素的变异株等。由于耐药菌株一旦产生,再想用抗生素就很难了。

医生介绍,目前滥用抗生素情况十分严重,这在我国十分普遍。而造成这种现象的主要原因有:滥用、不按规定用药、随意换药以及治疗不当等。比如,在选择抗生素时盲目跟风,不考虑实际情况,或者按照以往经验用药等。

此外,有些人认为吃了抗生素后症状就会减轻或消失,就会擅自停药或减少药量等。其实这种做法是非常危险的,很容易造成细菌的变异而产生耐药性。一旦耐药性发生在体内就很难治愈疾病了。

滥用抗生素会让细菌产生耐药性的速度远远快于细菌被杀死的速度。滥用抗生素导致细菌产生耐药性之后就无法再杀死细菌了,而新出现的细菌对抗生素已经不敏感了,这也就是为什么我们在治疗疾病时要很谨慎。

二、“细菌感染”用抗生素就对了

抗生素是一种用来治疗细菌感染的药物,并非所有的细菌感染都需要使

用抗生素治疗。对于非细菌感染的疾病,患者无须服用抗生素。只有在明确诊断是细菌感染的情况下,才需在医生指导下使用抗生素。

人体内的细菌可以分为两大类:有益菌和有害菌。有益菌主要是指一些好氧菌,对人体健康非常有益;有害菌则是一些厌氧微生物,如真菌、结核菌等。正常情况下,人体内有益菌和有害菌处于平衡状态,但如果有害菌大量繁殖或失调,就会造成各种疾病。当人体健康受到影响时,通常会表现出体温升高、食欲减退、咳嗽、皮肤瘙痒等症状。

许多人认为抗生素是治疗细菌感染的唯一方法。但实际上,滥用抗生素不仅会产生耐药性,还会对人体造成伤害。一种抗生素不能杀死所有的细菌。因此,医生常常会根据病人的症状和细菌培养结果选择抗生素进行治疗。而一旦发现患者有滥用抗生素的情况,医生也会及时停药。因此,大家不要擅自服用抗生素,但事实上,部分人对抗生素存在“误解”:

- (1)一种药物可能对所有的细菌都有效果;
- (2)一种药物在人体内代谢很慢,通常要 1~2 周才能代谢完毕;
- (3)一种药物容易产生副作用;
- (4)一种药物对某些特殊人群如小孩、孕妇等有毒副作用;
- (5)一种药物价格很高等等。

当患者有上述“误解”时,要及时就医向医生说明情况,让医生根据患者的病情合理选择抗生素治疗。

三、越贵的抗生素越有效?

“抗生素用得越久,对疾病的疗效越好”,是部分市民的错误认识。抗生素是通过抑制细菌细胞壁的合成来达到杀菌的目的,所以有些抗生素对有些细菌有效果,而对另外一些没有效果。人体内的细菌种类很多,对不同类型的病菌使用不同的抗生素才能达到最佳疗效。如果长期使用无效或疗效差的抗生素,就会使细菌产生耐药性,导致治疗失败。

此外,在临床上用药不是越贵越好,而是要根据病情来选择药物。例如,感冒是由多种病毒引起的常见疾病。普通感冒大多为自限性疾病,多在 1~2 周内即可痊愈,无需使用抗生素。若感冒症状严重或合并有其他并发症,应及时到医院就诊,在医生指导下服用抗生素治疗。另外,由于药物在人体内的分布具有一定的部位和时间特性,因此即使是同一种抗生素在体内也会有不同的吸收部位。若将抗生素用在对药物吸收

部位不敏感或效果不好的部位上时会影 响治疗效果。因此医生会根据患者病情来选择适合患者疾病状况和治疗目的的 药物来控制病情发展并提高疗效。如果患者对某种药物敏感时可以选择用效果较好、价格较低、不良反应小的药物。

四、不遵医嘱,不看说明书随意停药

一些人对抗生素存在着一定的误解,觉得抗生素是治病的,不吃不行。有的患者在使用抗生素后,症状有所好转,便擅自停药。其实,抗生素不是万能药,要想彻底治愈疾病,还需要针对病因治疗。在使用抗生素期间,患者应当遵从医生的指导,正确服用药物。

很多人都会认为“感冒”只是小毛病,所以自行到药店购买一些感冒药服用。但其实感冒是一种自限性疾病,只要对症治疗就能治愈。抗生素只能治疗细菌感冒引起的疾病,对于其他原因引起的感冒没有效果。

另外,抗生素是处方药,购买前要向医生咨询。如果需要长期服用抗生素而未遵医嘱服药时应及时告知医生。此外,有些患者服用了抗生素后发现症状缓解了就擅自停药或减药;或者自行停药导致病情反复甚至加重;也有的患者因为过敏反应、肝肾功能受损等原因擅自停药或减药。这些行为都会导致疾病反复或者加重。

五、滥用抗生素易导致菌群失调

滥用抗生素对人体健康造成的最严重危害是造成人体菌群失调,尤其是对肝脏和肾脏的伤害极大。临床上常有这样的病例:患者因急性肝炎住院治疗,经检查后发现患者肝功能异常,原因就是患者长期滥用抗生素造成肝功能损害。

此外,滥用抗生素还会造成肠道菌群失调,从而影响消化系统正常运作。肠道菌群与人体健康息息相关,其中的细菌能帮助人体消化食物,分解毒素、蛋白质等物质;而益生菌能帮助肠道有益菌抑制有害菌,促进肠道蠕动、帮助食物消化。比如慢性胃炎患者长期大量服用抗生素,很可能会破坏肠道菌群平衡,导致消化功能下降、腹痛腹胀等症状。

正确合理地使用抗生素对人体健康非常重要。因此在临床上需要合理使用抗生素,避免滥用抗生素。如果必须使用抗生素治疗疾病时,一定要遵医嘱用药。在治疗抗生素期间也要注意定期检查身体。

(作者单位系延安大学咸阳医院)

带您了解帕金森病

李时茜

身体免疫力。
3.每天保证充足的睡眠,有规律的作息时间。

4.适度参加一些户外运动,对帕金森病的恢复有好处。

5.学会正确的呼吸方式,经常进行深呼吸运动,保持呼吸通畅。

6.注意保暖,预防感冒。冬天天气寒冷时,可以适当进行锻炼活动。

7.如果患有高血压或者糖尿病等慢性疾病时,要控制好血压和血糖。

8.帕金森患者不要抽烟喝酒。抽烟会导致血管痉挛收缩,而喝酒则会使大脑产生兴奋性物质,使帕金森患者的症状加重。

三、运动锻炼

帕金森病患者在疾病早期,可以通过适度的运动锻炼来改善症状,延缓病情进展。患者在病情发展到一定阶段,则需要停止锻炼。因为这时候,患者的运动功能已经出现了减退,如果不停止锻炼,很容易引起肌肉僵直等并发症。

1.患者可以进行散步、慢跑、太极拳、五禽戏等运动方式。散步是一种比较简单的运动方式,每天散步半小时左右就可以达到锻炼的目的。而太极拳和五禽戏需要较长的时间才能练成,需要反复练习才能达到锻炼的效果。

2.帕金森病患者可以选择走路和上下楼梯等运动方式来进行锻炼。因为在走路的时候,大脑会对行走姿势进行调节,不容易发生步态异常和跌倒等意外情况。而上下楼梯则是对行走能力的一种锻炼方式,可以提高患者的身体平衡能力。

3.患者可以选择骑自行车或者是在室内进行有氧运动来锻炼身体,比如打羽毛球、游泳等运动方式。因为这些运动方式都需要手脚协调配合,能够提高身体的灵活性。

这些运动方式不需要太长时间就能达到锻炼效果,而且不容易跌倒受伤。

四、心理调节

帕金森病的主要症状为震颤、僵直和运动迟缓,还会出现嗅觉减退、便秘、抑郁等非运动症状。因此,帕金森病患者的心理健康也受到了关注。

对于帕金森病患者,大多数人都

希望自己能够像正常人一样生活。但由于帕金森病会严重影响患者的正常生活,所以帕金森病患者需要积极进行心理干预,通过心理疗法来减轻焦虑、抑郁等负面情绪,提高生活质量。通过参加社交活动,也能够帮助患者缓解抑郁、焦虑等负面情绪。在日常生活中,患者可以多看一些积极乐观的书籍或者影视作品,减轻对疾病的恐惧。

五、药物治疗

1.左旋多巴制剂:临床上常用的左旋多巴制剂主要有卡左双多巴和普拉克索,服用这两种药物需要长期服用,一般建议在医生的指导下服用。左旋多巴制剂可以延缓帕金森病患者的运动症状进展,同时也可以改善非运动症状,但对于部分患者而言,使用左旋多巴制剂反而会增加患者的运动症状。

2.多巴胺受体激动剂:临床上常用的多巴胺受体激动剂有美多芭和森福罗。多巴胺受体激动剂可以提高大脑内多巴胺含量,有效改善帕金森病患者的运动症状。对于病情严重的患者来说,需要长期服用这两种药物。

3.复方左旋多巴缓释片是由左旋多巴和金刚烷胺两种成分组成的复方制剂,其主要作用是延缓帕金森病患者的病情发展。但由于其具有一定的副作用,所以临床上很少应用。

4.抗胆碱能药物主要用于治疗便秘、多汗和夜尿增多等症状,但其也具有一定的副作用。

六、手术治疗

手术治疗帕金森病的方法是采用脑深部电刺激手术,在大脑特定的位置植入电极,通过电极对大脑中的特定部位进行刺激,从而起到改善运动症状的作用。

帕金森病是一种慢性进展性疾病,目前没有根治的方法,只能通过药物和康复锻炼来缓解症状。如果能够尽早发现、早诊断、早治疗,病情就能得到很好地控制。治疗过程比较漫长且复杂。因此,患者需要有足够的耐心和信心。如果患者能坚持长期服药治疗,并且配合康复锻炼的话,病情可以得到较好地控制。

(作者单位系大连市友谊医院)

心电图、心脏彩超、冠状动脉造影到底有什么区别

孙培培

在临床上,对于冠心病患者来说,最常听到的一句话就是“我做心电图吧”,“我做个心脏彩超吧”,“我做个冠状动脉造影吧”,但是很多患者对这几个检查到底是什么关系不太清楚。

心电图是心脏电活动的记录方法,最常见的是诊断心肌缺血和心律失常。心脏彩超是观察心脏形态结构变化的一种无创检查,包括心包、心房、心室及血管壁。冠状动脉造影是诊断冠状动脉粥样硬化病变的重要手段之一,在诊断和治疗冠心病中发挥重要作用。

一、心电图

心电图是一种利用电极记录人体心脏在正常活动时心脏电活动的方法,通过仪器把心脏电活动转换成电信号记录下来。心电图可用于诊断心律失常,诊断心肌缺血、心肌梗死及评价心脏功能等。

1.心律失常:心动过速、心动过缓、传导阻滞伴发的室性早搏;心房纤颤、心房扑动和心房颤动;阵发性室性心动过速,阵发性心房颤动等。

2.心肌缺血:窦性心律不齐;窦性停搏;房室传导阻滞伴发的房性期前收缩等。

3.心肌梗死:急性心肌梗死伴有心肌严重受损,出现各种心律失常的情况。

4.其他:心脏瓣膜疾病如二尖瓣狭窄或关闭不全、主动脉瓣狭窄或关闭不全等,心肌疾病如急性心肌炎、扩张型心肌病等。

5.心电图对冠心病的诊断和病情评估的价值:(1)对无症状或症状不典型的患者,可初步判断是否有心肌缺血。(2)判断是否有心律失常,如心动过速、房颤、室速等。(3)冠心病的治疗效果评估。对药物治疗效果不佳或出现并发症时,可以通过心电图评估药物治疗效果。(4)冠心病患者发生猝死时可通过心电图评估是否为猝死先兆。(5)冠状动脉狭窄程度的评估以及危险性的估计。

二、心脏彩超

心脏彩超是利用超声波来发现心脏的结构和功能上的异常,在临床上主要用于心脏疾病的诊断。心脏彩

超能直观地显示心脏各个部位的解剖结构和心肌运动情况,可用于观察心腔大小、形态及心肌是否正常等,对一些严重的心脏疾病如先天性心脏病、风湿性心脏病等可以进行辅助诊断。

心脏彩超主要有四种检查方式:二维超声心动图、多普勒超声心动图、磁共振成像(MRI)以及计算机断层扫描(CT)。

1.二维超声心动图:这是最基本的心脏超声检查,就是在普通多普勒彩色超声诊断仪上进行心脏二维图像的采集,从而获得清晰的图像。

2.多普勒超声心动图:利用超声波束在人体内传播时产生的振动,记录心脏的电活动和血液流动。由于超声心动图仪自身的限制,目前仍只能观察到心腔内的结构,不能观察到心脏活动情况,所以目前并不作为常规检查方法。

3.磁共振成像(MRI):利用磁共振(MRI)信号的差异来检测心肌运动,通常需要进行高磁场条件下检查,对软组织分辨率较高,对心肌结构及血流动力学无明显影响。但需要特殊的设备和专门的操作技术。

4.计算机断层扫描(CT):利用计算机断层成像技术,将人体组织中不同区域的影像和血管、神经等软组织图像进行合成处理,可以清晰地显示人体各个部位的解剖结构。心脏彩超检查可以很好地显示心腔、心包结构、瓣膜以及心室等情况。同时可以根据患者身体情况进行相应检查,如对于心包积液、心脏瓣膜病、心肌梗死后的心功能不全等疾病患者可以选择做心脏彩超检查;对于先天性心脏病患者需要做心脏彩超检查明确是否存在先天性心脏病。

三、冠状动脉造影

冠状动脉造影就是在超声或者X线的引导下,通过一根细针,将造影剂注入心脏的冠状动脉中,然后通过导管将造影剂通过冠状动脉输送到病变的位置,从而获得清晰的影像,从而达到诊断和治疗冠心病的目的。

四、心脏彩超与冠状动脉造影的区别

1.心脏彩超是检查心腔内情况,而冠状动脉造影是诊断冠心病的方法之一。心脏彩超能显示心脏的大小、形态、结构,还可以检测到心包、瓣膜的情况,以及观察心脏的血流情况和压力。而冠状动脉造影则是通过在患者的左侧或者右侧颈总动脉处穿刺,然后向冠状动脉内注入造影剂,再通过造影剂在X线透视下观察血管是否通畅,从而明确诊断冠心病。

2.心脏彩超在显示心肌活动及心肌形态结构方面,要优于冠状动脉造影。而冠状动脉造影可以明确诊断冠状动脉狭窄的部位、程度和范围,是目前诊断冠心病最可靠的方法。

3.心脏彩超没有创,没有创伤性,检查时间短,患者痛苦小。而冠状动脉造影需要局部麻醉后进行检查。

4.心脏彩超可以观察到心腔大小、形态、结构及血流情况;而冠状动脉造影可以通过X线透视下观察到血管是否通畅、狭窄部位及程度等。

5.心脏彩超显示心腔大小、形态及结构方面优于冠状动脉造影,但是不能清楚显示心外膜下和心肌内的动脉粥样硬化斑块及钙化情况。

五、心电图、心脏彩超、冠状动脉造影各自的优缺点是什么?

心电图可以记录心脏电活动,包括窦性心律、心房颤动和房室传导阻滞等。心电图无创,可以多次检查,可以发现心电图传导阻滞等问题。但是由于患者的心电图可能受到自身情绪、劳累等因素的影响,可能出现误诊、漏诊现象,尤其是对于心律失常的患者。

心脏彩超检查是一种无创检查,可以发现心包积液、瓣膜反流、心包积液等心脏结构和功能问题。但它无法显示左心室内压力,无法诊断左室舒张功能障碍。

冠状动脉造影是一种有创检查,可以清晰显示冠状动脉粥样硬化病变的情况,并能对狭窄程度进行量化评估。

从检查原理来看,三者各有优劣:心电图主要反映心肌是否有缺血;心脏彩超主要了解心脏结构和功能;冠状动脉造影主要了解冠脉是否堵塞。

(作者单位系哈尔滨市第五医院)

如何科学选择食用油

涂成超

随着生活水平的提高,人们对食物的要求不再仅仅是果腹,对食物的健康程度也提出了更高的要求。食用植物油作为我们日常生活中最常见的一种食用油,它不仅为我们提供了人体所需的必需脂肪酸、维生素E、维生素D等营养物质,还能降低血脂、减少心血管疾病发生。然而,在我们身边却有很多人错误地认为植物油只是“健康”食品,平时炒菜就只吃植物油。其实,这是一种错误的观点。我们平时所食用的植物油,除了富含丰富的脂肪酸外,还含有丰富的维生素E和胡萝卜素等抗氧化物质,具有较高的营养价值。那么我们应该如何选择、烹饪植物油呢?

一、选择适合自己的食用油

食用油分为动物油和植物性植物油两大类,不同的植物油,其脂肪酸的构成和比例是不一样的。
1.动物油:主要由脂肪构成,主要含有饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸和胆固醇。由于动物脂肪中胆固醇含量高,所以高血脂患者应少吃或不吃。但由于动物油中含有较多的胆固醇,所以其营养价值比植物性植物油要高,因此一般人群可适当食用。

2.植物性植物油:主要由单不饱和脂肪酸和少量的饱和脂肪酸构成,主要含有油酸、亚油酸和亚麻酸等。植物性植物油中的脂肪酸与动物油中的脂肪酸在组成上存在较大差异,所以要根据自身需要来选择食用油。

3.核桃油:核桃油中含有丰富的不饱和脂肪酸,是一种健康营养佳品。核桃油含单不饱和脂肪酸 80%以上,还含有大量的亚油酸和亚麻酸等不饱和脂肪酸,可以降低血液中胆固醇浓度。

4.橄榄油:橄榄油是从大豆油、棉籽油等植物种子中压榨而得的油脂。橄榄油含有较多的单不饱和脂肪酸和较多的维生素E等抗氧化物质,还含有较多的角鲨烯,有一定抗氧化和提高免疫力作用。橄榄油适合高温烹调,但不能高温煎炸。

二、控制食用油的摄入量

长期摄入过量的油,可能会造成脂肪堆积在体内,引起血脂升高、肥胖、心血管疾病等问题。此外,摄入过多的油脂还可能会影响我们的身体健康。

- 1.每人每日食用油量不超过 30 克(约半小勺),总量控制在 120 克以内。
- 2.要经常更换烹调油的种类,最好是经常更换品种,使各种油脂的摄入量均衡。因为不同品种的植物油,营养成分不完全相同,换着吃可避免吃进过多同一种油。

3.可以用大桶分装植物油,每次煮完菜后就将油倒掉,重新换一桶新的植物油;或将同一种油分装在不同的容器中食用。

4.用量具(比如油壶)计量每天摄入的食用油;可用油壶或小勺来计量每天烹调油的摄入量,也可使用带刻度的油壶或油勺。将一天烹调用油的总量(包括煎炸、煎烤、烹调用油)放在这两个容器里(比如两个油壶),再根据个人食量计算出每天应放入的烹调油数量(比如 10 克左右)。

三、少吃油炸食品

油炸食品,如油条、炸糕、炸带鱼等,含有大量的反式脂肪酸,被世界卫生组织列为“致癌物质”。反式脂肪酸是一种不饱和脂肪酸,在人体内可以转化为胆固醇,如果过多食用,会增加血液中胆固醇的含量,诱发动脉硬化等疾病。

因此,要想获得健康的饮食,就需要少吃油炸食品。那么如何才能减少反式脂肪酸的摄入量呢?

1.控制烹调用油量。在保证食材口感和食物风味的前提下,用油量应适当减少;同时尽量选用不粘锅或不粘锅烹饪器具,在高温下也不会产生反式脂肪酸。

2.油尽量不要反复用。炸过东西的油,尤其是不要炸淀粉类食物;另外,用来油炸食物的油最好也是新买的。

3.油炸前浸泡去油。油炸前要把油滤出或者去掉油层。

4.购买正规厂家生产的食用油。购买时应选择小瓶包装、生产日期近、保质期内食用油;还应选择正规厂家生产的大品牌产品。

5.多吃植物油。要减少反式脂肪酸摄入量,可以选择植物油(如橄榄油、花生油)或富含饱和脂肪酸的油脂(如猪油、牛油、黄油等)。

6.用正确方式烹饪食物。减少反式

脂肪酸摄入量,最好用不粘锅炒菜;尽量避免油炸;多吃植物油;少吃油炸食品;外出就餐时尽量选择蒸炒等烹饪方式;吃凉拌菜时注意少用橄榄油或芝麻油等植物油。

7.少吃外卖或方便食品。外卖中常见的肉类及油炸食品中大多含有反式脂肪酸,因此尽量少吃外卖或方便食品;经常在外面吃饭也要注意选择正规餐馆或卫生条件较好的餐馆,减少含反式脂肪酸较多的食物摄入。

8.多喝水保持肠道通畅。经常喝水可以促进体内毒素排出,从而减少油脂的摄入,同时也能提高新陈代谢速度。

四、采用分格存储和使用小瓶包装

食用油应存放于阴凉干燥处,远离热源,避免阳光直射。要避免放在冰箱冷藏室,因为温度过低会加速油脂氧化。用小包装的油能更好地控制每次用油量,也能避免开封后长期放置的油脂氧化变质。

五、警惕地沟油

一些不法商贩将回收的废弃油进行过滤、脱酸、脱色和脱臭等处理后再加工成食用油出售。在人体内可以转化为胆固醇,如果过多食用,会增加血液中胆固醇的含量,诱发动脉硬化等疾病。

在日常生活中我们可以通过以下方法来分辨地沟油:

一看:首先看透明度,纯正的植物油清澈透明,无悬浮物和沉淀物。而劣质油会有悬浮物或沉淀物;

二闻:其次闻气味,纯正的植物油有其固有的气味。而劣质油会有一股异味,如酸败、霉烂味或煤油味等;

三尝:最后品尝其味道,纯正植物油味醇正,无苦涩、焦臭、酸败等异味;

四试:如果买的是散装油要试着用水来鉴别,将油倒入水中,如果水色变得浑浊就说明油不新鲜或掺有假油;

五查:在购买时可以向卖家索要发票或产品检验合格证明等凭证。如果发现油已经变质或者掺入了假油则不能再食用。

(作者单位系辽宁省朝阳市第二医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261