

合理用药

益生菌的适应证及注意事项

□王延虹 李军伟

益生菌是有益的活性微生物定植在人体内,可以改变宿主某一部位菌群组成一类对宿主有益的活性微生物。通过调节宿主黏膜与系统免疫功能或通过调节肠道内菌群平衡,能够促进营养吸收,保持肠道健康,从而产生有利于健康作用的单微生物或组成明确的混合微生物。

定位

目前市场上的主流益生菌菌株主要分离自健康人体和具有长期安全食用历史的发酵食品,大多数菌株被认为无致病性的共生微生物。

在我国食品中益生菌主要用于发酵乳制品(酸奶、活性乳酸菌饮料和奶酪)、益生菌类保健食品、固体饮料、压片糖果、特殊医学用途配方食品、婴幼儿配方食品等。

分类

一、原籍菌制剂的菌株来源于人体肠道原籍菌群,服用后可直接补充原籍菌发挥作用,如双歧杆菌活菌胶囊(散)、双歧杆菌三联活菌散(散、肠溶胶囊)等。

二、共生菌制剂的菌株来源于人体肠道外,与人体原籍菌有共生作用,服用后能促进原籍菌的生长与繁殖,或直接发挥作用,如地衣芽孢杆菌活菌颗粒(胶囊、片)、枯草杆菌活菌胶囊等。

三、真菌制剂有布拉氏酵母菌散(胶囊)等。

适应证

益生菌的核心功能是改善人体胃肠道健康,如平衡肠道菌群、缓解肠道炎症、缓解肠易激综合征等。

一、长期应用广谱抗菌药物导致菌群失调,正常菌群减少导致菌群失调,服用益生菌可以调节肠道菌群。

二、益生菌可降低儿童急性腹泻的发生率和腹泻持续时间。

三、幽门螺杆菌感染的患者在四联抗幽门螺杆菌药物基础上联合益生菌,可提高疗效,降低不良反应。

四、可以减轻炎症性肠病胃肠道症状,益生菌对腹痛、腹胀、排气、便秘等下消化道症状有明显的缓解或改善作用。

注意事项

益生菌常见产品形式包括粉剂、胶囊、片剂等。消费者在购买益生菌类的

保健食品时,可通过阅读产品标签或说明书了解其功能,选购适合自己的产品。

一、益生菌产品应用于健康消费者是安全的,然而对于某些患病个体,如严重感染或有免疫缺陷的患者,应遵照医生的建议谨慎使用。

二、冲调益生菌类保健食品的水温不宜超过40摄氏度,与人体正常体温相近最佳,避免益生菌受热力引起活性降低或丧失,从而影响其保健功能。

三、正在服用抗生素的人群,服用益生菌类保健食品与抗生素时间间隔应在2小时以上。

四、对于乳酸菌饮料,消费者在购买时应注意区分产品类型,我国相关标准规定乳酸菌饮料产品标签应标明活菌(非杀菌)型或非活菌(杀菌)型,选购时可以通过标签标示进行区分。

五、活菌型的乳酸菌饮料,其贮藏、运输过程若脱离冷链会导致乳酸菌活菌下降且影响口感,消费者购买后应及时

饮用或尽快放入冰箱冷藏。

误区

喝酸奶就能代替药品,补充益生菌,这种认识是错误的。益生菌酸奶属于保健食品,具有食疗作用,长期食用会对身体产生益处。但若临床需要益生菌来治疗某些疾病,单靠酸奶是远远不够的,还需要服用专门的药用益生菌。

总结

益生菌行业的科技含量高,企业发展需要严守道德门槛,营造良好的行业生态环境。益生菌对健康的作用具有个体差异性,不存在一种“万能”的益生菌菌株适用于每个人和所有健康状况的改善。因此,行业需要加强消费者科普教育,普及益生菌的专业知识,明确益生菌“活菌状态”“足够数量”等科学概念,科学传播益生菌的功效,让消费者能理性选择益生菌相关产品。

(作者供职于郑州大学第五附属医院)

为患者服务是我的天职

□杨须 孙建伟 蒋建国

为了患者,她多次放弃休息,再苦再累从不抱怨;为了患者,她把青春抛洒在病区,一晃就是10多年;为了患者,她格外注意沟通艺术。

她就是鹤壁市第三人民医院结核病科护士长王坤,从事结核病护理工作已15年。

作为结核病科的护士,除了工作的苦与累之外,还需要承担起对患者的心理疏导。因为社会对结核病患者的偏见与误解,使许多患者心情抑郁,紧张、恐惧与不安的情绪会影响疾病的治疗和身体的康复。

在王坤心里,除了职业准则,还有一把检验工作标准的尺子——那就是有没有把患者当亲人,有没有主动帮助困难患者,有没有用无私的爱去温暖每一位患者的心。

“她做到了,而且在急难重险的情况下,她也处处发挥出表率作用。”同事们给出了评价,还分享了这样一个故事。

2015年,一位42岁的结核病患者因大咯血住院。由于突然大咯血,患者心情极度紧张,对救治完全丧失信心,其家属则因为惧怕被传染,迟迟不愿来病房陪护。“我实在受不了了,我不想活了,不要管我……”烦躁及绝望让患者痛哭流涕,大喊大叫。

闻讯赶来的王坤,一边迅速配合抢救,一边弯下身子轻声安慰患者。突然,患者一口鲜血一下子喷溅到王坤的脸上、身上和工作服上,但是王坤没有丝毫的怯意和嫌弃,她迅速和医生一起进行抢救。等成功为患者止住了血,王坤又为患者仔细擦洗,换掉被污染的床单、被罩等,把一切都收拾得干干净净,等患者的家属来到病房,这才放心去消毒处理自己身上的污血。

随后的日子里,手头的活一忙完,王坤就来到患者床边,不厌其烦地开导、聊天,慢慢地,这位患者的心结打开了,脸上不时会露出笑容,树立了战胜病魔的信心。

其实,并不是这位患者在王坤这里“开小灶”,王坤对每一位患者的服务都是同等标准。10多年如一日的坚持,也让王坤收获了患者的信任和行业的认可,她先后被评为“鹤壁市优秀护士”“鹤壁市结核病防治先进个人”等。

王坤说:“每当看到患者康复出院,我的心中就会有一种成就感,我为自己这些年的坚守感到自豪,更为这10多年的付出无怨无悔,我就是要做结核病患者健康的守护天使!”

不忘初心 心系结防

□丁玲 蒋建国

鄱陵县疾病预防控制中心结核病防治科科长柴改玲,从事结核病防治工作10多年来,始终奋战在结核病防治第一线。工作中,柴改玲脚踏实地、孜孜不倦,刻苦钻研,全身心投入结核病防治工作,视事业如生命,待患者如亲人。

良好的理论素养、坚定的政治信念是一名结防医生必备的首要条件。柴改玲参加工作之初,深知自己理论知识和实践知识匮乏,曾多次外出学习,参加专业知识培训,增强结核病防治专业知识。

在学习期间,柴改玲深知学习机会的宝贵,她刻苦学习专业知识,理论联系实际,多年来一直从事结核病防治所门诊工作。在临床实践的同时,她从未间断过学历教育,努力钻研理论知识,深刻领会和掌握科学的诊治方法。为了适应工作,给患者提供更好的服务,必须提高自身的业务素质,她积极参加各种学习班及培训班,努力提高综合诊治水平。

结核病防治所的门诊工作是一项繁重、琐碎而又平凡的工作,要想做好必须具备强烈的责任感和巨大的耐心。从患者发现结核病到全程治疗管理,不能有一点疏忽。患者治疗前要认真宣教,提高患者的依从性,帮助患者树立战胜疾病的信心,针对治疗过程中出现的各种问题都要及时解决,以保证患者的有效治疗,减少丢失和拒治现象发生,提高整体治愈率。

为最大程度减少误诊、误治现

象,柴改玲在实际工作中不断积累经验,学以致用,钻研业务知识,努力提高对疑难疾病的诊断水平,不断学习研究复治患者及耐药患者的治疗方案。

在日常工作中,柴改玲本着救死扶伤、治病救人的人道主义精神,关爱患者,给患者以亲人般的温暖,对患者耐心、细致,理解患者疾苦,多次拒收红包,不接受患者吃请,帮助困难患者解除困难。做患者的贴心人,深受广大患者的信任和好评。

柴改玲除了负责门诊工作,还参与患者管理、随访及下乡督导工作。为了完成上述各项工作,柴改玲放弃了节假日休息时间。在工作中,柴改玲团结同事,凡事身体力行,率先垂范,以身作则,严格规范门诊诊治程序,积极做好患者的发现,保证患者登记规范、有序的治疗,积极协调门诊工作,努力争取各科室间的相互配合。通过柴改玲和同事们的共同努力,完成了省规划的各项任务指标,得到了上级业务主管部门的认可和好评,使鄱陵县结核病防治工作迈上了新的台阶。在上级领导的大力支持和科室人员的共同努力下,结核病标准化门诊验收工作于2018年底顺利通过。

放眼未来,柴改玲目光坚定地说:“我将更加努力工作,以优质的服务态度,善待每一位患者,开拓创新,把鄱陵县结核病防治事业做得更好,为彻底控制结核病贡献自己的一份力量。”

每周一练

(抗动脉粥样硬化药、利尿药、抗高血压药)

一、下列他汀类药物描述错误的是

- A.通过抑制HMG-CoA(对羟甲基戊二酰辅酶A)还原酶而发挥作用
B.对LDL-C(低密度脂蛋白)减低作用不明显
C.可抑制血管内皮的功能
D.有抑制血小板聚集的作用
E.可以抑制血管平滑肌细胞的增殖和迁移

二、洛伐他汀的作用是

- A.主要影响胆固醇合成
B.主要影响胆固醇吸收
C.影响脂蛋白合成、转运及分解
D.主要影响甘油三酯合成
E.主要影响胆固醇排泄

三、可引起肌酸磷酸激酶升高和肌肉触痛的药物是

- A.苯氧酸类
B.多不饱和脂肪酸类
C.胆汁酸结合树脂
D.HMG-CoA还原酶抑制剂
E.抗氧化剂

四、患者为女性,70岁,患有冠心病、高血压病,近1个月用药调整为阿司匹林、比索洛尔、辛伐他汀、二甲双胍。患者最近下肢无力及疼痛,双侧足背动脉搏动一致,血清肌酸磷酸激酶2200U/L(单位/升),cTn(心肌肌钙蛋白)10.01ng/ml(纳克/毫升),血肌酐368μmol/L(微摩尔/升)。出现双下肢无力及疼痛的最可能原因是

- A.糖尿病足
B.主动脉夹层
C.间歇性跛行
D.横纹肌溶解
E.腰椎间盘突出

五、利尿药初期降压机制可能是

- A.降低血管对缩血管剂的反应性
B.增加血管对扩血管剂的反应性
C.降低动脉壁细胞的Na(钠)含量
D.排钠利尿,降低胞外液及血容量
E.诱导动脉壁产生扩血管物质

六、患隐性糖尿病的高血压病患者,不宜选用

- A.利水平
B.氢氯噻嗪
C.硝普钠
D.卡托普利
E.硝苯吡啶

七、治疗高血压病伴房室传导阻滞的患者不宜使用的药是

- A.钙离子拮抗剂
B.血管紧张素转换酶抑制剂
C.袢利尿剂
D.β受体阻滞剂
E.α受体阻滞剂

八、通过抑制血管紧张素转化酶活性降低血压的药物是

- A.普萘洛尔
B.可乐定
C.利水平
D.哌唑嗪
E.卡托普利

九、合并糖尿病肾病的高血压病患者治疗应首选

- A.血管紧张素转换酶抑制剂
B.α受体阻滞剂
C.钙通道阻滞剂
D.β受体阻滞剂
E.利尿剂

十、患者为男性,54岁,有糖尿病病史,血压为22/13.6千帕,最好选用下列哪种降压药物

- A.氢氯噻嗪
B.可乐定
C.氯沙坦
D.硝苯吡啶
E.利水平

十一、能抑制尿液的稀释和浓缩过程,并具有强大利尿作用的药物是

- A.呋塞米
B.氢氯噻嗪
C.高渗葡萄糖
D.山梨醇
E.甘露醇

十二、氨苯蝶啶的作用特点是

- A.产生低氯碱血症
B.具有抗醛固酮作用
C.产生高血糖反应
D.产生高血钾症
E.产生低血钠症

十三、治疗醛固酮增多症的水肿患者,最合理的联合用药是

- A.呋喃苯胺酸+利尿酸
B.氢氯噻嗪+螺内酯
C.氯苯蝶啶+螺内酯
D.呋喃苯胺酸+氢氯噻嗪
E.氢氯噻嗪+氯苯蝶啶(答案见下期本版)

Table with 4 columns: 上期(9月24日)答案, 一、E, 二、A, 三、B, 四、E, 五、A, 六、D, 七、B, 八、A, 九、E, 十、D, 十一、C, 十二、E, 十三、C, 十四、A

潜心奋斗 无问西东

□杨须 蒋建国

人生尚有梦,勤学日不辍;临床如履冰,求索无寒暑。这句话,既是濮阳市第五人民医院结核病临床诊疗副主任贾会英的“独白”,亦是她的真实写照。

2004年,毕业于新乡医学院临床医学专业的她,来到濮阳市第五人民医院结核病科工作。参加工作的第一年,贾会英遇到一位60多岁的患者独自来院就诊。患者的孩子在外地工作,老伴身体不好。由于有大量胸腔积液,患者必须住院治疗,入院后分到贾会英负责的床位。患者既担心老伴独自在家无人照顾,又着急自己的病,情急之下竟然哭了起来,拒绝住院。

作为刚刚走上工作岗位的管床医生,贾会英却展现了“老练”的一面,她不停地开导、安慰患者,消除患者的紧张情绪。同时,贾会英想办法联系患者的亲属,让其照顾好患者的老伴。随后,贾会英又陪同患者去做各项检查,返回病房后顺利完成胸腔穿刺、输液等治疗。患者住院期间,贾会英帮患者带饭等,做一些力所能及的事情。

患者病情好转出院时,拉着贾会英的手,激动得流下了眼泪。本以为就此别过,没想到时隔两年,医院搬迁到濮阳市西郊。有一天,一位老人带着西瓜、葡萄等时令水果来到科室说:“贾大夫,医院搬到我家附近,我知道后就赶

快来看看你,我一直都还记得你这位好大夫。”

这段温情的故事,和后续其他患者的满意,给了贾会英无限的精神鼓励。16年来,每当遭遇不解和委屈,有放弃从医道路的想法时,这些患者总给她继续前行的能量,让她能够更深刻地领会医患关系,她说:“这何尝不是我之间相互治愈!”

以初心耕耘着自己从医路的贾会英,不管工作多忙多累,她都坚持每天下班后详细查看每一位患者,掌握患者的病情变化;她半夜奔到病区抢救患者是常有的事;她时刻为患者着想,从检查到治疗,为患者精打细算。结核病本身就是慢性病,治疗

时间长,患者在治疗过程中会出现各种问题,贾会英就把电话留给他们,无论什么时间,都可以电话咨询她。

善于总结的贾会英,在临床工作之外,理论研究也收获颇丰。她参与的《濮阳市耐药肺结核耐药构成比及形成原因探讨与研究》获得濮阳市科学技术进步奖二等奖;先后发表《胸腺肽联合抗结核药治疗难治性肺结核的临床观察》《肺结核合并肺部感染的临床观察》等论文。

贾会英直言,结核病防治工作平凡而伟大,自己愿奉献毕生精力投入所热爱的事业中,为早日遏制结核病的蔓延贡献自己的力量。

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术 联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院

奇芝堂 甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐 走亲访友 就选奇芝堂 扫码进入商城 郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152