

合理用药

如何合理应用抗生素

生病后,最常见的治疗方式就是服用药物。被视为“万能药”的抗菌药,总在患者的首选药品名单之列。但是,抗菌药真的可以“包治百病”吗?

世界卫生组织发布报告指出,抗菌药的耐药性已对人类健康造成严重威胁。目前,防止抗菌药滥用,减少细菌耐药的产生,帮助公众树立科学用药、合理用药观念非常必要。

抗生素是抗菌药的重要组成部分,可用于治疗各种感染性疾病,因此很多人就把抗生素作为万能药,大病小病都喜欢用抗生素治疗。实际上,滥用抗生素会引起许多不良的后果。那么,应该如何合理应用抗生素呢?

应用原则

一、严格掌握适应证

诊断为细菌感染才使用抗生素。一方面固然需要专业的医务人员通过症状、体征以及一些专业的实验室和病原微生物检查来确定,但另一方面可以明确的几个基本常识是:病毒性感染的疾病、无条件的预防性用药、无感染征象的发热都不是抗生素的应用指征。

二、根据药物敏感情况选择用药

有条件的尽量做病原学和药敏试验,条件不允许的凭经验选择可能对致病菌敏感的抗菌药,避免长时间大剂量地应用广谱抗生素。能口服用药的尽量选择口服,最后才选择静脉用药。

三、按时服药、及时停药

严格按照医嘱在规定的时间内足量服用药物,私自减少用药次数或用量非但不能有效发挥疗效,还会使病菌易产生耐药性。感染引起的症状消失后,即可停止使用抗生素。但一些特别严重的感染,要在症状消失后持续用药一段时间。

四、严格控制预防用抗生素的范围和方法

一般情况下,不预防性使用抗生素,

特别是广谱抗生素,如因手术要预防使用,也应严格遵循原卫生部颁布的预防用抗生素的应用指导原则。

五、合理选择联用药物

联合应用抗菌药物必须有明确的指征,如因病情需要必须联用两种或两种以上抗生素以增强抗菌效果时,应避免联用毒性反应有叠加、相互间疗效产生影响或同一类型的药物。比如青霉素G与红霉素联用,疗效反而会降低。

六、尽量避免局部外用抗生素

因外用抗生素易引起耐药菌的产生,同时还可能导致变态反应,所以尽量避免局部外用抗生素。

注意事项

一、详细了解过敏史

详细了解患者既往用药是否出现过过敏情况,及家族中其他人使用抗生素的过敏情况,避免再次使用曾经出现过不良反应的药品。严格执行皮试常规,尤其是现在一些口服的青霉素、头孢类抗生素也需要做皮试,应仔细阅读说明书,按照要求用药。

二、特殊人群慎用

对儿童、老年人、孕妇及肾功能不好的特殊患者来说,在服用抗生素时有各

自不同的注意事项。例如:老年人随着年龄的增长,肝肾等重要脏器的功能减退,使药物代谢减慢,在体内停留的时间延长,因此,用药剂量和用药的间隔时间要根据个体情况来调节。随着合成功能的减退,老年人体内维生素生成比以前减少,此时如果长期应用抗生素会进一步抑制维生素的合成,引发口腔溃疡、舌炎等,而且老年患者服用药物种类多,有时会对抗生药的疗效、代谢产生影响,这时应仔细阅读说明书或寻求专业医务人员的帮助,以避免不良反应的发生和诱发原有的疾病。

特殊药物用法

一、头孢曲松钠

严禁与任何含钙溶液同时使用头孢曲松钠,因合用后会发生化学反应,产生颗粒状的沉淀物,如通过静脉输入血管,会堵住一些细小血管,发生严重不良反应。

二、红霉素

由于红霉素在酸性条件下不易吸收,且在胃肠道中容易被破坏,因此应避免与维生素C、阿司匹林等酸性药物合用;而与碱性食物或药物同服时,需要警惕因排出减慢,药效增强而导致副作用增强。

食物和药物的影响

一、食物的影响

一些碱性食物(如苏打饼干、啤酒)会增强红霉素的疗效,同时另一些食物(如葡萄柚、柳橙汁)因诱导红霉素在体内代谢加快,也能降低红霉素的疗效。使用含甲硫四咪唑基团的头孢类抗菌药物(头孢哌酮、头孢曲松、头孢唑林等)期间严禁饮酒,甚至在使用上述抗菌药期间及停药后14天内,均应避免饮酒或进食含酒精制品(黄酒、啤酒、酒心巧克力等),也应避免用酒精进行皮肤消毒或擦洗降温,尤其是老年人、心血管疾病患者更应注意。

二、药物的影响

如青霉素有不能与碳酸氢钠配伍的禁忌;通过抑制或者诱导肝药酶的功能,影响药物在体内的代谢过程,如大环内酯类、抗真菌药物多是肝药酶的抑制剂,与其联用的其他抗生素在体内的代谢减慢,可导致药效增强,也可使副作用增多;苯妥英钠、苯巴比妥、西咪替丁等则是肝药酶诱导剂,与其联用的抗生素代谢加快,在体内停留的时间减少,疗效会有不同程度的降低。

(河南省卫生健康委员会供稿)

经验交流

冬季谨防暖气病

□张波

冬季室内暖气开放,门窗紧闭,空气流通不畅,干燥,易引起人体免疫力下降,出现烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等症状,医学上称为暖气病。

临床表现

一、呼吸道疾病。供暖季空气干燥,呼吸道黏膜防御功能下降,易引发感冒,平时

有支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病等人群易引发痰疾。

二、心脑血管疾病。供暖季室内外温差大,血管痉挛,易引发心脑血管疾病。

三、皮肤干燥瘙痒。供暖季空气干燥,体内水分流失,易出现皮肤干燥瘙痒。

四、泌尿系统疾病。供暖季室温高,人体

水分流失,尿量减少,易引发泌尿系感染、尿路结石,应规律饮水。

预防方法

一、清洁暖气片。暖气片上积攒的灰尘、细菌,可随热气扩散引发呼吸道疾病。

二、开窗通风。保持空气流通,在10时~15时开窗为宜,大风、雾霾天气不宜开

窗通风。

三、保持室内湿度。在暖气片旁边放一盆水,暖气片上放湿毛巾,也可用加湿器或在室内放置大叶绿色植物等。

四、控制室温。将室温控制在20摄氏度~24摄氏度为宜。温度过高,空气湿度降低,可降低气道黏膜的防御功能。

五、合理饮食。可食用雪梨、百合、银耳、莲藕等养阴润肺生津之品。

六、适量运动,增强抵抗力。可选择慢跑、太极拳等健身方式,运动以微出汗为宜,不可大汗淋漓。

(作者供职于郑州市中医院肺病科)

中国公民健康素养66条(34)

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。

烟草烟雾含有7000余种化学成分,其中有数百种有害物质,至少69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松症等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

(据《中国公民健康素养66条》)



万里/制图

小儿咳嗽喘息不可掉以轻心

□卜俊成 郭伟

冬季天气寒冷干燥,是小儿肺炎的高发期。小儿肺炎发病初期与普通感冒症状相似,容易被家长所忽视。由于婴幼儿免疫力低下,如果治疗不及时或治疗不当,很容易造成病情加重,甚至威胁生命。

《幼科金针·肺风痰喘》中指出:“小儿感冒风寒,入于肺经,遂发痰喘,喉间咳嗽不得舒畅,喘急不止,面青潮热,啼哭惊乱,若不早治,则惊风立至矣。”临床在治疗小儿肺炎时,以清热宣肺、止咳平喘为主法。

中医学认为,小儿肺炎的病变更主要在肺,肺为娇脏,性喜清肃,外合皮毛,开窍于鼻。发病原因包括外因和内因。外因主要是感受风邪,当风邪侵犯肺卫,小儿寒温失调,就会导致肺气郁闭,其清肃下降的功能失调,从而出现发热、咳嗽、痰壅、气促、鼻煽等。内因则是指,如果患儿先天禀赋不足,或后

天喂养失宜,久病不愈,病后失调,则致正气虚弱,卫外不固,腠理不密,而易为外邪所中。

小儿肺炎初起与感冒相似,均为表证,但肺炎表证时间短暂,很快入里化热,主要特点为咳嗽、气喘。初起应分清是风热还是风寒,风寒者多恶寒无汗,痰多清稀;风热者则为发热重,咯痰黏稠。重症肺炎或素体虚弱之患儿,患病之后常迁延不愈,难以恢复,如体禀营卫虚弱者,可致长期不规则发热,或寒热往来,自汗;体禀阴液不足者,还可形成发热(以夜间为甚),手足心灼热,盗汗,夜寐不宁等。

小儿肺炎发病较急,轻者仅有发热咳嗽,喉间痰鸣;重者则呼吸急促,鼻翼翕动;病情严重时,痰壅气逆,喘促不安,烦躁不宁,面色苍白,口唇青紫发绀。初生儿患本病时,常见不乳、神萎、口吐白

沫,可无上述典型证候,临床应加以区别。

在治疗小儿肺炎咳嗽喘息方面,可以选用河南信心药业有限公司生产的信心牌小儿麻甘颗粒。该药由麻黄、黄芩、紫苏子、甘草、桑白皮、杏仁、地骨皮、石膏等组成。其中,麻黄可发汗解表,宣肺平喘;黄芩能清热燥湿,泻火解毒;紫苏子可开宣肺气,散寒解表;桑白皮可泻热平喘,利水消肿;杏仁可止咳平喘,润肠通便;地骨皮能凉血除蒸,清肺降火;石膏可清热泻火,除烦止渴,诸药合用,可宣肺平喘,清热化痰,治疗小儿肺炎咳嗽。

专家指出,预防小儿肺炎,卫生习惯很重

要,要让孩子多喝水,勤洗手,家里定时开窗通风。尽量少带孩子去公共场所及通风差、人员密集的地方,避免让孩子接触呼吸道感染患者。对于反复患肺炎及免疫力低下的幼儿,可提前进行预防接种。如果孩子发热超过3天,咳嗽有痰,且伴有呼吸困难,那么患肺炎的可能性较大。

信心讲堂 信心药业 心正药精 始自1953年

每周一练 (流行病学原理和方法、临床预防服务)

一、选定暴露和未暴露于某种因素的两种人群,追踪其各自的发病结局,比较两者发病结局的差异,从而判断暴露因素与发病有无因果关联及关联程度,该研究为

A.队列研究 B.病例对照研究 C.现况调查研究 D.临床试验研究 E.现场干预试验

二、流行病学的三类偏倚为

A.选择偏倚、混杂偏倚、测量偏倚 B.选择偏倚、信息偏倚、混杂偏倚 C.选择偏倚、信息偏倚、测量偏倚 D.回忆偏倚、报告偏倚、测量偏倚 E.入院率偏倚、易感性偏倚、无应答偏倚

三、筛检的目的是

A.对可疑患者进行确诊 B.评价筛检试验的敏感度 C.验证病因 D.评价筛检试验的特异性 E.从表面健康的人群中查出某病的可疑患者或某病的高危人群

四、疾病的三间分布是指

A.国家、地区和城市分布 B.职业、家庭和环境分布 C.短期波动、季节性和周期性分布 D.年龄、性别和种族分布 E.时间、地区和人间分布

五、已知某省山区、丘陵、湖区婴幼儿体格发育有较大的差异,现需要制

定该省婴幼儿体格发育有关指标的参考值范围。抽样方法最好采取

A.分层抽样 B.整群抽样 C.系统抽样 D.机械抽样 E.单纯随机抽样

六、属于人际水平的健康行为改变理论的是

A.健康信念模式 B.社会认知理论 C.“知-信-行”理论 D.创新扩散理论 E.社会组织理论

七、一位糖尿病患者为了控制血糖,在医生的建议下准备和营养师一起制订一份饮食计划。患者虽然知道饮食控制的好处,但总认为无法管住自己,计划难以实施。对于这样的患者的干预重点是

A.提高自我效能 B.培养行为能力 C.提高结果预期 D.提供社会支持 E.建立支持性环境

八、在健康信念模式中,促进个体行为改变的关键事件和暗示称为

A.对疾病易感性的认识 B.自我效能 C.行为能力 D.对疾病严重性的认识 E.行为线索

九、“水平膳食宝塔”提示,每日每人大豆类摄入量相当于干豆50克,其目的主要是

A.保证膳食纤维摄入 B.保证水和糖的摄入 C.提高必需脂肪酸摄入量 D.提高膳食蛋白质质量 E.补充人体必需氨基酸 (答案见下期本版)

Table with 4 columns: 上期(12月17日)答案, 一、B, 二、E, 三、A, 四、B, 五、B, 六、A, 七、C, 八、B, 九、C, 十、A, 十一、E, 十二、E, 十三、B

遗失声明 郑州市中原区宇口腔门诊部杨美玲的医师资格证书(编码:199841120412821196209054028)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

AI智能体质分析与调理 微信扫码直播课 18种体质分析 200种证型分析 对应360味中药 零元合作/代理 报名微信:mcn1168 联系人:焦老师 15801679829 世界中联(北京)中医科学研究院

奇芝堂 甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养 一服一效 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

征稿 本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。 邮箱:54322357@qq.com 联系人:杨小玉 电话:(0371)85967078 地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室