

抗菌药物不可随意服用

□刘明勤

抗菌药物是一把“双刃剑”，如果使用不当，会对身体造成损伤。有些人一出现感冒症状，就自行服用头孢、阿莫西林等抗菌药物进行治疗，这是不对的。有些感冒是病毒性感冒，服用抗菌药物是无用的。通过本文，为大家介绍抗菌药物为什么不能随意使用。

抗菌药物就是抗生素吗

抗菌药物和抗生素是两个相关但不完全相同的概念。抗生素是指能够抑制或杀灭细菌生长的药物，通常用于治疗细菌感染，如肺炎、尿路感染等。抗生素可以通过不同的机制作用于细菌，例如干扰细菌的细胞壁合成、蛋白

质合成、核酸合成等，从而抑制细菌的生长和繁殖。

抗菌药物是一个更广泛的概念，除了抗生素之外，还包括抗病毒药物、抗真菌药物和抗寄生虫药物。抗菌药物可以用于治疗不同类型的微生物感染，不仅包括细菌感染，还包括病毒、真菌、寄生虫感染等。

抗生素是抗菌药物的一种，但并不是所有的抗菌药物都是抗生素。在临床中，医生会根据具体的感染类型和病原体，选择适当的抗菌药物进行治疗。

随意服用抗菌药物的危害

日常生活中，很多患者对抗

菌药物缺乏了解，错误地认为药物越贵越好，因此只选贵的；还有部分患者在未进行详细检查，未明确病因的情况下，自行到药店购买抗菌药物进行治疗。这样滥用抗菌药物会给大家的身体健康造成一定危害，最主要的影响就是产生细菌耐药性，更为严重的则是发展为超级耐药菌，引起药物不良反应或药源性感染。

注意事项有哪些

针对性用药 抗菌药物只适用于细菌引起的感染，对于其他因素导致的炎症，服用抗菌药物是没有用的，比如病毒引起的感

冒、发热等。不同抗菌药物作用的细菌不同，具体选用哪种抗菌药物进行治疗，需要患者进行详细的化验明确病因后，根据医生建议选择合适的药物进行治疗。

注意剂量 患者需根据疗程按剂量服药，不要私自加大或减少使用剂量，更不能因症状好转就不按照医嘱自行停药。

根据患者身体情况用药 抗菌药物属于处方药，需根据患者的具体情况选择药物。抗菌药物有一定的不良反应，私自服药，很可能会伤及肝脏、肾脏等器官，给身体带来不可逆转的损伤。

抗菌药物不可乱用 有很多

疾病都可以通过自身免疫力抵抗感染，如果长期乱用抗菌药物，可能导致耐药性，从而引起下次服药后治疗效果变差，甚至出现无药可用的局面，使疾病治疗更加困难。

儿童须谨慎用 对于抗菌药物，儿童一定要谨慎服用。因为孩子的身体各个方面还未发育成熟，乱用抗菌药物会对孩子的身体造成一定损害。因此，当孩子生病后，家长不要自行购买药物给孩子服用，需要进行详细检查后，在医生的指导下，正确服用抗菌药物。

(作者供职于中牟县人民医院)

缺铁性贫血需要查什么

□崔如燕

缺铁性贫血是较常见的贫血类型，是由于机体缺乏铁，血红蛋白合成减少所导致的贫血。其主要表现为皮肤、黏膜及口唇、甲床的苍白。血液中红细胞生成减少，导致血红蛋白(Hb)浓度降低，当Hb低于正常参考值下限时即发生缺铁性贫血。

贫血常被忽视，甚至被误诊为其他疾病。实验室检查的目的是鉴别是否存在引起贫血的其他原因，如溶血性贫血、恶性肿瘤、慢性失血等，缺铁性贫血的实验室检查对诊断有重要价值。

检查项目

血清铁蛋白 是一种糖蛋白，广泛存在于血液、肝和骨髓中。在正常情况下，血清铁蛋白含量保持在一定范围内。当血清铁蛋白低于正常参考值最小值时，有可能是缺铁性贫血。血清铁蛋白浓度过低主要与长期慢性失血、缺铁性贫血、恶性肿瘤等疾病有关。尽管铁蛋白浓度测定对缺铁性贫血的诊断具有重要价值，但仅

当患者缺乏或慢性失血时，血清铁蛋白测定才有意义。

转铁蛋白饱和度 是指在血清中游离的转铁蛋白(Tf)与血清总转铁蛋白(Tf)的比值。血清转铁蛋白饱和度(TFSR)正常参考范围为男性5%~18%，女性5%~25%。转铁蛋白饱和度指标主要用于评估体内铁元素的储备情况，反映机体对铁的储存能力，还可用于判断治疗效果。对于缺铁性贫血的诊断，转铁蛋白饱和度是一种非常重要的指标，尤其适用于新生儿或儿童。

骨髓象 进行骨髓象检查时，红系增生较为活跃，可出现中、晚幼红细胞，且体积较小、细胞核染色质致密，胞浆稀少，边缘参差不齐，有血红蛋白生成障碍。

鉴别与诊断

缺铁性贫血是一种很常见的贫血类型，它和慢性贫血、铁粒幼细胞性贫血以及海洋性贫血有很大的区别。

海洋性贫血 有家族性的患者，通常伴有脾脏肿大，可见到目标状的血红色血球，血清铁蛋白、骨髓可染铁，血清铁含量及铁饱和度均不降低。

慢性贫血症 患者常有慢性感染、炎症和肿瘤的历史。

红细胞性贫血 髓镜下，有许多环状的铁粒幼细胞。

如何治疗

药物治疗 每位患者的病情不同，没有什么最好、最快、最有效的治疗方法，除了常见的非处方药之外，还需要根据个体的具体病情，在医师的帮助下，选用适合自己的药物。

补充铁剂 缺铁性贫血的患者需要服用铁剂补充铁含量，服用的铁剂主要有无机铁硫酸亚铁、有机铁、葡萄糖酸亚铁等。对于消化道不能承受的患者，可以选择使用蔗糖铁或者是右旋糖酐铁作为肠外铁剂。

(作者供职于长治市中医研究所附属医院检验科)

脑血栓的形成及预防

□张岩

心脑血管疾病是威胁人们生命健康的重要疾病之一。由于心脑血管疾病的致死率、致残率较高，因此被人们称为“无声的杀手”。通过本文带大家了解一下脑血栓的形成及预防。

形成机制

脑血栓的形成主要是由于脑动脉硬化，血液在脑血管内流动受阻，患者出现缺血、缺氧，而引起的一系列神经功能障碍。

脑动脉硬化斑块脱落 是指动脉壁形成的血凝块脱落，随着血液流动，到达血管腔内并附着在管腔上。当血管发生狭窄或堵塞时，会导致局部脑组织供血不足。血液中含有的脂类物质或其他成分在血流中容易形成栓子，当栓子进入血液后会堵塞血管，从而导致血栓的形成。这也是为什么脑血栓患者会出现偏瘫、失语等症状的原因所在。

临床表现

脑血栓是一种突发性的脑血管疾病，具有高发病率、高致残

率、高死亡率的特点，易引起脑出血、脑梗塞等严重后果。患者主要表现为单眼或双眼一过性黑蒙或视物模糊，视物成双、双眼向一侧凝视；既往少见的严重头痛、呕吐、或眩晕伴呕吐；一侧手、脚或面部麻木或肢体无力；舌头发笨，说话不清，口角歪斜、流涎；没有任何预感突然跌倒，或短时神志不清或抽搐。

“冲血管”能预防脑血栓吗

从中医角度来说，脑血栓是由于瘀血阻滞导致的。“冲血管”实际上是疏通血管，而疏通血管的作用本身就很微弱，所以“冲血管”并不能起到预防脑血栓的作用。

从西医角度来说，“冲血管”能够抑制血小板聚集和血栓形成。但是对于已经形成血栓的患者来说，单靠“冲血管”来预防脑血栓是不现实的。

从目前来看，国内外没有一种药物可以真正地预防脑血栓的形成。因此，一旦发现脑血栓的症状应尽快去正规医院接受治疗。

如何预防

调整饮食结构 人们在日常生活中，应少吃高脂肪、高胆固醇的食物，多吃水果、蔬菜、豆制品等，适当地多吃一些对血管有好处的食物。

保持情绪稳定 人们要注意学会调节自己的情绪，保持情绪稳定，避免狂喜、暴怒、悲痛等；同时避免出现精神紧张、压力过大等情况，有助于预防脑血栓。

戒烟限酒 香烟中含有的尼古丁和酒精进入血液后，会导致血液变得黏稠，影响血液循环，使脑血栓的风险增高。

适当运动 应保持适量的运动，并根据自己的身体情况选择适当的运动方式。

按时服药 对于患有高血压病、高血脂症等慢性疾病的中老年人，要坚持服用抗凝、降血脂、降压等药物，以减少脑血栓形成的风险。

(作者供职于邹平市人民医院)

出现这些症状 警惕系统性红斑狼疮

□苏玉华

系统性红斑狼疮属于风湿免疫疾病中比较常见的一类结缔组织病。系统性红斑狼疮可以病发全身各个系统，严重时危及生命，目前系统性红斑狼疮已成为一个重要的社会和公共卫生问题，提高早期诊断能力和有效治疗至关重要。

系统性红斑狼疮是一种慢性、反复发作的自身免疫性疾病，简称红斑狼疮或狼疮，发病机制非常复杂，目前仍未完全阐明。系统性红斑狼疮可危害身体任何系统与器官，如皮肤、关节、肾脏、血液系统、神经系统、消化系统以及心血管系统，有“百病之王”之称。系统性红斑狼疮可在任何年龄发病，但多见于育龄期女性，男性相对少见。

症状

系统性红斑狼疮临床症状复杂多样，异质性强，病情严重程度也各不相同。部分系统性红斑狼疮患者在发病早期可表现为发热、全身乏力、体重下降等非特异性症状，容易与其他疾病混淆，不易被确诊。患者皮肤表现以面部蝶形红斑或盘状红斑最为典型，同时还可以出现双手关节、腕关节、膝关节等关节肿痛以及肌肉疼痛、白细胞减少、贫血、血小板减少等表现。随着系统性红斑狼疮病情的进展，还可能会出现累及肾脏系统导致肾功能不全、累及心脏导致心包积液、累及肺脏导致胸腔积液、弥漫性肺泡出血、肺动脉高压等，最终可能诱发多器官衰竭，严重者还可危及生命。

系统性红斑狼疮对人们的身体健康危害极大，对于此疾病的早期诊断与治疗非常重要。临床需要进行多项辅助检查，包括血液检查(如血常规、肝功、肾功等)、尿常规、自身抗体检测、皮肤活检和肾脏活检等。

由于系统性红斑狼疮的发病机制并不明确，因此系统性红斑狼疮的治疗主要以控制病情为主，无法永久根治。临床上一般使用激素类抗炎药物、免疫抑制剂等进行治疗。随着现代医学水平不断提升，贝利木单抗、泰他西普等生物制剂的应用给患者带来了新的希望。

注意事项

紫外线因素会诱发或加重系统性红斑狼疮患者的病情，因此，患者在户外活动时尽量穿长袖、长裤，佩戴防晒帽、太阳镜等，做好防晒措施。

患者的日常饮食要摄入丰富的营养，可适当进食优质蛋白质、维生素多的食物，如蛋类、蔬菜、水果等，尽量避免食用增加光敏感的食物，如芹菜、香菜等，或者在晚饭应用这些食物，以免加重病情。

吸烟、饮酒对控制病情极为不利，很可能导致病情加重，因此患者需要戒烟、禁酒。

系统性红斑狼疮属于慢性疾病，需要长期服药治疗，患者要定期到医院进行复查治疗，通过定期检查可及时监测病情发展情况，更方便医生调整后续治疗方案，更及时、准确、有效地控制病情。

(作者供职于潍坊医学院附属医院)

随着生活水平的不断提高，人们的安全意识在不断加强，但是工作或生活中，不可避免会遇到意外伤害的发生。如被车撞伤、被动物咬伤、被开水烫伤等。对于这些常见的意外伤害，如果处理不当，很容易造成二次伤害。在面对这些意外伤害时，大家应该怎么做呢？

止血

在现场急救中，止血是非常重要的。如果不能有效地控制出血，伤员很快就会因失血过多而死亡。现场急救的首要任务就是止血，常用的方法有直接压迫止血法、加压包扎止血法、止血带止血法等。

直接压迫止血法是指对伤口进行直接压迫，达到止血目的；加压包扎止血法是指用无菌纱布、毛巾等压力较小的物品包扎伤口，然后再用绷带、三角巾等加压包扎，达到止血的目的；止血带止血法是指在伤口局部缚扎止血带，达到控制出血的目的。

包扎

包扎是现场急救中最常用的一种技术。其目的是减少伤员伤口渗出、疼痛、感染，迅速降低伤口温度，防止伤口发生坏死。包扎时要注意以下几点。

包扎的部位 一般包扎的部位主要是指上臂及头部、肩部、腿部、足部等大血管的部位。其他如颈部、胸部、腹部等也可根据情况进行包扎。

包扎时的松紧度 包扎的原则是不妨碍血液循环，不加重伤员疼痛，不影响肢体活动，便于搬运。

包扎的方法 常用的包扎方法是螺旋包扎法、螺旋反折包扎法。

包扎材料 常用的包扎材料有三角巾、绷带、布带、敷料等。需要注意的是，对于关节和肢体较粗的部位，不宜用三角巾和布带进行包扎，以免引起关节僵硬或肢体弯曲；对于四肢骨折的伤员，应先用绷带或三角巾包绕后再包扎，以免发生二次伤害。

固定

在急救现场，对于有开放性损伤的伤员，要迅速止血后，用夹板或其他适当材料固定伤员受伤部位。用夹板固定时，要注意固定的范围要包括所有受伤的部位。固定时，不要直接将伤员的肢体放于硬板上，以免造成不必要的伤害。

当伤员手指、脚趾等部分分离时，可用绳子、布条等将断肢固定在一起；颈椎、脊椎骨折时，要将伤员头部后仰，用木板固定；若有脊髓损伤或其他严重脊髓损伤，则不能进行颈椎固定，应采取颈椎牵引法进行固定。

转运

转运是指将伤员从现场安全地转移至医疗机构的过程。如果患者在初步急救后，生命体征稳定，可以在他人协助下乘坐交通工具自行前往医疗机构；对于伤势较重的患者，应立即拨打急救电话，在医务人员的协助下转运至医疗机构；当受伤人员情况紧急，需要紧急救治时，可以使用木门或担架等工具来转运受伤人员，在转运过程中，伤者必须是躺着的，并且要牢牢地护住伤者的头部，这样才能减轻震动。

注意事项

对于四肢外伤的患者，必须按照先上后下的原则，先固定骨折部位，再固定其他部位。转运伤者前，先检查伤者身体情况，转运时要有专人保护，防止二次损伤。

(作者供职于聊城市中医医院)

恶性肿瘤为何会转移

□刘双霞

恶性肿瘤的转移是一个非常复杂的过程。血管转移是肿瘤转移的重要方式，也是临床上最常见的肿瘤转移方式。恶性肿瘤最大的“恐怖之处”，就是一旦脱离了本身的瘤体，就会通过血液循环，将癌细胞转移到人体其他器官。

这也是恶性肿瘤不能“除根”的一个主要原因。

恶性肿瘤如何“转移”

直接浸润 肿瘤会继续扩大，并且向周边的组织、脏器扩散。如直肠癌会侵袭邻近的器官，如膀胱、尿道、肛门肌肉、直肠、前列腺、阴道、子宫等器官。

淋巴转移 癌细胞沿着淋巴管或淋巴液迁移，在邻近的淋巴组织中增殖，形成淋巴结或淋巴瘤，这是肿瘤发生淋巴转移的常见途径。

种植转移 癌细胞可以直接在远处器官组织中生长并种植下来，即为种植转移。

血液转移 癌细胞从肿瘤的表面剥落下来，吸入到人们的血液中，通过血管流入其他器官和组织，自身的免疫系统会将一部分癌细胞清除，剩下的癌细胞会继续生长，最终形成新的癌症。前列腺、子宫等是比较容易发生转移的器官。

癌细胞如何进入血液

癌细胞表面有一层膜样结构，称为细胞外基质(ECM)。ECM的主要成分为弹性蛋白、胶原纤维、糖蛋白等，其中弹性蛋白能使血管壁增厚，并维持血管壁的弹性。ECM在正常情况下不会

引起血管通透性增加，但癌细胞在体内缺氧、炎症等情况下，可以产生大量的ECM，并直接穿过内皮细胞进入血液。

渗透 被癌细胞“操控”后，血管的渗透性几乎是正常情况下的10倍以上。这种渗透性的提高，一方面可以让养分从血流中“源源不绝”地进入癌细胞，促进癌细胞不断增殖；另一方面，也推动了恶性肿瘤体内的癌细胞，进入到血液循环系统。

嵌合体 肿瘤细胞一接触到血管，立刻就会形成嵌合物。和之前的肿瘤细胞进入血液循环不同，这种嵌合体一般都是和肿瘤细胞“结合”在一起，从而增加了肿瘤细胞向远处转移的概率。这种嵌合细胞的形成，一方面可以直接从血管中获取营养物质；另一方面，这也为肿瘤“摆脱”血管壁，寻找新的容身之处打下了基础。

恶性肿瘤为何会转移

癌细胞由于基因的改变，往往会从黏附分子中脱离，这也是部分癌细胞会发生转移的原因。肿瘤细胞脱离母体后，通过对某些化合物的代谢，溶解血管内种细胞，从而提高血管的通透性。进入血液的单个癌细胞或结团癌细胞由于血液中的细胞免疫会攻击癌细胞而不能在血液中长期生存。癌细胞只能找到合适的落脚点，在合适的环境下生长，才可能出现远方转移的可能性。

(作者供职于宁津县人民医院)

你应该知道的创伤急救方法

□杨艳辉

推拿按摩需谨慎 操作不当易伤身

□徐显浩

近年来，随着人们生活水平的提高，大众健康意识有了明显增强。人们认为，身体疲劳或是长期劳损时进行推拿按摩能够放松身体、缓解疼痛等不适感。

实际上，推拿按摩是中医很严谨的治疗手段，一方面需要专业人员进行操作，同时还需要认真鉴别是否能够接受按摩，如果操作不当或是有推拿按摩禁忌时，随意进行推拿按摩会造成意外损伤，甚至有致残风险。那么，到底什么情况不适宜接受推拿按摩呢？

损伤状态

如果人们在磕碰、跌倒后引

发身体疼痛、酸胀、不适时，需要到专业机构鉴别是否发生骨折或是组织损伤。如果外力导致软组织、关节、脊柱等受损，那么，这种状态下是绝对不能推拿或按摩的，极易导致二次损伤。对于颈椎、腰椎疾病患者，专业医师进行推拿或按摩，对疾病的恢复有所帮助。为了避免加重损伤，不要随意接受非专业人士的按摩或推拿。

病理状态

“三高”人群发生动脉粥样硬化概率较高，如果进行颈部推拿按摩，一旦导致动脉硬化斑块松动或是脱落，进入血液中，可能会

导致脑血管阻塞导致脑梗死，后果十分严重。特别是如果已经感觉手部麻木、站立或是步态不稳人群，提示颈椎神经受到压迫，这种状态下如果接受推拿或按摩，可能会导致症状加重。

特殊人群

老年人人群因为身体机能退化，合并骨质疏松情况较为多见，接受推拿或按摩过程中，如果用力过大或是作用力较为集中，有导致骨折的风险。孕妇身体状况特殊，也不建议随便接受推拿或按摩，当然家庭成员的肢体按摩是可以的。

此外，有严重心肺功能异常、发生骨髓炎、骨关节结核、有皮肤疾病或是外伤导致皮肤损伤，出血风险较高的人群，建议谨慎接受推拿或按摩。儿童皮肤薄弱，身体尚在发育阶段，接受推拿或按摩更应谨慎。

专业人士提醒，在推拿或按摩时，务必要审慎进行，比如要求看机构的从业资质，确保是专业人员后方可接受推拿或按摩。

特殊状态

大量饮酒或进食后，接受推拿或按摩会影响人体的正常消化功能，有引发身体不适的可能。