

# 抗菌药物别随便用 三大误区需避免

目前,微生物耐药已成为严重威胁人类健康的全球性公共卫生问题。以细菌耐药为例,据专家推测,若不采取行动,到2050年,每年将有约1000万人死于超级耐药细菌感染。因此,维持现有抗菌药物的有效性,避免因药物滥用诱发耐药至关重要。

今天,我们就和大家盘点一下抗菌药物的常见使用误区有哪些。



视觉中国供图

## 误区1

### 抗菌药物是万能药

■我头疼、嗓子疼、流鼻涕、浑身酸痛,还有点低烧,好难受啊!除了吃感冒药,嗓子疼还得吃阿莫西林或头孢,赶紧消炎吧?

感冒就要加用抗菌药物?并不是!感冒是一种常见的上呼吸道感染疾病,多数由鼻病毒、副流感病毒、冠状病毒引起。大多感冒属于自限性疾病,无特效药。多数患者通过多喝水、多休息、清淡饮食,加用对症药物即可恢复。只有明确存在细菌感染时才使用抗菌药物,通常情况下无需使用。而滥用抗菌药物不仅容易诱导耐药细菌产生,而且会产生消化道不适等多种副作用,因此需要由医生根据患者病情判断是否需要加用抗菌药物。

## 误区2

### 抗菌药物越贵越好

■大夫,听说头孢分好几代,您给我用最高级最贵的那种,只要能快点好就行。

抗菌药物越新、费用越高就说明疗效越好?并不是!实际上,抗菌药物的选择和患者感染部位、感染发生场所、患者自身基础情况等多种因素息息相关。此外,不同抗菌药物的敏感菌群也不尽相同,在体内的分布情况也有差异。因此需要结合上述多种因素推测可能的致病菌,再结合药物本身的作用特点等因素才可恰当选择。用所谓新药或者贵药治疗不敏感的细菌,则如同射箭脱靶,毫无意义且浪费金钱。同时,高级别药物滥用还容易诱导细菌耐药,导致最后一道抗菌防线失守。

## 误区3

### 改变用药不会影响疗效

■大夫,我吃了两天阿莫西林了,皮肤感染怎么还没好,不仅如此,我的胃还很难受,能停药吗?我每天按照处方吃3粒,但工作太忙了,一般上午吃完饭就把三粒都吃了。这样也没问题吧?

擅自改变医生的用药方案不仅可能会降低药物疗效,还可能增加药物的副作用,并且导致致病菌产生耐药性。

遵医嘱服药是获得良好治疗效果的前提。药物疗效与体内药物浓度有关,部分抗菌药物需保证体内药物浓度在一定时间范围内,

都在某一特定值之上,才可发挥较好的疗效。因此患者需严格遵守处方中的用药频次(如每日用药3次,应尽量保证间隔8小时服药一次)。若白天服药间隔时间过短,会导致夜间体内药物浓度无法达到有效抑菌浓度。

除了以上3个误区之外,抗菌药物的使用误区还包括患者因担心再次感染,自行长期预防性使用抗菌药物,延长药物使用时间等,这些误区的存在可能会导致抗菌药物相关性腹泻等不良反应,同时也为细菌耐药埋下了隐患。

# 冬季吃姜有讲究

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”。在中国的饮食文化和中医药知识中,姜都占有重要地位。不但夏季宜吃姜,其实冬季也同样适宜吃姜。

## 姜红茶调理肠胃

在日常养生中,我们用的最多的是生姜。用生姜大枣泡水,具有温中散寒、调和营卫的作用,对于冬季初感外界风寒疗效非常显著。

■做法:取红茶1至3克、鲜姜3片,放茶杯里以沸水冲泡,加盖闷3至5分钟,每天喝1至2次即可;也可用鲜姜15克,榨汁后调入红茶水中。

## 姜汁撞奶可护胃

对于患有胃溃疡的人群,姜汁撞奶可护胃。生姜汁两到三勺,倒入半斤煮沸的牛奶中,放温后,清晨空腹饮用。牛奶和姜汁可在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜,防止胃酸的侵蚀。对于脾虚便溏的人群,生姜熬粥也值得推荐。

■做法:取大米50克,洗净后加水熬粥,快熟时加入姜片10克,煮至米熟即可,趁热服食。

## 生姜羊肉汤养血

当归生姜羊肉汤是一道著名的药膳,出自《金匮要略》第135条:“寒疝,腹中痛,及胁痛里急者,当归生姜羊肉汤主之。”此方折合现代用量为当归10克,生姜15克,羊肉250克。此药膳具有很好的养血温阳的作用,适用于汗少、月经延后、痛经、宫寒不孕、易水肿的妇女。并且补血力量强大,男女均可服用。冬令进补,过量则易产生内热或食积,因此汤中可以适当加入白萝卜。

## 醋泡姜促进消化

生姜具有独特的辛辣

味,可以刺激味蕾,健脾开胃,而醋有开胃活血的作用,用醋泡姜能更好地发挥调理脾胃的作用,适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。醋泡生姜具有疏肝养胃的功效。

■做法:先把鲜姜切成薄片,把切好的姜片放到空瓶子(干净、不能有油)里,倒入米醋(米醋一定要没过姜片),加少量糖和盐,拧紧瓶盖后放到冰箱的冷藏室里储存,3天后便可食用。每天早晨取出2至4片姜,可以配小米粥食用。

## 姜泡脚温阳通络

阳气不足的人一般手脚冰凉,容易怕冷,经常腹泻,消化不良,精神不振。此时可用生姜切片,大火煮开后,加水泡脚。注意温度一定要适宜,水温以40℃至45℃为宜,泡脚时间不要超过半小时。



## 提醒

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素,它可使肝细胞变性、坏死,甚至诱发肝癌、食道癌等。生姜食用前一定要仔细观察。

吃姜并非多多益善。现代研究提出了吃姜一次不宜过多,以免吸收大量的姜辣素,再经肾脏排泄过程中会刺激肾脏,并产生口干、咽痛、便秘等上火症状。

姜适用于胃寒之人,也就是经常腹泻、四肢不温、怕冷喜暖的患者。凡属阴虚火旺体质者,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好的人不宜多吃姜。或内热较重者,患有胃热呕吐、痔疮出血、痈肿疮疖等,不宜食姜。

吃姜看时辰。早晨,人的胃中之气有待升发,吃点姜可以健脾温胃。到了晚上,人体应该是阳气收敛、阴气外盛,因此应该多吃清热、下气消食的食物。现代研究也表明姜酚刺激胃肠道蠕动,白天可增强脾胃作用,夜晚会影响睡眠伤及肠道。

生姜红枣水只适于风寒感冒或胃寒患者,风热感冒不宜用生姜。风寒感冒或淋雨后出现畏寒、发热时,食用生姜有助于寒气发散外泄,可温中暖胃。风热感冒非寒邪引起,因此不宜单用生姜。此外,服用鲜姜汁可对付受寒引起的呕吐,其他类型的呕吐则不宜使用。本版稿件均据《北京晚报》