

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。

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。



视觉中国供图

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：“症，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》