

合理用药

# 使用抗生素的六大误区

□付中华

世界卫生组织(WHO)的一项调查结果显示,有61%的中国受访者认为抗生素可治疗流行性感冒。大众对抗生素误用、滥用等现象时有发生,不利于细菌耐药的控制。下面就使用抗生素的六大常见误区进行纠正。

## 误区一:抗生素就是消炎药

抗菌药指治疗细菌、支原体、衣原体等病原微生物引起感染性疾病的药物,也称为抗生素,如各种青霉素、头孢菌素等。由于很多感染表现为红、肿、热、痛等炎症症状,因此有人将可治疗细菌感染的抗菌药称为消炎药。实际上,消炎药和抗生素是两类药。

抗菌药不直接对炎症发挥作用,而是通过杀灭引起炎症的细菌、真菌等起效。而日常生活中出现的局部软组织瘀血、红肿、疼痛,过敏引起的风湿性关节炎等,都不宜用抗菌药治疗。

## 误区二:越“高级”越好

不少患者觉得抗生素越“高级”越好,其实是一种误区。每种抗生素都有自身的特性,所谓“高级”,一般是针对某种感染更有效,并非指对某种感染更有效。选用抗生素,需要因病、因人而异,对症下药。如红霉素,价格便宜,对支原体感染引

起的肺炎有较好疗效;而相对较新、价格较高的三代头孢菌素治疗肺炎效果不佳。盲目使用“高级”的抗生素,易引起耐药,可能在今后出现较严重的细菌感染时无药可用。

## 误区三:吃抗生素预防感染

很多人腹泻、手上出现小伤口时,会自行服用抗生素预防感染。实际上,抗生素预防感染只能在特定情况下使用,有严格的适应证,如在做结肠和直肠手术前可使用等。若在没有感染性疾病的情况下,动不动就使用抗生素来预防,反而会引起细菌耐药和体内菌群紊乱,增加感染风险。此外,出现轻微感染,如皮肤表面的小疖肿等,只要身体健康,抵抗力正常,均能自行痊愈,也无须使用抗生素。

## 误区四:感冒、发热就用抗生素

大多数感冒由病毒引起,严格意义上讲,对病毒性感冒并没有什么有效的药物,只是对症治疗,并不需要使用抗生素。只

有出现一些细菌引起的感染症状时方可使用抗生素。很多人习惯感冒后在药店买感冒药的同时加抗生素来使用。抗生素仅适用于由细菌和部分其他微生物引起的炎症发热,对病毒性感冒、麻疹、腮腺炎、伤风、流行性感冒等患者给予抗生素治疗有害无益。

## 误区五:种类越多越有效

有人认为同时使用多种抗生素,可防止细菌漏网。其实,这样不仅不能增加疗效,反而容易产生不良反应或造成细菌耐药。有研究表明,同时使用药物种类越多,出现不良反应的概率就越大。因此,患者应严格遵循医嘱用药,不要自行增加使用抗生素种类。

## 误区六:疗效不好就换,有效就停

某些情况下,抗生素可能需要坚持服用一段时间才会起效。因此,如果疗效不明显,应先考虑用药时间是否足够。患者不宜频繁更换药物,以免造成用药混乱,

引发不良反应,甚至导致细菌耐药。而有些患者则发现,有时服用抗生素两三天,症状就明显减轻甚至消失,这时可能认为感染已经好了,自行减量或停用抗生素。然而治疗不同细菌类型的感染,所用抗生素种类和疗程都可能不一样。如治疗肺炎支原体、衣原体感染等,疗程通常为10天~14天;治疗军团菌感染,疗程通常为10天~21天。感染症状减轻时,细菌一般尚未彻底清除,此时不能随意停药。因为这会使细菌消灭不完全,不但治不好病,即便已经好转的病情也可因残余细菌而复发,同时如此反复,相当于增加了细菌对药物的适应时间,会使细菌对药物产生耐药性。因此,服用抗生素时一定要用足疗程。

抗生素虽然是治疗感染的一把利剑,但是由于抗生素滥用导致病原菌所产生的耐药性不容小觑,所以合理使用抗生素,抵御细菌耐药势在必行,今天不采取行动,明天就无药可用。

(作者供职于河南省人民医院)

## 中国公民健康素养66条(65、66)

发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。

突遇火灾时,如果无力灭火,应当不顾及财产,迅速逃生。由于火灾会产生炙热的、有毒的烟雾,所以在逃生时,不要大喊大叫,应当用潮湿的毛巾或者衣襟等物捂住口鼻,用尽可能低的姿势,有秩序地撤离现场。不要乘坐电梯,不要选择跳楼。

家庭最好配备家用灭火器、应急逃生绳、简易防烟面具、手电筒等火灾逃生用品。进入商场、宾馆、酒楼、影院等公共场所时,应首先熟悉安全通道,以备发生火灾时迅速从安全通道逃生。

发现火灾,应立即拨打火警电话119报警。准确报告失火地址、火势大小;如有可能,尽量提供详细信息,如是否有人被困、是否发生爆炸或毒气泄漏等。在说不清楚具体地址时,要说出地理位置、周围明显建筑物或道路标志。



(据《中国公民健康素养66条》)

发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

地震时,身处平房或低层楼房,应迅速跑到室外空旷处。身处楼房高层,要迅速躲在坚固的家具旁、承重墙的内墙角或开间小的房间,远离门窗、外墙、阳台,不要跳楼,不要使用电梯。关闭电源、火源。室外要避开高大建筑物、玻璃幕墙、立交桥、高压电线等易发生次生灾害的地方。

如果地震被埋,要坚定生存信念;保存体力,不要大喊大叫;可用砖头、铁器等击打管道或墙壁发出求救信号。震后不要立即返回建筑物内,以防余震发生。

震后救护伤员时,要立即清理口鼻异物,保持呼吸道通畅;对出血部位及时止血、包扎;对骨折部位进行固定。

万里/制图

## 健康教育

# 味道淡一点 健康多一点

### 盐与健康

食盐是食物烹饪或加工的主要调味品,也是人体所需要的钠和氯的主要来源,目前我国大多数居民的食盐摄入量过高,高盐摄入会增加高血压病、胃癌、骨质疏松症、肥胖等疾病的发病风险。

儿童青少年时期是体格和智力发育的重要时期,也是饮食行为和生活方式形成的关键时期,健康的饮食行为和生活方式有助于儿童摄取充足、均衡的营养,为保证体格和智力的正常发育提供物质基础,发挥促进健康、预防疾病的作用。孩子在结束母乳喂养后,随着年龄的增长,饮食极少单独准备,吃饭基本上随同监护

人,食盐摄入量也与家人一样。

### 食盐摄入量

2岁~3岁每天食盐摄入量不超过2克,4岁~6岁每天食盐摄入量不超过3克,7岁~10岁每天食盐摄入量不超过4克,65岁以上每天食盐摄入量不超过5克,健康成年人每天食盐摄入量不超过6克。

### 减盐贴士

1.口味的养成与改变。从小培养儿童青少年的清淡饮食,逐步将成人的口味由“重”变“淡”,改变饮食习惯;使用定量盐勺控制家庭烹饪食盐使用量。  
2.改变烹饪习惯。选择新鲜食材,用

蒸、煮、烤等方法尽量保留原味。烹调时多用醋、柠檬汁、姜等调味,替代一部分盐和酱油。尝试用柠檬、香芹、香菇、香菜等有特殊香味的食物做搭配。

3.了解高盐食物(包括“隐形”高盐食物)。有很多盐隐藏在加工食品和调味料中,不经意间就吃多了盐。调味品如味精、鸡精、酱油、酱豆腐、辣椒酱、甜面酱、调料包等;普通食品如腊肉、火腿、面条、面包、奶酪、虾皮、榨菜、咸鸭蛋等。

4.关注幼儿园、学校食堂食物的咸淡。在幼儿园、学校就餐时,关注学生餐的咸淡,如发现口味偏咸时,应主动向幼儿园、学校管理人员反映,建议其减少食盐使用量。

5.减少外出就餐。尽可能减少外出就餐,如去餐馆就餐或定外卖时,主动要求餐馆少放盐,尽量选择低盐菜品。

6.关注食品营养成分表。关注食品包装上的营养成分表,尽可能选择钠含量较低的包装食品,以及具有“低盐”“少盐”或“无盐”标识的食品。一般而言,超过钠30%NRV(营养素参考值)的食品需要注意少购少吃。

7.少吃零食。大多数零食的盐含量比较高,如薯片、海苔、饼干、多味瓜子、椒盐花生等,儿童青少年比较爱吃零食,在正餐以外不知不觉吃进了大量的盐。因此要合理选择零食,少吃零食。

(本栏目由河南省卫生健康委员会宣传处指导)

## 每周一练

(传染病防治法)

一、下列有关国家对传染病防治的方针与办法最恰当的提法是

- A.预防为主、防治结合、统一管理
- B.预防为主、防治结合、分类管理
- C.预防为主、防治结合、分级管理
- D.预防为主、防治结合、分片管理
- E.预防为主、防治结合、层级管理

二、甲类传染病是指

- A.鼠疫、狂犬病
- B.黑热病、炭疽
- C.鼠疫、炭疽
- D.鼠疫、霍乱
- E.炭疽、霍乱

三、下列哪种疾病应按甲类传染病管理

- A.流脑
- B.肺炭疽
- C.菌痢
- D.伤寒
- E.艾滋病

四、2004年修订的《传染病防治法》中新增加的乙类传染病是

- A.艾滋病与钩端螺旋

体病  
B.登革热与炭疽  
C.布氏杆菌病与梅毒  
D.传染性非典型肺炎  
E.黑热病与流行性感冒

五、国家和社会应当

- A.实行有计划的预防接种制度
- B.实行传染病监测制度
- C.实行预防接种证制度
- D.关心、帮助传染病患者、病原携带者和疑似传染病患者
- E.实行预防接种证制度

六、国家实行

- A.有计划的预防接种制度
- B.传染病监测制度
- C.预防接种证制度
- D.关心、帮助传染病患者、病原携带者和疑似传染病患者
- E.预防接种证制度

(答案见下期本版)

## 上期(6月10日)答案

一、A	二、A	三、B	四、B
五、C	六、B		

## 遗失声明

杞县杰伟医药零售有限公司公章(编号:4102210042106)于2021年6月11日不慎丢失,声明作废。

## 肛肠全程无痛技术培训 常年招生

### 学痔疮技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科医院

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调理每一餐

奇芝堂 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

# 洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校  
河南省中医招生资格学校  
河南省医学教育先进单位  
河南省中职招生先进单位  
河南省中等职业教育示范学校  
河南省中高职水平专业群建设单位  
洛阳市特色办学先进单位  
洛阳市职业教育先进单位  
洛阳市文明学校  
洛阳市职业教育全面建设先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地面积50667平方米,建筑面积

35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、

广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

### 中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

### 国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关

于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.家庭经济困难的中等职业学校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

### 学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

### 报名须知

参加中招考的应届毕业生,直接到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

未参加中招考的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

### 2021年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	700	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	720201	1000	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	
药剂	720301	200	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	
中药	720403	200	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	300	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届初(高)毕业生及社会青年	

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车  
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360  
网址: http://www.lyzyyx.com

邮编:471400  
E-mail: lyzyyx@188.com