

正确使用抗生素 避免产生耐药性

抗生素是现代医学中不可或缺的宝贵资源,对于治疗由细菌引起的各种感染性疾病具有显著疗效。然而,随着抗生素的广泛应用,耐药性问题日益严峻,已成为全球公共卫生领域的重要挑战。耐药性的出现不仅削弱了抗生素的治疗效果,还增加了疾病的治疗难度和经济负担。因此,正确使用抗生素,避免耐药性的产生,是维护个人健康和公共卫生安全的关键。

一、明确诊断,避免滥用

在使用抗生素前,应通过实验室检查等手段明确诊断,确保感染确实由细菌引起。滥用抗生素不仅浪费医疗资源,还可能引发不必要的副作用,更重要的是会加速耐药性

的产生。因此,只有在细菌感染明确的情况下,才应使用抗生素。

二、选择合适药物,遵循指导原则

医生应根据感染的病原体种类、病情严重程度和患者的个体差异,选择最合适的抗生素。遵循抗菌药物临床应用指导原则,结合临床经验,合理选用抗菌药物。避免盲目追求广谱抗生素,而应尽可能选用针对性强、副作用小的窄谱抗生素。

三、合理使用剂量,遵循用药时间

抗生素的使用剂量应根据患者的体重、年龄、肾功能等因素进行调整,确保剂量既不过大也不过小。同时,患者应严格遵循医生的用药时间建议,按时服药,避免漏服或提前停

□ 董英华

药。不规律的用药方式不仅会影响治疗效果,还容易导致耐药性的产生。

四、注意不良反应,及时调整用药方案

在使用抗生素期间,患者应密切关注自身的不良反应,如过敏反应、肝肾功能损害等。一旦出现不适应立即停药并就医。

医生也应根据患者的反应情况及时调整用药方案,以确保治疗的安全性和有效性。

五、严格控制使用范围,避免预防性用药

抗生素不应用于预防用药、抗病毒药等非细菌感染性疾病的治疗。仅在明确诊断为细菌感染时才应使用抗生素。

六、推广替代疗法,减轻抗生素依赖

鼓励研究和使用的非抗生素类药物或替代

疗法,如免疫疗法、中医药等,以减轻对抗生素的依赖。这些疗法在某些情况下可能具有更好的治疗效果和更少的副作用。

七、建立耐药监测体系,科学防控

建立全国性的耐药监测体系,及时掌握耐药菌的流行趋势和分布特点,

为制定针对性的防控措施提供科学依据。通过监测数据,可以及时发现耐药性的新问题和潜在风险,从而采取有效措施进行干预和控制。

总之,正确使用抗生素是避免耐药性产生的关键。我们每个人都应树立合理使用抗生素的意识,遵循医生的建议,正确使用抗生素。

(作者单位:河北省一洲肿瘤医院)

检验科哪些检查需要空腹

□ 栗毅

从而影响检测结果的准确性。

2. 影像学检查

超声检查:部分超声检查如胆囊超声、胃部超声等需要在空腹状态下进行。进食后胆囊会收缩,胆汁分泌增加,使得胆囊和胆道的形态发生变化,影响超声图像的清晰度。

CT、MRI 检查:对于某些部位的 CT、MRI 检查,如胃部、肠道等,也需要在空腹状态下进行。这同样是为了避免食物残渣和气体的干扰,确保图像的清晰度和准确性。

3. 内镜检查

胃镜检查:胃镜检查是观察食管、胃、十二指肠等上消化道病变的重要手段。在进行胃镜检查前,患者需要至少 8 小时禁食,以确保胃内无食物残留,便于医生清晰地观察胃

黏膜的情况。

肠镜检查:肠镜检查是观察结直肠病变的常用方法。除了需要禁食外,还需要进行肠道准备,即服用泻药等清洁肠道,以确保肠道内无粪便残留,便于医生观察肠道黏膜的情况。

4. 其他特殊检查

糖代谢检查:如空腹血糖,是评估血糖水平的重要指标,必须在空腹状态下进行。

血脂检查:检查血液中的脂肪成分,如胆固醇和甘油三酯,也需要在空腹状态下进行,以避免饮食对血脂水平的影响。

消化道钡餐检查:喝钡剂后拍片,如果进食,食物会干扰钡剂的显影,影响检查结果。

呼气试验:如碳 13 和碳 14 呼气试验,用

于检查胃内的幽门螺杆菌。进食后食物会遮盖胃黏膜,影响检测结果。

注意事项

空腹期间应避免饮酒、咖啡等刺激性饮品,尽量早休息,避免剧烈运动。抽血前一天晚上不要暴饮暴食,确保检查前 8 小时以上无任何热量摄入。

如有长期服用抗生素等药物的情况,应提前告知医生,因为抗生素可能会影响血液培养等检查的准确性。

总之,空腹检查在医学检查中占据重要地位,患者在进行相关检查前应严格遵守空腹要求,以确保检查结果的准确性和可靠性。同时,如有疑问,应及时向医生咨询。

(作者单位:河南省上蔡蔡州医院)

什么是重症肌无力

□ 徐玉凤

现情绪波动,如焦虑、抑郁等情绪障碍。这些情绪问题可能会影响患者的心理健康和生活质量。

三、预防和注意事项

预防重症肌无力,需要注意以下几点:

1. 规律生活:保证充足的睡眠,按时睡眠、起床,避免熬夜,劳逸结合。

2. 合理饮食:饮食上要荤素搭配,粗粮细粮搭配,避免营养不良或营养过剩。

3. 精神调养:保持精神愉快,避免长期精神紧张或过份思虑,悲伤等情志变化。

4. 适当锻炼:根据自己的实际情况选择适合的运动,以增强体质和抵抗疾病的能力。

5. 预防感冒:重症肌无力的患者常因感冒诱发或加重,因此要注意预防感冒,可适当

二、身体出现这些异常要有所察觉

1. 肢体无力:重症肌无力患者会出现肢体无力的症状,这种无力感在活动后可能会加重。

2. 易疲劳:重症肌无力患者容易出现疲劳感,即使经过休息也不能完全恢复。

3. 反复“晨僵”现象:患者在早上起床时肢体疲劳感较重,白天逐渐恢复。

4. 呼吸困难:重症肌无力患者可能会发展为呼吸肌无力,严重时可能导致呼吸困难甚至死亡。

5. 眼部异常:部分重症肌无力患者可能出现眼部异常,如眼球转动不灵活、眼皮下垂等。

6. 情绪波动:重症肌无力患者可能会出

重症肌无力是一种自身免疫病,主要特征是神经与肌肉接头处突触后膜上乙酰胆碱受体受损。患者在活动时会出现肢体无力、易疲劳,以及反复“晨僵”现象。该病也可导致呼吸肌无力,危及生命。

一、什么是重症肌无力

重症肌无力是一种神经肌肉传递障碍的疾病,这种疾病在活动时症状会加重,而且在早上的时候症状比较轻,称为“晨僵”现象。主要临床表现为骨骼肌肉很容易疲劳,且在休息后可暂时恢复。如果患有重症肌无力,那么患者在活动时肢体可能会出现无力的现象,甚至可能会出现重复多次活动仍不能使肢体保持平衡,上楼困难,甚至四肢肌肉萎缩等严重后果。

肝胆疾病的营养调理与饮食建议

□ 刘敏

肝胆疾病是涉及肝脏和胆囊的一系列疾病,包括肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌、胆结石等,这些疾病对人体健康有着重要影响。合理的营养调理和饮食建议对于控制病情、促进恢复具有重要意义。

以下将从多个方面详细阐述肝胆疾病的营养调理与饮食建议。

一、合理应用蛋白质

肝脏是蛋白质的主要合成场所,肝硬化等肝脏疾病会导致蛋白质合成能力下降。因此,合理安排蛋白质的摄入至关重要。

患者应选择优质蛋白质,如鱼类、鸡胸肉、瘦肉、鸡蛋、豆制品等,每日摄入量应根据个人健康状况和医生建议调整。优质蛋白质不仅有助于修复肝细胞,还能促进肝脏功能恢复。

二、适量摄入脂肪

肝胆疾病患者应控制脂肪的摄入,特别是饱和脂肪和反式脂肪。建议选择橄榄油、菜

籽油等富含不饱和脂肪酸的植物油,它们有助于降低胆固醇,保护肝胆健康。

三、充足摄入碳水化合物

碳水化合物是身体能量的重要来源,对于肝胆疾病患者来说,适量的碳水化合物摄入有助于维持能量代谢。建议选择全谷类食品、糙米、燕麦等优质碳水化合物来源,避免精制糖和白面制品。每日摄入量应根据个人情况调整,一般建议占总热量的 60%~70%。

四、限制水与钠的摄入

对于有水肿或轻度腹水的患者,应限制盐和水的摄入。每日盐摄入量不超过 3 克,严重水肿时应采用无盐饮食,钠摄入量限制在 500 毫克左右。在烹调时,也要注意控制盐分和调料的使用,如味精等调味品会加重肝脏对水钠代谢的负担。

五、多吃富含锌、镁的食物

肝胆疾病患者普遍血锌水平较低,应适当食用富含锌的食物,如瘦猪肉、牛肉、蛋类、

鱼类等。这些微量元素对维持肝脏正常功能和促进肝细胞修复具有重要作用。

六、补充维生素与膳食纤维

维生素 C 直接参与肝脏代谢,促进肝糖原形成,有助于保护肝细胞和促进肝细胞再生。因此,患者应多吃富含维生素 C 的水果和蔬菜,如橙子、葡萄、西红柿等。此外,膳食纤维有助于促进肠道蠕动,减轻肝脏负担,改善消化功能。患者应多吃富含膳食纤维的食物,如燕麦、豆类、蔬菜等。

七、清淡饮食,避免刺激性食物

肝胆疾病患者应选择清淡、易消化的食物,避免油腻、辛辣、刺激性食物的摄入。这些食物可能加重肝脏和胆囊的负担,影响病情恢复。同时,避免空腹食用高脂肪食物,以免刺激胆囊收缩。

八、戒烟限酒,保持充足睡眠

烟草和酒精对肝胆的损害较大,患者应尽量戒烟限酒。

用黄芪泡水服用,提高机体免疫力。

6. 避免诱因:注意避免上呼吸道感染、腹泻、甲状腺疾病、体温升高、情绪波动、精神创伤、疲劳等

总之,重症肌无力是一种复杂的慢性疾病,但只要及早识别、合理治疗,并注意预防,多数患者能够控制病情,提高生活质量。如果出现上述症状,应及时就医,以免延误病情。可能使病情恶化的因素。身体是我们自己的守护天使,需要我们时常去呵护它,保持良好的生活习惯和心态对于防止和改善各种疾病都非常有帮助。最后希望大家都能拥有健康的身体和愉快的生活。

(作者单位:山东省济宁医学院附属金乡县人民医院)

此外,保持充足的睡眠对于肝胆健康至关重要。充足的睡眠有助于修复受损的肝细胞,促进胆汁的分泌和排泄。患者应尽量保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。

九、定期体检与监测

肝胆疾病患者应定期进行体检和监测,及时了解病情变化和治疗效果。通过肝功能检查、超声检查等影像学检查方法,可以评估肝脏和胆囊的功能状态,发现异常并及时治疗。

结语

肝胆疾病的营养调理与饮食建议是一个全面而细致的过程,需要根据患者的具体病情和身体状况进行调整。合理的饮食习惯对于疾病的控制和恢复具有重要作用。患者应在医生或营养师的指导下制定个性化的饮食计划,并遵循医嘱进行治疗和康复。

同时,保持良好的生活习惯和心态也是维护肝胆健康的重要因素。

(作者单位:四川省叙永县人民医院)