

如何合理使用抗生素

□ 丰朝霞

抗生素，这一曾经挽救了无数生命的神奇药物，如今却成为了许多人心中的纠结之源。关于抗生素的“江湖传说”不绝于耳，如“抗生素可以杀死一切细菌”、“抗生素万能灵药”等。然而，这些传说并非科学真理，正确理解并合理使用抗生素才是关键。本文将就抗生素的“江湖路”进行深入探讨，带领读者拨开迷雾，走进科学的使用之道。

一、合理使用：

1. 遵医嘱：抗生素并非万能药，也不是越高级越好。在使用抗生素之前，应向医生详细描述自己的症状、病史和用药史，以便医生根据个体情况制定合适的治疗方案。

2. 遵循剂量和疗程：抗生素的使用必须按照医生规定的剂量和疗程进行，随意更改剂量或延长疗程都可能导致耐药性产生。

3. 避免滥用：切勿自行购买抗生素使用，更不要将抗生素视为家庭常备药品。滥用抗生素不仅可能导致耐药性的产生，还可能引发其他健康问题。

二、江湖传说与事实：

1. 抗生素可以杀死一切细菌：这并不完全准确。抗生素仅对某些细菌有效，而非对所有细菌均具有杀伤力。

2. 抗生素万能灵药：此说法的确有些夸张。虽然抗生素在某些情况下能够显著改善症状，

但并非万能。有些疾病如感冒、流感等，主要与病毒有关，抗生素对这些病毒并无效果。

三、警惕耐药性：

耐药性是指细菌对药物的敏感性下降，甚至完全失效。长期不合理的使用抗生素，尤其是广谱抗生素，极易导致耐药性的产生。当细菌与药物长期共存时，某些细菌会逐渐适应并开始抵抗药物的攻击。这一现象已经成为全球公共卫生领域面临的重大挑战。

在日常生活中，我们应加强个人卫生习惯，减少感染细菌的机会；一旦出现感染症状，应及时就医并遵循医生的建议使用抗生素。同时，我们也应关注抗菌药物的研

发和使用，鼓励科研人员加大对抗菌药物耐药性的研究力度，寻找新的抗菌药物和方法。只有全社会共同努力，才能有效防治抗菌药物耐药性的问题。

总的来说，了解并合理使用抗生素是每个人都应该掌握的基本健康知识。我们要摒弃那些流传已久的“江湖传说”，回归到科学的认识上来。只有这样，我们才能真正受益于抗生素这一伟大的药物，同时避免其可能带来的负面影响。让我们携手共同应对抗菌药物耐药性的挑战，为创造一个更健康、更安全的未来贡献自己的力量。

(作者单位：河北省盐山县人民医院)

肩周炎的保守治疗和手术治疗方法

□ 刘盼超

肩周炎是一种常见的骨科疾病，表现为肩部疼痛、僵硬和活动受限。对于肩周炎的治疗，保守治疗和手术治疗是两种常见的选择。在这篇文章中，我们将详细介绍肩周炎的保守治疗和手术治疗，帮助你了解这两种方法的优缺点，做出明智的决策。

一、保守治疗

1. 药物治疗：消炎镇痛药可以帮助缓解疼痛，但需要注意遵守用药指南，不要过度依赖。另外，热敷、冷敷、按摩等物理疗法也可以促进局部血液循环，缓解疼痛和僵硬。

2. 锻炼：适当的锻炼是保守治疗的关键。肩部拉伸、肩部旋转、肩部环绕等动作可以帮助增加肩部柔韧性，促进肩部活动度。此外，一些全身性的锻炼也有助于缓解肩部疼痛和僵硬。

3. 手法治疗：在专业医生的指导下，可以通过推拿、按摩等方式来缓解

肩部肌肉的紧张和疼痛，帮助恢复肩部的活动度。

4. 针灸和拔罐：中医治疗方法如针灸、拔罐等，可以刺激局部穴位，改善血液循环，缓解疼痛和僵硬。

保守治疗的优点：相对较小的手术风险，手术费用和恢复时间相对较低，可以避免对肩部结构的破坏。

保守治疗的缺点：治疗效果可能较慢，需要耐心和坚持，对于严重的肩周炎患者，保守治疗可能无法完全治愈。

二、手术治疗

对于保守治疗无效或症状严重的患者，手术治疗可能是一个更好的选择。常见的手术方法包括关节镜下肩峰下减压术、开放手术等。手术的主要目的是减轻肩峰下压痛，改善肩关节的活动度。

1. 关节镜下肩峰下减压术：通过微创的关节镜手术，可以观察并处理肩峰下区域的病变组织，减轻对肩袖的压迫，从

而改善疼痛和活动受限的症状。

2. 开放手术：对于严重的肩周炎患者，可能需要开放手术来处理病变组织。手术过程中，医生会松解肩关节周围的粘连，恢复关节的活动度。

手术治疗的优点：可以快速有效地改善症状，对于严重的肩周炎患者，手术治疗可能更为有效。

手术治疗的缺点：手术风险和恢复时间可能较长，手术治疗的费用相对较高，可能需要进行多次手术才能完全恢复关节的活动度。

总之，对于肩周炎患者，保守治疗和手术治疗都是可选的治疗方法。在选择治疗方法时，需要根据患者的具体情况（如症状的严重程度、病程长短等）以及医生的建议来做出决策。无论是选择保守治疗还是手术治疗，都需要耐心和坚持，同时注意加强肩部保暖，避免过度劳累，以促进肩周炎的康复。

(作者单位：安平县大何庄乡卫生院)

生命，这是一个神秘而又奇妙的话题。从受精卵到胚胎，从成长到成熟，再到繁衍下一代，生命的奇迹无处不在。本文将带您走进生殖秘境，探索生命的奥秘。

一、生命的起点：受精卵

生命的起点始于一个受精卵。这个细胞是由精子和卵子结合而成。受精卵是生命的种子，它在一开始就包含了未来的你。这个种子在母体内不断分裂、分化，逐渐形成各个组织和器官。

二、胎儿的形成与发育

在母体内，胎儿通过脐带与母体进行营养交换，逐渐发育成长。每个阶段，胎儿都会经历许多微妙的生理变化，如脑部发育、骨骼形成等。这些变化都离不开母体的营养供给和保护。

三、出生与成长

出生后，婴儿开始了独立的生活。他们的身体和心智都在不断成长，逐渐适应周围的环境。在这个过程中，家长和养育者需要给予适当的指导和关爱，帮助他们健康成长。

四、生殖器官的发育与功能

生殖器官是人体中非常重要的部分，它们负责产生精子、卵子以及激素的分泌。这些激素对人体的生长发育、新陈代谢等都起到了至关重要的作用。了解生殖器官的发育与功能，有助于更好地理解人体的生理机制。

五、避孕与优生优育

在享受生命的喜悦时，我们也需要考虑如何避免意外怀孕，以及如何做到优生优育。避孕措施可以有效避免意外怀孕的风险，而优生优育则需要我们在孕期和婴儿出生后给予足够的关爱和照顾。

六、生殖健康与疾病

生殖健康是与我们的生殖系统健康息息相关的问题。一些疾病如不孕不育、性传播疾病等都会对我们的生殖健康造成影响。了解这些疾病的原因和治疗方法，有助于我们更好地保护自己的生殖健康。

七、生殖科技的发展与应用

随着科技的发展，生殖科技也在不断进步。人工受孕、试管婴儿等技术为我们提供了更多的生育选择。这些技术可以帮助我们解决一些生育难题，提高生育率，同时也为一些疾病的治疗提供了新的途径。

揭秘生命的奇迹，这是一个充满神秘和奇妙的话题。从受精卵到胚胎，从成长到成熟，再到繁衍下一代，生命的每个阶段都充满了奇迹。通过了解生殖系统的发育与功能、避孕与优生优育、生殖健康与疾病、以及生殖科技的发展与应用，我们可以更好地理解生命的奥秘，更好地保护自己的生殖健康，享受生命的美好。让我们一起走进生殖秘境，探索生命的奇迹吧！

(作者单位：石家庄市第四医院)

揭秘生命的奇迹

□ 王娟

儿童高热惊厥的预防与护理措施

□ 赵琳

高热惊厥是儿童常见的一种疾病，它通常发生在孩子发热时，由于神经细胞的代谢、氧气消耗量和血流量发生变化，导致中枢神经系统过度兴奋，进而引发惊厥。对于家长来说，了解如何预防和护理儿童高热惊厥是非常重要的。

一、预防高热惊厥

1. 提高免疫力：提高免疫力是预防高热惊厥的关键。家长可以通过加强孩子的营养，保证他们摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以增强身体的抵抗力。此外，鼓励孩子参加户外活动，增加体育锻炼，也有助于提高免疫力。

2. 预防感冒：感冒是导致儿童高热惊厥的主要原因之一。因此，家长要注意天气变化，适时为孩子增减衣物，避免受凉。同时，尽量少带孩子去公共场所、流动人口较多的地方，以免被传染上感冒。如果家中大人感冒，需要戴口罩，尽可能与孩子少接触。

3. 积极退热：对于曾经发生过高热惊厥的患儿，家长在孩子感冒时应密切观察其体温变化。一旦体温达到38℃以上，应积极采取退热措施。退热的方法包括物理退热和药物退热。物理退热包括温水擦浴和冰枕等，而药物退热则需要医生的指导下使用合适的药物。

二、护理高热惊厥

1. 保持呼吸道通畅：在孩子出现高热惊厥时，家长应立即将孩子平放在床上，头部稍微向一侧倾斜，以保持呼吸道通畅。同时，松开孩子的衣领和腰带，以便呼吸顺畅。

2. 降温：降温是护理高热惊厥的重要措施。家长可以使用物理降温法，如用温水擦拭孩子的额头、手脚心等部位。如果物理降温效果不佳，可以在医生的指导下使用药物降温法。但需要注意的是，不要过度降温，以免引起其他不良反应。

3. 观察病情：在孩子出现高热惊厥后，家长需要密切观察孩子的病情变化。如果孩子的体温持续升高或出现其他异常症状，如意识障碍、抽搐等，应及时就医。此外，家长还需要注意孩子的饮食和休息，保证他们摄入足够的水分和营养，有助于身体康复。

4. 避免刺激：在孩子出现高热惊厥后，家长需要避免给孩子过多的刺激，如大声喊叫、摇晃等。这些刺激可能会加重孩子的病情。同时，家长需要给予孩子足够的安抚和关爱，让他们感受到父母的温暖和支持。

总之，儿童高热惊厥是一种常见的疾病，家长需要了解其预防和护理方法。通过提高免疫力、预防感冒和积极退热等措施，可以有效预防高热惊厥的发生。而在孩子出现高热惊厥时，家长需要保持冷静，采取正确的护理措施，并及时就医。

(作者单位：石家庄市人民医院)

调理脾胃功能的中西医结合疗法

□ 张海英

脾胃作为人体的重要脏腑，其功能的好坏直接关系到我们的健康与生活质量。在中医理论中，脾胃被视为后天之本，气血生化之源。当脾胃功能出现问题时，容易出现食欲不振、消化不良、体倦乏力等症状。西医则更侧重于从生理结构和病理机制的角度来分析脾胃问题，如胃炎、胃溃疡等疾病的诊断和治疗。为了更好地调理脾胃功能，现代医学提倡采用中西医结合的治疗方法。

一、中医调理脾胃的理念与手段

中医认为，脾胃功能的失调往往与饮食不节、情志失调、劳倦过度等因素有关。因此，

在调理脾胃时，中医强调从饮食、情志、运动等多方面进行综合调理。

饮食方面，中医提倡清淡饮食，多食用易于消化、健脾开胃的食物，如山药、红薯、南瓜等。同时，根据个人体质的不同，选择合适的食物进行食疗。例如，体质偏寒者可多食用生姜、花椒等温性食物，而体虚上火者则可选择百合、莲子等滋阴食物。

情志方面，中医认为情绪与脾胃功能密切相关。过度的思虑、忧郁等情绪会导致脾胃气机郁滞，影响消化功能。因此，保持心情愉悦、避免过度劳累和压力过大对于调理脾胃功能至关重要。

运动方面，中医建议进行适当的体育锻炼，以促进气血运行，增强脾胃功能。此外，中医还通过针灸、推拿等外治法来调理脾胃，这些方法能够直接作用于经络穴位，调节脏腑功能，达到治病保健的效果。

二、西医在脾胃功能调理中的作用

西医在脾胃功能调理中主要运用药物治疗和手术治疗。对于脾胃虚弱、消化不良等症状，西医会开具相应的药物来促进胃肠蠕动、改善消化功能。这些药物通常包括促胃动力药、调整胃肠道菌群平衡的益生菌以及促进脾胃消化功能的酶制剂等。

在病理机制明确的情况下，如胃炎、胃溃

疡等疾病，西医还会采用手术治疗的方法。通过切除病变组织或修复受损部位，以恢复脾胃的正常功能。

调理脾胃功能是一个综合性的过程，需要综合考虑饮食、情志、运动等多方面因素。中西医结合疗法在调理脾胃功能方面具有独特的优势，能够综合利用中医和西医的优势，提高治疗效果。同时，我们也应该认识到，每个人的体质和病情都是不同的，因此在选择治疗方法时应根据个体情况量身定制。通过科学合理的调理，我们一定能够改善脾胃功能，提高生活质量。

(作者单位：涿鹿县中医院)