

真菌性皮肤病的预防与治疗方法

□ 郑晨曦

真菌性皮肤病，一种常见且多发的皮肤疾病，正在逐渐引起人们的关注。真菌，这些微小的生物，以我们皮肤上的死皮细胞为食，如果过度繁殖，就会引发各种真菌性皮肤病。这篇文章将详细介绍这场人与真菌的“战争”，并探讨防治之道。

首先，让我们了解一下真菌性皮肤病的种类和症状。常见的真菌性皮肤病包括癣病，如头癣、体癣和股癣，它们通常表现为皮肤上的圆形斑块，边缘清晰，伴有瘙痒和疼痛。此外，还有念珠菌病，这是一种由念珠菌属引起的感染，常见于免疫系统较弱的人群。这些疾

病的症状可能包括皮肤红肿、斑疹和瘙痒。

那么，真菌是如何侵入我们的皮肤的？通常是通过接触感染的动物或人的皮肤、衣物，或者通过接触受污染的环境（如公共游泳池或浴缸）来实现的。当我们身体的防御机制受损（如免疫系统弱化或长期使用抗生素），或者皮肤环境有利于真菌生长（如潮湿环境）时，真菌就有可能侵入。

为了应对这场“战争”，我们需要做好预防和治疗方法。预防上，保持良好的卫生习惯，如勤洗手、勤换洗衣物，避免与感染者共享个人物品，对于宠物和环境做好定期清洁。

对于免疫系统较弱的人群，应在医生的指导下使用抗真菌药物进行预防。

一旦出现真菌性皮肤病的迹象，应立即就医。医生会根据病情开具适当的抗真菌药物，如咪康唑、克霉唑等。同时，保持良好的生活习惯和皮肤环境也是防治的关键。保持皮肤干燥，避免潮湿环境，有助于减少真菌的滋生。此外，均衡饮食、适度运动、保持良好的作息时间等健康的生活方式也有助于提高身体免疫力，从而更好地抵抗真菌入侵。

在治疗过程中，患者应遵循医生的建议，按时按量使用药物，切勿自行停药或更改剂

量。同时，保持良好的心态也是战胜疾病的重要因素。虽然真菌性皮肤病可能会带来一定的不适，但只要积极配合医生的治疗建议，大多数情况下都能得到有效控制。

总的来说，与真菌的“战争”是一场持久战。我们需要了解真菌性皮肤病的成因、症状和防治方法，保持良好的卫生习惯和健康的生活方式，才能在真菌面前保持优势。通过这场持久战，我们不仅可以预防和治疗真菌性皮肤病，还能增强我们的身体抵抗力，从而更好地保护我们的健康。

(作者单位：河南省第二人民医院)

抗生素的合理使用与耐药性的关系

□ 刘娜娜

抗生素是用于治疗细菌感染的药物，通过干扰细胞壁的合成、抑制细菌的蛋白质合成、破坏细菌的细胞膜、影响细菌的DNA等机制来杀灭或抑制细菌的生长。然而，不合理使用抗生素会导致耐药性的产生，从而影响治疗效果和疾病控制。以下是一篇关于抗生素的合理使用与耐药性关系的科普文章。

一、抗生素的不合理使用

抗生素的不合理使用主要表现在以下几个方面：超剂量使用、未按照医生的建议使用足够的治疗时间、不规范的联合用药、不必要的频繁更换抗生素品种、无指征的预防用药等。这些不合理使用方式会增加细菌对抗生素的耐药性，导致治疗失败或控制疾病失败的风险增加。

二、耐药性细菌的产生原因

耐药性细菌的产生主要是由于细菌对抗生素产生抗性基因，这些基因使

细菌能够抵抗抗生素的作用机制，从而避免被杀死或抑制。细菌可以通过基因突变、基因重组等方式获得抗性基因，从而产生耐药性。此外，一些细菌还具有转移抗性基因的能力，从而将抗性基因传播给其他细菌。

三、合理使用抗生素的方法

1. 根据医嘱使用抗生素：在使用抗生素之前，需要咨询医生的建议，按照医生的建议使用抗生素。医生会根据患者的病情、细菌培养结果等因素来选择合适的抗生素品种和剂量。

2. 按照正确的用法和用量使用抗生素：在使用抗生素的过程中，需要按照医生的建议使用足够的治疗时间，避免超剂量使用或随意减少剂量。同时，需要按照正确的用法，如口服药物应在饭前或饭后服用，注射药物应在规定时间内注射完。

3. 避免不必要的频繁更换抗生素品种：在使用抗生素的过程中，需要根据病

情的变化和治疗效果来调整抗生素的使用品种和剂量，但不应频繁更换品种。

4. 避免无指征的预防用药：预防用药需要在医生的指导下进行，避免无指征的预防用药。预防用药通常需要在特定的条件下使用特定的药物来降低某种疾病的发生率，应在医生的指导下合理使用预防用药。

5. 注意卫生习惯：加强卫生习惯的培养，如勤洗手、避免与生病的人接触等，可以减少细菌感染的风险，从而减少耐药性细菌的产生。

总之，合理使用抗生素是控制耐药性细菌的关键。只有正确使用抗生素，才能有效地控制感染并减少耐药性细菌的产生。因此，在日常生活中，我们需要加强自我保护意识，遵循医生的建议，合理使用抗生素，以保障我们的健康和公共卫生安全。

(作者单位：河北省故城县医院)

中医内科疾病的中药调理与针灸治疗

□ 徐建

中医，作为我国传统的医学体系，有着数千年的历史，积累了丰富的临床经验和实践智慧。中医内科疾病的治疗，尤其注重个体化的治疗方案，其中中药调理与针灸治疗是两种常见的治疗方法。本文将围绕这两种治疗方法，对中医内科疾病的处理进行科普。

一、中药调理

中药调理主要通过调整人体的气血、阴阳平衡，从而达到治疗疾病的目的。不同的中药，具有不同的性味、归经，适用于不同的疾病和病机。中医内科疾病的治疗，尤其注重对病因的治疗。例如，对于热性疾病，中医通常采用清热解暑、凉血泻火的方法；对于寒性疾病，则采用温阳散寒、补气助阳的方法。此外，中医还注重个体化的用药，根据患者的体质、病情等因素，选择合适的中药进行治疗。

中药的调理过程通常需要一定的时间，一般需要数天至数周不等。在此期间，患者应保持良好的生活习惯，如饮食清淡、作息规律，以利于药物的吸收和作用的发挥。同时，如果患者在调理过程中出现不适，应及时就医，以便医生根据具体情况调整用药。

二、针灸治疗

针灸治疗是另一种常见的中医内科疾病治疗方法。针灸通过刺激人体特定的穴位，激发人体的自我修复能力，从而达到治疗疾病的目的。针灸对内科疾病的适应症广泛，如失眠、头痛、高血压、消化不良等。

针灸的治疗效果与选穴、操作手法等因素有关。一般来说，针灸治疗需要一定的疗程，一般为数次至数十次不等。在治疗的间歇期，患者应保持良好的生活习惯和心情，以利于针灸治疗的进行和效果的巩固。

三、中西医结合治疗

中药调理和针灸治疗各有其优点和适应症，但在某些情况下，将两者结合起来，采用中西医结合的治疗方法可能更有利于疾病的康复。例如，对于一些复杂的内科疾病，如神经衰弱、抑郁症等，针灸结合中药调理可能更有效。

总的来说，中药调理和针灸治疗都是中医内科疾病的有效治疗方法。然而，每种治疗方法都有其适应症和禁忌症，使用时需根据具体情况进行选择。同时，患者应保持积极的心态和良好的生活习惯，以利于治疗的进行和效果的巩固。

最后，中医内科疾病的治疗并非一蹴而就的过程，需要医生和患者的共同努力。患者在治疗过程中如有任何不适或疑问，应及时咨询专业医生。同时，我们也要尊重和传承中医的智慧和实践经验，让中医这一瑰宝为更多人认识和受益于生活。

(作者单位：孟村回族自治县医院)

重症感染的预防与控制

□ 苏冰

重症感染是指由各种病原体引起的严重感染性疾病，如败血症、脓毒症、肺炎等。这些疾病往往具有较高的发病率和死亡率，给患者及其家庭带来极大的痛苦和经济负担。因此，预防和控制重症感染具有重要意义。本文将从以下几个方面探讨重症感染的预防与控制措施。

1. 加强健康教育：

提高公众对重症感染的认识，普及预防感染的基本知识和技能，如勤洗手、保持环境卫生、合理膳食等。通过健康教育，使人们养成良好的生活习惯，降低感染的风险。

2. 规范医疗行为：

医疗机构应严格执行无菌操作规程，减少医源性感染的发生。对于重症感染患者，应及时进行病原学检测，明确病原体，制定合理的治疗方案。同时，加强对医务人员的培训，提高其诊疗水平，降低重症感染的发生率。

3. 合理使用抗生素：

抗生素是治疗感染的重要药物，但滥用抗生素会导致细菌耐药性增强，增加重症感染的风险。因此，应合理使用抗生素，遵循“能不用则不用，能用少则少用”的原则。对于重症感染患者，应根据病原学检测结果选择适当的抗生素，避免盲目使用广谱抗生素。

4. 加强疫苗接种：

疫苗是预防传染病的有效手段。对于重症感染相关的病原体，如流感病毒、肺炎球菌等，应积极推广疫苗接种，提高群体免疫力，降低感染风险。

5. 建立完善的监测体系：

各级卫生部门应建立健全重症感染的监测体系，定期收集和分析感染性疾病的发病情况，掌握疫情动态，为制定防控策略提供依据。同时，加强对重症感染患者的管理，及时掌握病情变化，防止病情恶化。

6. 强化多学科合作：

重症感染的治疗涉及多个学科，如内科、外科、重症医学等。各学科之间应加强合作，形成合力，共同应对重症感染的挑战。此外，还应加强国际间的交流与合作，共享研究成果，提高重症感染的防治水平。

7. 完善法律法规：

政府应完善相关法律法规，规范医疗机构的行为，严厉打击非法行医、制售假药等违法行为。同时，加大对重症感染研究的投入，支持相关科研项目，推动重症感染防治技术的发展。

总之，预防和控制重症感染需要全社会的共同努力。通过加强健康教育、规范医疗行为、合理使用抗生素、加强疫苗接种、建立完善的监测体系、强化多学科合作和完善法律法规等措施，我们可以有效降低重症感染的发生率，保障人民群众的生命安全和身体健康。

(作者单位：南阳市中心医院)

麻醉前的注意事项

□ 高胜男

麻醉是一种手术或治疗过程中的必要步骤，它通过使患者失去疼痛感来帮助医生进行手术或治疗。然而，麻醉前需要注意的事项不仅仅是禁食禁水，还包括其他一些重要的注意事项。本文将向您介绍麻醉前需要注意的几个重要事项。

首先，了解麻醉类型和麻醉风险非常重要。不同的麻醉方法有不同的风险和并发症，因此了解您的手术所需的麻醉类型以及可能的风险有助于您更好地准备。在麻醉前，您应该与医生详细讨论麻醉风险，并签署麻醉同意书。

其次，确保身体状况良好也非常重要。在

麻醉前，您应该保持健康的饮食和睡眠习惯，避免过度疲劳和紧张。此外，如果有慢性疾病或长期疾病，您应该告知医生并接受适当的治疗。例如，高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病可能会影响麻醉效果或增加并发症的风险。

除了饮食和睡眠外，麻醉前还需要禁烟。吸烟会降低血液中的氧气含量，这可能会在麻醉期间导致缺氧或其他并发症。如果您正在吸烟，应该在麻醉前至少两周开始戒烟。

除了禁食禁水外，麻醉前还需要保持口腔卫生。口腔感染或炎症可能会在麻醉期间引起感染或并发症。因此，在麻醉前应该清洁口腔并避免使用任何可能引起口腔刺激的药

物或食物。

此外，避免使用某些药物也很重要。某些药物可能会影响麻醉效果或增加并发症的风险。例如，抗组胺药、安眠药、止痛药等可能会影响麻醉效果或增加不良反应的风险。因此，在麻醉前应该咨询医生并告知他们正在使用的所有药物。

在麻醉前，您还应该了解手术时间、地点和陪同人员的相关信息。您应该知道何时到达手术室以及手术期间需要遵守的规则和注意事项。您还应该了解手术地点是否提供紧急医疗服务以及是否有专业的医疗团队陪同您和您的家人。此外，陪同人员应该在手术期

间留在手术室并密切关注您的状况。

最后，保持冷静和放松也非常重要。在麻醉期间，您可能会感到紧张或不适，但保持冷静和放松有助于减少并发症的风险。您可以尝试深呼吸、放松肌肉、听音乐等方法来缓解紧张情绪。

总之，麻醉前需要注意的事项不仅仅是禁食禁水，还包括了解麻醉类型和风险、确保身体状况良好、避免吸烟、保持口腔卫生、避免使用某些药物、了解手术时间、地点和陪同人员的相关信息以及保持冷静和放松。这些注意事项有助于确保手术或治疗的顺利进行，并减少并发症的风险。

(作者单位：固安县人民医院)