

你错用抗生素治感冒了吗

九成感冒是病毒感染,阿莫西林、青霉素等抗生素对其没疗效

□记者 刘一梦

细菌耐药已成为全球性最紧迫的公共卫生问题之一,也是临床医生处理细菌感染最为棘手的问题。据统计,每年有20万中国人死于药物不良反应,其中,因抗生素滥用造成的死亡率占到40%。中国三分之一的残疾人属于听力残疾,而60%到80%的致聋原因与使用抗生素有关。

阿莫西林等抗生素 不等于消炎药

日常生活中人们经常将抗菌药物、抗生素及消炎药之间的关系搞混,认为抗菌药物=抗生素=消炎药,其实这种认知是错误的。“事实上,抗生素指由细菌、真菌或其他微生物在生活过程中所产生的具有抗病原体或其他活性的一类物质;抗菌药物是指对细菌、真菌、结核分枝杆菌、支原体等有抑制或杀灭作用的一类药物。抗菌药物和抗生素的概念有区别也有部分重叠。”省立医院医务部负责抗菌药物管理的工作人员张静介绍,消炎药是指能够消除机体炎症反应的物质,也称抗炎药,有糖皮质激素类及非甾体类抗炎药两大类。激素类主要有泼尼松、地塞米松等;非甾体类抗炎药主要有阿司匹林、对乙酰氨基酚等。



抗生素是处方药,要凭医生处方购买和服用。

常见的抗生素有青霉素、阿莫西林、红霉素、头孢菌素类、左氧氟沙星和链霉素,除了通过咨询医生和查阅说明书外,也可以从药盒上的标注进行区别,当标注的适应症为“治疗感染”或“治疗某某菌引起的疾病”时可判断为抗菌药物。

90%的感冒用抗生素无效

“抗生素适用于细菌感染,有时甚至可以成为救命药。但是,它们对感冒等病毒性感染并

不起效果。”张静说,当我们抵抗力下降时,容易受到细菌侵犯,引发感染,抗生素可以在此时派上用场。

除了病毒性感冒,很多感染及炎症也并不是由细菌感染引起的,抗生素“不对症”,自然无效。“约90%的感冒由病毒引起,急性支气管炎、咽喉炎、腮腺炎等常见病通常也不需要服用抗生素。即便是得了由细菌引起的疾病,患者也需要经过检查后使用合适的抗生素,不能随意使

用。”张静说,大多数抗生素是处方药,要凭医生处方购买和服用。

抗生素使用不当 损害人体器官

抗生素能抑制或杀灭细菌,但使用不当可能导致细菌耐药性的发生。也就是说,细菌变得越来越“怕”抗生素了。“细菌与抗生素接触后,通过改变自身的代谢途径等方式,使其不被杀灭,就是细菌耐药性。”张静说,抗菌药物是对抗细菌感染的有力武器,然而细菌耐药正在使这个武器失去效力,如果不保护它,我们将面临无药可用的局面,人类的健康将受到极大的威胁。“作为老百姓,保护抗生素就是自觉抵制不合理用药行为,要做到不随意买药、不任意服药、不随便停药以及不要求医生开药。”

另一方面,抗生素在杀菌同时,也会影响肝、肾脏等人体器官功能,尤其是长期使用抗生素,对人体器官的损害很大。据统计,中国有三分之一的残疾人属于听力残疾,而60%到80%的致聋原因与使用抗生素有关;每年有20万人死于药物不良反应,其中,因抗生素滥用造成的死亡达40%,滥用抗生素对学龄前儿童的伤害最大。

不要同时服用 多种感冒药

进入冬季,也进入了感冒的多发期。普通感冒一般5-7天可自愈,症状较轻无需药物治疗;当症状明显影响日常生活时,可用感冒药缓解症状,并适当卧床休息。

至于如何选择感冒药,则要根据症状来。一般来说,鼻塞、流涕、打喷嚏等症状可以选用含氯苯那敏和伪麻黄碱的药物;咳嗽可选择含可待因和右美沙芬的药物。如有发热症状,若体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$,伴有头痛、头晕、全身肌肉酸痛,可选择乙酰氨基酚、布洛芬;若体温 $< 38.5^{\circ}\text{C}$,且不伴其他症状,物理降温即可。而如果以上症状都有,可选用含解热镇痛+缓解鼻塞+止咳成分的复方感冒药。

需注意,不要同时服用几种感冒药。虽然市面上感冒药的种类繁多,但成分大致相近,同时吃好几种,可能因药物剂量的叠加导致药物过量,造成肝功能损害。据丁香医生

儿童抗感染药 不良反应居高不下

老年人和儿童是两个特殊的用药群体,特别是儿童用药安全问题特殊而复杂,儿童用药中的不良反应问题也不少。

“2016年报告的儿童药品不良反应事件中,化学药占84.0%,其中抗感染药占76.5%,需要引起足够重视。”国家食药监局不良反应监测中心处长田春华表示,通过近年对于抗感染药物临床用药控制,我国成人抗感染药物的不良反应报告事件降至45%以下,但儿童的不良事件仍然居高不下。儿童抗感染药物的使用过去以抗生素为主,现在抗感染药物出现的不良反应比例也很高。

北京儿童医院药剂科副主任魏京海介绍,我国国内适合儿童的剂型偏少,家长海淘药物越来越多,21.59%家长有海外购药经历。以北京儿童医院2013年的调查为例,86.4%的儿童误服药物中毒发生在家庭。

据《健康时报》

柚子并非药物公敌

近日,“吃完药再吃柚子可能会猝死”的观点在网上流传。据微信公众号“科普中国”介绍,从科学层面严格来讲,“服药后再吃柚子等于服毒”的说法并不准确。

葡萄柚所含有的呋喃香豆素类物质主要局限于小肠与药物发生相互作用,通常在口服药的情况下会受其影响,与葡萄柚不能同食的药品主要有:降血脂药、二氢吡啶类降压药(如硝苯地平)、部分镇静安眠药、免疫抑制剂(如环孢素)、部分抗癫痫药(如卡马西平等)。

分析来看,只有葡萄柚在与部分药物同时服用时才会引起不良反应,食用量和药品的食用量达到反应剂量才会引起相应的中毒反应,反之则没有任何影响。

综合

药物过期后毒性可能更强

许多家庭常常自备常见病的药品,以便患头疼脑热、消化不良等毛病时能及时用药,但不少药品都会因为过期或用量少而剩下闲置,最后只能放过期。然而过期药如果处理不当或者误食,对人体健康和自然环境的危害非常大。

“药品有效期是人为设定的一个相对时间限,过期后可能引起的副作用不能忽视。”卫生部全国合理用药监测专家孙忠实说,过期药的药效通常会有三种表现,第一,基本没变。现在很多片剂的化学药品都比较稳定,所以有可能过期后药效也不会减弱。“不过这需要由专业人士来判断,普通百姓最好放弃使用。”

第二种,药效减弱。孙忠实介绍,“比如青霉素等抗生素,稳定性较差,很容易失效或失效,过期后服用可能造成病情

的延误。还有用于心绞痛急救的硝酸甘油,挥发性强,一旦过了有效期或因保存不当导致失效,可能付出的就是生命的代价。”此外还有一些药过期后会变成毒性增加,如疫苗、血清等药物。

“过期药还能不能吃,是否会危害到健康,还应从性状上观察变化。”孙忠实表示,有些药物因为保存不当,该冷藏的没冷藏,该密封的不密封,很可能还没过期,就已经变质。比如,糖浆可能会发霉,中药蜜丸也可能生虫、变干。

此外,过期药处置不当还会诱发疾病,比如青霉素如果散发到空气中,可能诱发青霉素过敏;一些粉剂若不慎沾到皮肤上,会引起皮肤红肿、溃烂等。而如果大量的过期药扔到生活垃圾站里,并随土填埋,还会对土壤以及水源造成巨大危害。

药物种类这么多,哪些最容易过期、变质?专家表示,通常以下几类药比较“娇气”。

液体类:如注射液、眼药水、糖浆等,生产工艺决定了它们的药物成分比固体状态更不稳定,易受到外界环境的影响。

维生素类:如维生素C含有抗氧化剂,接触空气易发生氧化,维生素A和维生素D遇光和空气易分解失效。

抗生素类:如青霉素类、头孢菌素类、氨基苷类、氯霉素类等都较容易失效或降解。

生物制品类:如胰岛素、人血白蛋白、各种疫苗等,容易因环境变化失去生物活性。

其他如硝酸甘油等:这类药品也容易被氧化或分解而变质。因此除了严格按照存储方法放置外,还应经常查看有无性状变化等变质表现。

据《生命时报》

延伸阅读

处理过期药 不能一扔了之

专家建议,家里的小药箱应该经常检查,及时清理过期药。清理出来的过期药,可以送到定点回收处,也可以拿到附近的药店,请药师帮忙销毁。

家中过期药较少的,可自行分类处理。口服片剂、固体制剂、胶囊等,比如感冒药、抗感染药,可以用水溶解后冲到下水道或丢到垃圾桶里;液体药物,如眼药水、外用药水、口服液等,可以把里面的液体分别倒入下水道冲走,不要混杂;眼药膏等膏状药物,挤出来收集在信封内,封好后丢弃;喷雾剂药品应该在户外空气流通较好的地方,彻底排空丢弃,避免接触明火;抗痛药、治疗血液科疾病的药物则比较危险,对人体及环境危害都比较大,最好送回医院,不要自己处理。

据《生命时报》

使用激素类药物时要少吃甜

对很多疾病而言,正确使用激素是通往健康的桥梁。例如在皮肤科,皮炎平等软膏或霜剂用途广泛;呼吸科和耳鼻喉科常用吸入性激素治疗哮喘、鼻炎等疾病;口服强的松等可治疗内分泌科的一些疾病,有时还需要通过激素输液缓解患者病情。但激素的副作用成了这座桥梁上的绊脚石,如果使用时不注意,就容易摔跟头,这也让许多患者“谈

激素色变”。

激素类药物的作用原理和途径有所不同,但如果使用不当可能引起相同的问题,如引起骨质疏松、血压升高、降低人体抵抗力等。长期用激素可能使身体脂肪重新分布,出现脸突然变圆、躯干肥胖、四肢瘦小等体态改变。最严重的不良反应是诱发和加重感染,这是因为激素虽然可以消炎,但不具备抗菌作用。

此外,常用激素还可能增加患糖尿病的风险,这与它能增加食欲、增加体重、胰岛素抵抗加重等因素有关。

规律服用激素的患者应注意周围环境卫生,保持皮肤、口腔清洁。避免皮肤黏膜损伤,防寒保暖,增强体质。避免到人群拥挤、嘈杂的地方。用激素期间,如果发现食欲增加,首先,应根据医生的指导加以控制;其次,

应减少甜食,如糖果、蛋糕等点心,以及香蕉等高糖水果摄入,否则容易引起血压升高;最后,要适当增加运动量。需要用较高剂量治疗的患者应监测血糖水平,并尽可能采取最低的治疗剂量维持效果。如出现感染症状应及时就医。

除此之外,专家建议,很多外用激素药膏其实可以用中药药膏替代掉,在不必要非使用激素药膏的情况下最好不要随意使用。

据99健康网