



带你了解抗微生物药物

抗微生物药物在我们的日常生活中随处可见，世界各国人民也对其高度关注。为什么全球对抗微生物药物如此关注？抗微生物药物耐药对大家的生活有什么影响？今天就带大家了解一下。

一、什么是抗微生物药物

抗微生物药物，是指能杀灭或抑制病原微生物（细菌、真菌、病毒、寄生虫等）生长或繁殖的药物，是用于预防和治疗人类、动物和植物感染的药物。

二、常见的抗微生物药物有哪些

抗微生物药物包括抗细菌药物、抗病毒药物、抗真菌药物和抗寄生虫药物。

1. 抗细菌药物

抗细菌药物，就是老百姓常说的“消炎药”，系指具有杀灭或抑制细菌活性，治疗各种细菌性感染的药物。常见的抗细菌药物种类有：

(1) β 内酰胺类：我们常见的青霉素、头孢菌素均属于这

类药物，特点是具有杀菌活性强、毒性低、安全性高、品种多、适应证广及临床疗效好。

(2) 氨基糖苷类：主要用于敏感需氧革兰阴性杆菌所致的全身感染，其杀菌活力在一定范围内和药物浓度成比例。常见药物有阿米卡星、庆大霉素、妥布霉素等。

(3) 四环素类：可用于立克次体病、支原体/衣原体感染、布鲁氏菌病等，以及敏感菌所致的呼吸道、胆道、尿路和皮肤软组织感染。常见的有多西环素、四环素、金霉素等。

(4) 大环内酯类：对革兰氏阳性菌及支原体抑制活性较高，是治疗社区获得性呼吸道感染的选用药物，常见的有红霉素、螺旋霉素、交沙霉素、罗红霉素、克拉霉素、阿奇霉素等。

(5) 喹诺酮类：是一类合成的抗菌药物，主要作用于革兰阴性菌的抗菌药物，对革兰阳性菌的作用较弱。常见的有左氧氟沙星、莫西沙星、环丙沙星等。

2. 抗病毒药物

抗病毒药物如今已被大家所熟知，常见的有抗新冠病毒的那兹夫定、奈玛特韦/利托那韦片；广谱的利巴韦林；抗疱疹病毒的阿昔洛韦、更昔洛韦等；抗流感病毒的奥司他韦；抗乙型肝炎病毒的拉米夫定、齐多夫定等。

3. 抗真菌药物

真菌感染浅部主要是由皮肤癣菌侵犯人和动物的皮肤角质层、毛发和指甲盖引起的感染，统称为皮肤癣菌病；而系统性真菌病多由条件致病菌引发，如曲霉病、念珠菌病、隐球菌病等，易累及免疫力低下人群。常见的抗真菌药物有伊曲康唑、氟康唑、米卡芬净、卡泊芬净等。

4. 抗寄生虫药物

有驱虫的阿苯达唑、抗疟药氯喹等。

三、为什么抗微生物药物被全球关注

抗微生物药物的不合理使用，是使得病原菌产生耐药基因突变的主要原因之一。病原菌产

生耐药，药物对其失去疗效，让感染难以控制，也让疾病传播、严重感染和死亡的风险加剧。尤其令人担忧的是，多重耐药菌和泛耐药菌（也称为“超级细菌”）在全球快速传播，可能导致一些感染无药可用。这个严峻的问题引起了全球关注。

四、抗微生物药物耐药的影响

如果不改变现有不合理使用抗微生物药物的方式，抗微生物药物对病原菌失去作用，即使新开发的抗微生物药物，也将遭受与现有抗微生物药物相同的命运，逐渐失去疗效。如果没有有效的药物来预防和充分治疗耐药菌的感染，治疗失败或死于感染的人数将会增加。

五、怎样遏制抗微生物药物耐药

1. 不能把该类药物当成万能药，要在有感染指征的情况下，在医生的指导下合理使用。

抗菌药物，大家经常叫“消

炎药”，这类药物好多家庭都备有，有些人感冒发烧、咽痛、腹泻等都吃点该类药品，这样是不对的。抗菌药物只对细菌感染有效，在非细菌性炎症的情况下使用，不光对疾病治疗没有帮助，抗菌药物还会杀灭体内的益生菌，引起菌群失调，造成抵抗力下降。

2. 需给足剂量，用够疗程。

医生开的抗微生物药物，即使治疗已产生效果，症状减轻，但不代表病原微生物已被完全清除，因此不能擅自停药，要用够医生要求的疗程。

3. 做到能用窄谱抗菌药物的就不用广谱抗菌药物，能口服用药的就不要打针，能肌肉注射的就不要静脉推注或滴注，能只用一种抗菌药物的就不要用两种。

4. 注重个人卫生，勤洗手，避免与病人密切接触，有助于预防感染。

5. 不随意给动物特别是家禽等使用抗微生物药物。

（柳州市中医医院药学部 万永艳）

冰敷的正确“打开方式”

在日常生活中，不论是运动、工作还是从事其他活动，急性受伤（如跌倒、扭伤以及撞击等意外造成）都是难以避免的。这时，不少人都会使用冰块或冰袋放在身体表面，来缓解疼痛和减轻症状。同时，不少人也这样认为：冰敷嘛，不就是拿个冰块放在皮肤上就行了吗？

今天就是要给您提个醒，冰敷作为“冷疗”的一种，是有非常多的细节讲究和注意事项的，甚至还有一定的风险。不正确的冰敷不仅达不到治疗效果，反而可能会加重之前的病情，甚至引起更严重的后果。下面，就让我们一起来了解冰敷有哪些讲究，让我们做到有效冰敷。

冰敷有什么作用

当人体受到创伤后，由于机体受损，免疫系统开始工作，受伤的组织在修复过程

中，有大量的白细胞和组织细胞参与，从而引起肢体的肿胀。立即冰敷能够抑制感觉神经，起到镇痛、麻醉效果。此外，还可改善周围血管通透性，防止水肿和渗出。而且冷刺激可以使组织代谢率降低，从根本上降低炎症反应发生的可能，减轻红肿、热痛的症状。

冰敷为“冷疗”的一种，是指用冰袋或以冰水混合物敷于局部，达到治疗疾病目的的方法。唐代陈藏器的《本草拾遗》就记载，冰之为药，“其味甘大寒无毒，主去热烦”。现在冰敷法主要用于高热、昏迷病人的中暑、发热和治疗一些疼痛等，以冰大寒，直接作用于患处或特定部位，可以散温除热、止血止痛、消除肿胀。

因此，冰敷有以下作用：

1. 止痛。减缓神经传导速度，使疼痛的耐受力提高而局部

止痛。

2. 消肿。降低血管通透性，减少局部渗出物，使肿胀症状减轻。

3. 消炎。局部降温可抑制局部机体自身代谢水平，减轻炎症反应。

4. 止血。冰冷刺激导致局部毛细血管收缩，抑制血液循环，减少伤后出血，加大患肢渗血需更换敷料的间隔时间。

如何正确冰敷

1. 冰敷材料选择

(1) 冰水混合物。将冰块和水以1:1的比例混合放入专用冰袋里，容量达2/3即可，排尽空气后敷于患处。

(2) 冰袋。放入冰箱可重复使用。

2. 冰敷位置

红肿热痛部位的皮肤表面。冰敷过程中可以缓慢移动冰袋，以确保全方位冰敷。

3. 冰敷持续时间和频率

通常20至30分钟，每日3至4次，最长时间不超过72小时。每次时间不要长也不要短，因为这个时间刚好将温度传导到组织位置，过长时间的冰敷会导致血管反射性扩张，起到反作用。

冰敷过程中的注意事项

1. 防冻伤及神经损伤。

(1) 每次冰敷时间限制在30分钟以内，两次间隔时间>2小时。进行短时间冰敷可以让血管收缩，炎症渗出减少；而冰敷时间过长，会导致血管代偿性扩张，令效果适得其反，加重炎症，导致局部变得更肿了。值得注意的是，由于个体具有差异性，每个人的脂肪厚度不一，如冰敷时间太短，可能无法影响深部组织。

(2) 用薄毛巾包裹冰袋敷于患处，避免冰袋直接接触皮肤，那样可能会导致冻伤。

(3) 冰敷后，需要将受伤部位抬高，以减少肿胀。同时，也可以轻轻活动受伤部位，以促进血液循环。但要避免剧烈活动。

(4) 冰敷后行皮肤检查及感觉活动评估，如果肿胀、疼痛没有明显改善，或者出现活动受限、皮肤颜色变化等情况，应及时就医。

(5) 不适用于皮肤破溃者、有皮疹者、有伤口者，也不适于小孩或高龄老人。

2. 注意贴服性。要让冰袋充

分与炎症组织很好地贴合，这样冰敷的效果才能直达患处。可将冰袋用辅带包裹缠绕。如用冰水混合物法，可将冰袋扎紧摊开后呈平坦状。

3. 防止污染伤口。使用时应注意防止凝结水滴渗入伤口、敷料。

冰敷的相对禁忌

下列情况应谨慎冰敷或遵医嘱执行：

1. 有各类外周血管病，比如最常见的糖尿病。

2. 对低温高敏感，以及严重的低温诱发性荨麻疹。

3. 有雷诺综合征（血管痉挛）。

4. 有感觉障碍或异常。

5. 有冷球蛋白血症。

6. 皮瓣手术后，以及皮瓣手术后切口尚未愈合时，局部禁止冰敷。

如不清楚以上这些情况，自行冰敷不仅达不到预期效果，还可能加重病情，甚至可能引起严重的不良反应。因此，有任何疑问，冰敷前一定要咨询专业医生，切勿自行决定。

（柳北区柳钢社区卫生服务中心 邓淑娟）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936