

## 医药观察

抗生素不等于消炎药，别把它作为家庭常备药

# 春节出行，药箱里别再装抗生素了

数据显示，人类使用的抗生素中，多达三分之一至一半是不必要的或不适当的。这个现象在中国更为严重，中国抗生素消费占了全世界抗生素的一半，人均使用量是英国的5.7倍，是美国的5.5倍。

儿童免疫力差，容易生病，是抗生素滥用的重灾区。除了跟成年人同样的滥用危害，婴幼儿时期的抗生素使用，还会带来长大后的长久疾病风险。目前研究认为，包括哮喘、炎症性肠病、肥胖的出现都可能与抗生素使用有关联。

中国妇女报全媒体记者 张峰

临近春节，也到了返乡和外出旅游的高峰期。根据中国疾控中心发布的最新流感监测显示，1月以来，我国南北方省份的流感病毒检测阳性率持续下降，但各地的呼吸道疾病就诊量仍然保持着较高水平，就诊人群中咳嗽患者占比较高。很多人特别是带孩子出行的父母，都会准备一些常用药、应急药。但专家提醒，抗生素一定不能滥用。

## 滥用抗生素，肺部成了“棉花状”

据报道，有位李先生咳嗽两个多星期，自行服用抗生素并未好转，到医院就医。医生拍片检查后发现，李先生的肺已经成了“棉花状”，属于霉菌感染。经询问得知，半年以来，李先生只要一咳嗽就前往小药店购买抗生素吃，一次吃两个星期左右。

医生表示，这是滥用抗生素造成的结果。李先生感冒时出现咳嗽本应对症治疗，他却自行随意服用抗生素，且一开始用的就是抗生素中的“高级药”，即第三代头孢类抗生素。这样容易导致细菌产生耐药性，长时间抗菌治疗还易使体内菌群失调，霉菌乘机大量繁殖，易出现多发性霉菌感染，使机体抵抗力严重下降，甚至危及生命。

当下，很多病人在未搞清楚感冒发热病因时，就会像李先生一样随意使用抗生素。其实，如果是非细菌引起的感冒发热，使用抗生素不仅没有杀灭病毒的作用，还可能因为滥用抗生素导致细菌产生耐药性。当真正遭遇细菌感染时，抗生素就可能因细菌耐药性导致药效减弱，病人疾病难治。此时必须加大用药剂量或联合用药，这样不但会影响治疗效果，还会使药物副作用增大，甚至引起不良反应，比如肝肾损害等。

## 孩子咳嗽，家长慎用止咳药和抗生素

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任医师申昆玲介绍，咳嗽其实是人体的一种保护性反射，是身体清除呼吸道中异物和分泌物的自然反应。咳嗽超过4周以上叫慢性咳嗽，4周以内都叫急性咳嗽。不少患者尤其是儿童，呼吸道疾病已经痊愈了，但咳嗽仍然不好，大多



小丽画

数表现为刺激性干咳或咳嗽伴随着少量白色黏液痰，查了胸片也没有异常，久咳不愈让不少家长感到很焦虑。

申昆玲称，呼吸道感染后的咳嗽很常见，如果持续时间在4周之内，也没有出现病情加重，不必反复去医院就诊。滥用咳嗽抑制剂可能抑制呼吸道自然清理的过程，使病程延长。在感染后咳嗽的居家护理中，最常见的误区就是盲目镇咳和滥用抗生素。

“很多家长在孩子开始咳嗽时就胡乱用药，问用的什么药，说是抗生素。再问用什么抗生素，他也说不清，就是上次得病剩下的。其实，这种做法很不规范。”申昆玲提醒，抗生素只对细菌感染有效，而且儿童脏器功能发育还不健全，用药不当可能引起一些不良反应，造成脏器损害等。孩子不是成人的缩小版，必须考虑用药的安全性和有效性，滥用药物或随意用药都是不可取的，要在医生或药师的指导下规范用药。

## 滥用抗生素带来4大健康威胁

上海市儿童医院药学部副主任药师黄建权表示，有了抗生素，人类才有了对抗细菌感染的

武器，很多不治之症因它成为历史。抗生素在今天依然发挥着巨大的作用，然而当好用变成滥用，抗生素带来了新的、巨大的健康威胁。

**耐药导致无药可用。**黄建权称，人类虽然研发出了各种抗生素药物用来对抗细菌，但只要使用抗生素，就有几率随机出现细菌耐药，产生“超级细菌”。过度使用抗菌药物，会加速耐药细菌的产生。当细菌的进化快过新药研发的速度，我们会再次陷入无药可用的绝境。

**影响肠道菌群平衡。**人体和细菌是共生的，我们的皮肤、肠道中有大量的细菌存在，菌群的平衡很重要。特别是近几年，研究人员发现肠道菌群与人体健康存在密切的关联。然而使用抗生素，对于细菌通常是“不分敌我”的大范围杀灭，能直接破坏肠道菌群稳定。

**对儿童的特殊危害。**儿童免疫力差，容易生病，是抗生素滥用的重灾区。除了跟成年人同样的滥用危害，婴幼儿时期的抗生素使用，还会带来长大后的长久疾病风险。目前研究认为，包括哮喘、炎症性肠病、肥胖的出现都可能与抗生素使用有关联。

**肝肾损伤和过敏等副作用。**抗生素是引起药物性肝损伤、肾损伤的主力，也经常会带来恶心、呕吐、腹泻等胃肠反应。而广谱抗生素

对人体正常菌群的巨大影响，常常给女性带来苦不堪言的霉菌性阴道炎。此外，抗生素比其他药物更容易带来过敏问题，严重时危及生命。

## 抗生素不是消炎药，须将抗生素请出家庭药箱

根据美国疾病预防控制中心的数据，人类使用的抗生素中，多达三分之一至一半是不必要的或不适当的。这个现象在中国更为严重，中国抗生素消费占了全世界抗生素的一半，人均使用量是英国的5.7倍，是美国的5.5倍。

从2016年8月份开始，我国多部门联合印发了《遏制细菌耐药国家行动计划（2016-2020年）》，以管控肆虐的抗生素滥用。2018年，政府再次严令管控抗生素滥用，特别是儿童滥用的问题。

抗生素不是消炎药，别把它作为家庭常备药。黄建权称，很多人把抗生素错叫成了“消炎药”。“万病皆有炎，万病皆消

炎。”炎症是我们的身体面对致病因子和损伤时的防御反应，大多数疾病都存在或多或少的炎症过程。抗生素主要是对细菌感染有效，面对更多的病毒感染是无效的。即便是细菌感染，需不需要抗生素也要权衡利弊。轻微的细菌感染完全可以靠自身免疫控制，用抗生素反而弊大于利。抗生素只适合于少部分细菌感染的病因治疗。比如相当一部分中耳炎、鼻窦炎、肺炎不需要抗生素，大部分胃肠炎、咽喉炎、支气管炎也不需要服用抗生素，常见的感冒更是不需要使用抗生素。

北京大学第三医院检验科医生郑佳佳介绍，病毒性感染的疾病、无条件的预防性用药、无感染征象的发热都不是抗生素的应用指征。有细菌等病原体感染及特殊条件下预防感染才需要使用抗生素。一般情况下，预防性使用抗生素，特别是广谱抗生素。如因手术要预防使用，也要严格遵循卫生部颁布的预防用抗生素的应用指导原则。

春节前夕，黄建权再次提醒：请先打开家里的药箱，看看名字中有没有包含“菌素”“霉素”“环素”“头孢”“沙星”“西林”“硝唑”“磺胺”“培南”字样的药物。这些通常都是抗生素，我们不要在家中储备，更不要自行服用。

## 相关链接

## 抗生素使用6大误区

**误区一：感冒就用抗生素。**病毒或者细菌都可以引起感冒。抗生素只对细菌性感冒有用。其实，很多感冒都属于病毒性感冒。

**误区二：发烧就用抗生素。**抗生素仅适用于由细菌和部分其他微生物引起的炎症发热，对病毒性感冒、麻疹、腮腺炎、伤风、流感等患者给予抗生素治疗有害无益。咽喉炎、上呼吸道感染者多为病毒引起，抗生素无效。

此外，就算是细菌感染引起的发热也有多种不同的类型，不能盲目使用头孢菌素等抗生素。

**误区三：频繁更换抗生素。**抗生素的疗效有一个周期问题，如果使用某种抗生素的疗效暂时不好，首先应当考虑用药时间不足。此外，给药途径不当以及全身的免疫功能状态等因素也可影响抗生素的疗效。频繁更换药物会造成用药混乱，从而伤害身体，况且频繁换药很容易使细菌产生对多种药物的耐药性。

**误区四：一旦有效就停药。**用药时间不足有可能根本见不到效果；即便见了效，也应该在医生的指导下服够必须的周期。如果有了点儿效果就停药，不但治不好病，即便已经好转的病情也可能因为残余细菌作怪而反弹。

**误区五：抗生素联合治疗。**一般来说不提倡联合使用抗生素。因为联合用药可能增加一些不合理的用药因素，这样不仅不能增加疗效，反而会降低疗效，而且容易产生一些毒副作用或细菌的耐药性。所以合并用药的种类越多，由此引起的毒副作用、不良反应发生率就越高。

**误区六：抗生素越贵越好。**其实每种抗生素都有自身的特性，优势劣势各不相同。要因病、因人而异，坚持个体化给药。

例如，红霉素是老牌抗生素，价格很便宜，它对于军团菌和支原体感染的肺炎具有相当好的疗效，而价格非常高的碳青霉烯类的抗生素和三代头孢菌素对付这些病就不如红霉素。而且有的老药药性比较稳定，价格便宜，不良反应较明确。另一方面，新的抗生素的诞生往往是因为老的抗生素发生了耐药，如果老的抗生素有疗效，就应当使用老的抗生素。



## 药闻视角

春运开始了，人在旅途请注意——

# 憋尿是个危险动作，可能会憋伤全身

研究表明，有憋尿习惯者，患膀胱癌的可能性要比一般人高出3~5倍。

■ 王可

春运这几天迎来人流量高峰期，人在旅途很容易遇上道路拥堵或人流拥挤的状况，此时大家不得不忍受憋尿之苦。

憋尿虽然很常见，但要提醒大家，有尿意一定要及时释放，以免因憋尿憋出身体问题。

就在不久前的跨年夜，杭州一位女大学生因跨年行程安排得太满，再加上到处都是人山人海需要排队，导致其憋尿近4小时。等到终于可以“释放”时却感觉小便不顺畅，尿不完，并伴有下腹坠痛，尿液也呈粉红色。后去医院就诊，经检查被诊断为尿路感染。

每次排尿都是对尿道的一次冲刷，可以带走很多细菌。而憋尿就可能使细菌沿尿道逆行，进入膀胱、肾脏，从而引起尿路感染。除此之外，憋尿的危害其实比你想象的更危险，甚至会让多个器官受伤。

## 长时间憋尿，会对身体造成如下六种伤害

**诱发心脑血管意外。**憋尿时人高度紧张，可能会使血压升高，脑血管承受的压力不断增大，容易诱发脑血管意外，甚至可能猝死。这样的血压、心率波动，对于有冠心病、高血压、脑血管疾病等慢性病的老年人来说尤其危险，是诱发心脑血管意外的高危因素。

**增加膀胱癌风险。**憋尿会加重膀胱负担，削弱其收缩能力，容易造成尿潴留。此时会进一步侵蚀膀胱内壁，诱发膀胱炎，甚至膀胱癌。美国科学家研究报告表明，有憋尿习惯者，患膀胱癌的可能性要比一般人高出3~5倍。

**引发排尿性晕厥。**因为不及时排尿，膀胱

长时间充盈扩张，血压就会升高。而当尿液突然全部排空后，血压又会迅速回落，很容易引起大脑暂时供血不足，从而发生排尿性晕厥。

**造成肾脏损伤。**长期憋尿使膀胱内经常处于高压状态，可导致输尿管开口功能失调，尿液反流，并发肾盂肾炎，甚至引起肾后性肾功能衰竭。

**诱发前列腺疾病。**对于男性来说，如果你经常憋尿，可能会影响到前列腺的交感神经，使前列腺腺体收缩，影响前列腺的血液循环，造成慢性充血和水肿，导致尿道压力增加，加重前列腺液的淤积，引发前列腺炎、早泄、血精等。

**促进结石形成。**排尿有助于排出细菌和矿物质，如尿酸和草酸钙。若长期憋尿，可导致尿液内矿物质增加，促进泌尿系结石的形成。

## 不得不憋尿时，如何避免危害发生？

如果大家已经预料到可能会出现憋尿的情况，大家一定谨记以下几点：

出门前先排空膀胱，在不方便上卫生间时减少饮水量；最好能吃点食物再饮水，食物会像海绵一样吸附住水，延缓排出时间；如果找到卫生间，建议无论是否有尿意，都去排空一下，特别是心脑血管高危人群；如果在路上实在无法保证上厕所，必要时可以提前准备尿不湿。

## 有些人喝点水就有尿意，是怎么回事？

有些人可能会说，我总想喝几口水就想上厕所，又懒得一直往厕所跑，所以就憋尿着了。

正常情况下，我们一天大约排5~8次小

便。对于那些排尿频率较多的人，可能是哪些原因造成的？

**膀胱容量小。**膀胱是储存尿液生成尿液的重要器官，正常情况下人的膀胱容量为300~500毫升，但也有些人可能只有200毫升左右。膀胱体积小的人尿液储存量少，稍微有尿液产生就会刺激膀胱，产生排尿的信号。

**括约肌松弛。**括约肌用于控制尿道的闭合和开放。当括约肌松弛时，膀胱就无法储存过多的尿液，导致小便次数增加；而当括约肌紧绷时，膀胱具有较大的储存容量，饮水之后代谢时间较长，因此，上厕所次数减少。

**平时不爱喝水。**有些人平时不习惯主动喝水，非要等到特别渴了才会去喝，时间久了膀胱也会适应缺水的环境。一旦有水分流入，膀胱突然受到刺激，就会产生尿意。

**血糖水平高。**不仅排尿次数多，且尿量也不少，有可能是内科代谢性疾病，比如糖尿病或多尿症。血糖水平高的人，通常存在代谢障碍，吸收葡萄糖的能力减弱，尿液中的糖分就会增多，尿液也会增多，即使喝水不多，也容易频繁跑厕所。

**精神压力较高。**长期处于精神高度紧张的状态，会增加肾脏的负担和压力，从而促进尿液的产生排出。

精神压力过大的人排尿次数增多，夜尿频繁，平时一定要学会疏导情绪，多与他人沟通交流，及时分散注意力。

总之，建议大家平时就要养成多喝水的好习惯。《中国居民膳食指南(2022)》推荐，低身体活动水平下的成年男性每天喝1700ml，成年女性每天喝1500ml即可。

## 医药前沿

## 美国一公司完成脑机接口设备人体移植

美国企业家埃隆·马斯克表示，他旗下的脑机接口公司“神经连接”近日进行了首例脑机接口设备人体移植，移植者目前恢复良好。

据介绍，“神经连接”公司的首款脑机接口产品名为“心灵感应”。大脑植入该设备后，只需通过意念就能使用手机、电脑。

马斯克表示，这款产品的首批使用者将是失去四肢功能的人。“神经连接”公司表示，这种设备植入大脑后能够读取大脑活动信号，希望将其用于治疗记忆力衰退、颈脊髓损伤及其他神经系统疾病，帮助瘫痪人群恢复与外界沟通的能力，甚至重新行走。（谭晶晶）

## 新研究利用机器学习加速新药研发

英国剑桥大学日前发布公告称，研究人员开发了一个机器学习模型，将自动化实验与人工智能相结合，以预测一些化学物质的分子如何发生反应，帮助加速新药的研发过程。

预测分子如何反应对于新药的研发和制造至关重要。但如果靠反复试验，失败率较高。研究人员开发了一种基于数据驱动的方法，将自动化实验与人工智能相结合，用机器学习模型大大缩短了预测分子反应的过程。

在预测分子反应的结果后，机器学习模型还可以帮助研究人员根据需要对复杂分子进行调整。研究人员表示，与过去调整分子时往往要从头重建不同，新方法可以只对复杂分子的某些部位进行调整，从而提高效率。

研究人员表示，上述成果可以帮助化学家更快找到符合需求的复杂分子，在药物研发等领域能够有效缩短研发时间。（欣文）

