

【同仁大讲堂】

抗菌药物是把双刃剑

您有没有遇到过这种情况：当自己感冒发烧流鼻涕时，觉得使用抗菌药物比其他药物能加快痊愈，却被医生嘱咐“多喝热水”；或是“点餐”希望医生开自认为有效的抗菌药物，却被医生阻止？

其实医生是在为您的健康，严格把控抗菌药物的使用。抗菌药物用对了才能够帮助身体痊愈，使用不当不但没有疗效，还会给身体带来诸多危害，今天我们就一起来了解一下抗菌药物的利与弊。

细菌与抗菌药物

在正常人体皮肤、粘膜及管腔中，存在着对人体无害的微生物群，包括细菌、真菌等，微生物群的内部与宿主之间互相依存、互相制约，形成正常菌群。当我们皮肤有伤口，或者抵抗力下降时，容易受到细菌侵犯，从而引发感染，抗菌药物就是用来杀灭或抑制细菌的药物。抗菌药物一般是指具有杀菌或抑菌活性的药物，包括各种头孢（先锋）、西林（青霉素）、红霉素、氟哌酸等药物。

家庭抗菌药物的使用误区

不少家庭都备有小药箱，但在使用抗菌

药物方面存在许多误区，常见的有以下几类。

药越贵越好，实际上药品并不是“便宜没好货，好货不便宜”的普通商品，只要用得恰当，几分钱的药物也可达到药到病除的疗效。

随意滥用，如很多人用抗菌药物治感冒，虽然抗菌药物能抗细菌和某些微生物但却不能抗病毒，而感冒大多属病毒感染，随意使用只会增加副作用，使细菌产生耐药性。

不选择相应的药物，一些人认为只要是抗菌药物就能消炎，甚至为使疾病早日痊愈同时使用几种抗菌药物。殊不知每种抗菌药物的抗菌谱不同，用药不当，轻则达不到理想疗效或使药效降低，重则增加药物毒副作用，危及健康。

什么情况下需要使用抗菌药物

- 出现脓血便、全身中毒症状者
- 12岁以下儿童，突发热、面色苍白
- 严重糖尿病、肝病、血液疾病等免疫缺陷患者及老人患腹泻
- 发热、寒战
- 黄绿色鼻涕
- 嗓子疼、有白点

- 七天还不好
- 化验结果，实验室检查是决定是否真的需要抗生素的唯一“铁证”

聪明地使用抗菌药物

1. 每次有呼吸道感染到医院就诊时，不要期望每次均有抗菌药物的处方。大部分的呼吸道感染是由病毒引发的。采用抗菌药物对此类病毒完全无效。

2. 让您的医生决定是否需要用抗菌药物，或使用何种药物最有效。

3. 不要着急，当您（或您的孩子）有感冒、咳嗽或喉咙痛，从病毒的感染到痊愈有一个过程，要明白完全康复需三星期左右。

4. 经常洗手，特别是与患者同处一室之后；同时提醒其他人洗手。

特别的抗菌药物给特别的“您”

1. 老年人——减量服药

老年人组织器官呈生理性退行性变，免疫功能下降，导致药物在体内蓄积，血药浓度增高，易发生药物不良反应。

因此，老年患者，尤其是高龄患者接受自肾排出的抗菌药物时，可按轻度肾功能减退

减量给药，并且宜选用毒性低的抗菌药物。

2. 小儿——警惕药物毒副作用

四环素类：可导致牙齿黄染及牙釉质发育不良，不可用于8岁以下儿童。喹诺酮类：对骨骼发育可能产生不良影响，避免用于18岁以下未成年人。氨基糖苷类和糖肽类：均具有耳、肾毒性，小儿患者应避免使用。如必须使用时，应在治疗过程中严密观察不良反应，个体化给药。

3. 孕妇——用药关系两代人

孕妇应用抗菌药物需考虑对母体和胎儿双方的影响，应避免使用。（同仁医院）



周到·人物

她有着十户邻居家的钥匙

□记者 陈毓磊



周霞娟回忆，第一个将钥匙交给她的是小区里的一位独居老人。“第一个把钥匙交给我的是我老师的姐姐。”周阿姨说，老人平时有事就会找周霞娟帮忙，周阿姨有空也会去看望老人家，“老人把钥匙给我时说‘小周，这钥匙我不给我妹妹也不给我女儿，我只相信你。’”

但是，也并非每一把钥匙都是交得如此顺利。

几年前，睦邻点成员李莹珠去美国探亲，她和爱人提议，把家门钥匙放在周霞娟家里。李莹珠说，

自己平时喜欢侍弄花草草，一去美国好几个月，不放心自己的“宝贝”。“结果我爱人不同意，钥匙这么重要的东西，应该给亲人保管才稳妥。”李阿姨却坚持把钥匙放在周阿姨家，“小周人嘎好，依有啥伐放心？万一家里有点事情，也方便过来照看。”

于是，李阿姨家的钥匙也成为了铁盒里的一员。在李莹珠去美国的4个多月里，周阿姨时常带着睦邻点的姐妹去李阿姨家里，帮她浇浇花。“李阿姨回国前，我和其他姐妹一起上门，帮她家里打扫一遍。”回到家看到一尘不染的屋子后，李阿姨向周霞娟连连道谢。

就这样，越来越多居民把钥匙交给周阿姨。而周霞娟则把自己家的钥匙交给了睦邻点的成员刘玉莲保管，“这样一来，如果我不在家，大家就可以找刘阿姨拿我家的钥匙了。”周阿姨说。

每一把钥匙，都反映了睦邻点成员间的信任。而这份信任背后，是睦邻点的每一位姐妹，都是如家人一般的存在。

周霞娟的老伴是“老慢支”患者，每时每刻都需要吸氧，“4个小时就要更换一次氧气，我几乎没有睡过一次好觉。”有一次，老伴一下子摔在了地上，正当周阿姨手足无措时，刘玉莲正好进来，赶紧帮助周阿姨呼叫120，忙前忙后地帮助周阿姨将老伴送进医院。“在老伴住院的两年里，要不是这些姐妹帮忙抬上抬下，我都不知道该怎么办。”

爱人去世后，睦邻点就成了周霞娟的精神寄托，周阿姨家里也成了睦邻点的活动地点，姐妹们每周都会在这里开展活动，甚至还结伴去澳洲旅游。“希望我们的睦邻点能永远办下去，大家一起团结有爱，安享晚年。”周阿姨笑着说。



扫一扫二维码
关注西长宁周到
了解更多内容

西长宁周到是新闻晨报上海社区新媒体平台，覆盖新泾镇、北新泾、程家桥等地区，向您提供权威的政策咨询、邻里信息、好玩好吃、亲子教育等周到服务。

▶ 云南南路卖了18年的炸猪排搬来长宁了，一口就上瘾！

▶ 淞虹路地铁站2号口周边施工，预计5月底恢复。

▶ 免费还景美，哈密路新增一个健身休闲好去处！

▶ 长宁东虹桥片区这个商务楼正式命名！

想看如上内容，扫一扫二维码，关注西长宁周到

周到·秘境

新泾这座网红“空中花园”升级啦 还新添了一个小池塘

□记者 陈毓磊

去年，新泾镇的协和家园打造一个了600平方米的“空中花园”，成为了远近闻名的“网红花园”，吸引周边居民纷纷去打卡。这个春天，空中花园上新啦，不仅植物品种更丰富了，还有新的微景观。

一走进这座“空中花园”，大家就看到中式盆景园内花卉盆栽开得正盛。“空中花园”的东南角，新打造了一处别致的小池塘。池内用鹅卵石、碎石石铺设，池水清澈、周围花团锦簇，看着就很宁静美好。临近南渔浦的一侧，新添了一处观景台。沿着木质古朴的台阶拾级而上，就能欣赏南渔浦的一池碧水，波光粼粼。据悉，今后这儿还会增加望远镜，方便居民远眺观景。

记者注意到，“空中花园”内的绿植也上新啦。今年3月，绿八居委去农科院挑选了适宜屋顶种植的各类植物和花草，包括巧克力薄荷、柑橘百里香、巴格旦鼠尾草、香茅，还可食用类的蓝莓、花椒等，俨然成了一个小

小的“植物园”。这也使得“空中花园”成为了上海农科院“现代都市农业”示范点。

除了“空中花园”进行了升级，今年协和家园还将打造一个“乐颐生境花园”，为居民提供一个亲近自然、了解自然、感受自然的场所，预计不久就会完工。前有网红“空中花园”，又将迎来一座“生境花园”，真是想想就羡慕！

