

## ■ 用药知识 ■

## 抗生素漏服别乱补

按时按量服用抗生素是治疗细菌感染的关键。但是生活中却有不少人经常漏服,他们处理漏服的方式也十分随意——有人直接补服双倍剂量,有人直接跳过不管。这些“任性”的服药方式可能大大影响治疗效果,甚至对身体产生严重危害。正确应对抗生素漏服问题,规避用药误区,有助于保障用药安全与治疗效果。

## 正确处理漏服

抗生素的作用机制比较特殊,需要在体内达到有效浓度(通常高于最低抑菌浓度)才能持续抑制或杀灭细菌。如果出现漏服,体内药物浓度会快速下降。当体内药物浓度低于有效浓度时,不仅会导致细菌继续繁殖,还可能产生耐药性,影响下

次使用该类抗生素的治疗效果。另外,长期反复漏服甚至可能培养出“超级细菌”,导致后续治疗陷入“无药可用”的困境。

漏服后是否需要补服,主要取决于距离下次服药的时间。如果发现漏服时,已经距离下次服药时间不足两次用药时间间隔的一半,建议直接跳过,不需要补服,按原计划服用下次药物,且下次用药剂量不加倍。如果发现漏服时,距离下次服药时间大于两次用药时间间隔的一半,可以立即补服,之后按原计划的时间和剂量服药。

## 避开三大误区

很多人对抗生素漏服存在认知误区,常见误区有以下3种。

**误区一:漏服后直接服用双倍剂量。**这是常见且非常危险

的用药误区。服用双倍剂量会使体内药物浓度超过安全范围,可能引发严重不良反应(如恶心、呕吐、腹泻等),加重肝肾负担,甚至可能导致药物性肝损伤。

**误区二:漏服后打乱原计划服药时间。**有些人补服一次后,就把后续服药时间彻底打乱。这会导致体内药物浓度忽高忽低,同样无法有效抑制细菌。正确的做法是补服后,继续在原计划的时间点服药,这样比彻底打乱原计划服药时间更安全。

**误区三:漏服后直接停药。**这会导致细菌在药物浓度不足时快速繁殖,可能使病情反复。因此即使出现漏服,也要继续坚持用药。

## 掌握预防漏服的技巧

科学预防漏服,可以从日

常生活入手。

**将“固定场景”与服药“绑定”。**将服药和日常生活习惯联系起来有助于避免漏服。可以将服药时间安排在早上刷牙后、三餐前、晚上睡前(具体要看服药是否需要空腹),使自己形成“条件反射”,避免遗忘。

**借助工具提醒。**在手机上设置服药闹钟,备注好“吃药”。还可以用分药盒提前装好每天需要服用的药物,并按“早中晚”标注,这样方便判断有没有漏服。

**写“服药日记”。**在手机备忘录或笔记本上写好服药记录,比如“1月1日早8点:某药物1粒”,使自己的用药情况一目了然。

广东省中山大学附属第五医院 吴永基

## 肩关节疼痛不能盲目锻炼

很多人上了岁数会出现肩关节疼痛,其中不少人觉得肩关节疼痛就是肩周炎,多锻炼锻炼就行,但有些人越锻炼越疼。其实,这种情况可能是肩袖损伤,不能锻炼,得休养,严重者需要手术治疗。

肩袖也称为“旋转袖”,由起于肩胛骨、止于肱骨上端的冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌的肌腱构成,这4组肌腱经过肩关节的上方、后方和前方时与肩关节囊紧密贴合、互相连接形成一近似环形的腱板,围绕着肩关节,对肩关节的稳定起重要作用,其外形看起来如同衣服的袖子,故称为“肩袖”。肩袖损伤从本质上来说,可以理解为肌腱的慢性损伤,多见于重体力劳动者及运动员,主要表现为肩关节外展、上举时肩部疼痛、活动受限等。肩袖损伤的诊断往往需要医生的问诊及物理查体,影像学诊断则主要依赖磁共振检查。肩袖损伤一旦确诊,依据肩袖撕裂的程度,可以采取保守治疗或手术治疗。如果出现肩关节长期疼痛,切不可大意,最好去医院咨询医生,以免延误病情。

天津市第三中心医院副主任医师 韩立强

## 三招快速缓解岔气

以下三个方法能快速缓解岔气:

**1. 改变呼吸方式。**先慢慢吸气,然后用力向外呼气,这样可以吸进大量空气,让呼吸肌放松下来,消除疼痛。

**2. 敲打疼的地方。**憋气后敲打疼痛的地方,然后慢慢地呼吸,重复几次之后就能让呼吸肌逐渐放松,缓解岔气。

**3. 调整呼吸节奏。**在跑步时岔气,可以放慢步伐、调整呼吸节奏,让呼吸节奏和跑步频率配合,两步一呼两步一吸,一般5~10分钟就能缓解。

山东省立医院 李道卫

## ■ 预防为主 ■

## 如何预防心源性猝死

心源性猝死往往不是毫无征兆的突袭,大多数猝死的背后,都隐藏着潜在的心血管疾病,比如冠心病、心律失常、心肌病、心脏瓣膜疾病等。这些心脏隐患,会在过度劳累、剧烈运动、情绪过激、感染等情况下诱发猝死。

冠心病是最常见的诱因,占有病例的56.7%,男性发生率是女性的1.7至1.8倍,65岁以上老年者风险最高。

如果您有以下危险因素,就要警惕了:有心血管疾病史或家族史;长期生活方式不健康,比如吸烟、饮酒、熬夜、肥胖、高盐高脂饮食;长期处于高压、疲劳状态。

研究发现,大约一半猝死患者在发病前数小时、数天甚至数周出现不适症状。最常见的症状有呼吸困难(占比41%)、胸痛(占比33%)、恶心呕吐(占比13%)、大汗淋漓(占比12%)和类似癫痫的痉挛(占比11%)。

其中,胸痛、呼吸困难和大量出汗在男性中更常见,女性则以呼吸困难更多见。另外,还可见全身疲乏、头晕以及腹部不适症状。如果出现以上疑似症状,应该第一时间到医院就诊检查。

预防猝死还要注意以下三点:

**定期体检。**定期体检是发

现潜在问题的最佳途径,每年至少进行一次血压、血脂、血糖检测,有高危因素的人群还应增加心电图、心脏超声等检查。

**健康生活方式。**少吃高油、高盐、高糖食物,多吃蔬果和全谷物,每周坚持150分钟中等强度有氧运动,保证7至9个小时的充足睡眠,戒烟限酒,学会调节压力,避免长期焦虑。

**掌握急救技能。**除了做好预防措施之外,也应该学习心肺复苏急救技能,如果突发心源性猝死,要抓住4至6分钟的黄金抢救期,让身边人寻找附近的自动体外除颤仪(AED),尽快开展心肺复苏。

北京大学人民医院 刘健

## 打封闭针会成瘾吗

封闭针的专业名称为封闭治疗,是骨科、疼痛科常用的治疗方法。不少患者只知道打封闭针能缓解疼痛,却对其药物成分、适应症等一无所知,有些患者还担心打封闭针会成瘾。

封闭针的主要药物成分是激素和局部麻醉药物。打封闭针时,医生会通过查体等方式找到患者的局部压痛点,然

后将药物注射到疼痛部位,以达到消炎镇痛和缓解局部肌肉紧张等作用。

封闭针的适应症很多,包括肩周炎、网球肘、腱鞘炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症以及各种滑囊炎等。封闭针的治疗有效期根据患者病情轻重而定,长时可超过一年,短时则在数周。需注意的是,封闭针的治疗

效果虽然很好,但并不是首选的治疗方法,是否需要打封闭针,还应该听从专业医生的建议。

有些患者担心打封闭针会成瘾。事实上,专业医生在对患者进行封闭治疗时,注射药物的量和度等都是有限制的,患者几乎不会出现药物依赖性,不必过于担心。

据《科普中国》

## 手麻别大意或是疾病信号

出现手麻一定不要大意,有时候手麻是疾病的信号。以下几种疾病能引起手麻。

**糖尿病。**糖尿病患者由于长期血糖高,会造成末梢神经、周围神经损伤以及桡神经损伤。如果出现周围神经病变,就会有四肢发麻的感觉,神经压迫到局部,便会出现手麻症状。

**短暂性缺血。**短暂性缺血发作是因为血液黏稠度增高,晚上睡觉时血流相对缓慢,这些因素会导致一次性脑缺血,从而引起手指单侧发麻。

**颈椎病。**颈椎病患者由于颈椎的一系列病理变化,脊神经很可能受到压迫、牵拉和刺激,导致手指发麻、肿胀。

出现不明原因的手麻情况后,需要到医院进行脑血管CT或者核磁共振、颈椎CT、血糖等检查。明确病因后,再进行相应治疗。

郑州大学第五附属医院神经外科副主任医师 单峻



图说  
我们的  
价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台