

抗药不再遥远：了解多重耐药菌 保护我们的健康防线

▲ 深圳市人民医院预防保健与医院感染管理部 刘丽君 郑文萍

在广阔的医学天地里，抗生素一度被人们称作是奇迹药物，它就像英勇的战士与细菌所引起的感染进行对抗，拯救了无数的生命。但是随着时间的推移，这些英勇的战士也面临着前所未有的挑战，多重耐药菌的出现不但会威胁个体健康，更是为全球公共卫生带来了严峻的挑战。因此，深入分析多重耐药菌的成因、影响以及应对措施，可以保护我们的健康防线。

多重耐药菌的定义

多重耐药菌是指那些对一种或者多种抗生素产生抵抗能力的细菌。这种细菌的形成是一个复杂的过程，其中包括细菌基因的突变以及抗生素使用不当和环境因素的共同作用。在抗生素首次被引入医学领域时，几乎可以立刻消灭能够引发感染的细菌。但是随着时间的不断推移，一些细菌通过自然选择和基因突变，逐步适应了这些抗生素药物，从而产生了一定程度的耐药性。

耐药性的形成机制

细菌产生耐药性的方式包括两种。第一，通过水平基因转移，也就是细菌之间直接交换遗传物质；第二，通过垂直基因转移，也就是细菌在繁殖过程中将耐药基因遗传给后代。同时，过度使用抗生素也会导致耐药性的增加。胡乱使用抗生素时，不但会杀死敏感的细菌，还会促使耐药菌的大量繁殖，从而加快耐药菌耐药性的发展。



多重耐药菌的影响

多重耐药菌的出现使得原本具有良好效用的抗生素变得无效，进而增加了感染治疗的难度，使得患者住院时间不断延长，医疗费用不断增加，甚至会增加患者的死亡率。更为严重的是，耐药菌通过人类的旅行以及贸易活动，可以传播到全球各个地区，严重危害全球公共卫生安全。根据世界卫生组织数据统计，如果没有采取有效措施进行耐药菌的防控，预计在2050年，每年将会有1000万人死于耐药菌感染。

多重耐药菌的应对措施

做好手卫生 手卫生是预防多重耐药菌

传播的基本途径。医务人员在与患者直接接触的前后、进行无菌技术操作和侵入性操作之前，与患者所使用的物品或者分泌物等进行接触之后，需要清洗手部并使用快速干手消毒剂进行手部消毒。

严格执行隔离措施 对于已经确定或者高度疑似多重耐药菌感染的患者、携带者，需要采取接触隔离措施。尽量选择单间隔离方法，也可以将同种类型的多重耐药菌感染患者或携带者安置在同一房间内并进行有效的隔离标识。

合理使用抗菌药物 根据临床微生物检测结果，合理选择抗菌药物，有效预防抗菌药物使用不当所导致的细菌耐药问题发生。

医疗机构需要制定完善的临床抗菌药物处方审核制度，定期向临床医师提供最新的抗菌药物敏感性总结报告和趋势分析报告。

环境消毒与监测 做好多重耐药菌感染患者或者携带者诊疗环境的清洁与消毒工作，特别是ICU以及新生儿室和血液科病房等重点部门物体表面的清洁和消毒；建立完善的多重耐药菌监测系统，及时发现并报告多重耐药菌感染病例，以便及时采取有效的治疗措施和防控对策。

人员培训与公众教育 加强医务人员医院感染预防以及防控知识的教育和培训，提高医务人员对多重耐药菌医院感染预防和控制的认识；加强公众的多重耐药菌感染知识与防控教育，强化公众认识，从而采取有效措施避免抗生素耐药性的逐步进展和蔓延。

控制感染源 通过识别和消除传染源或者减少细菌负荷实现感染源的有效控制。感染源控制在手术感染管理中具有重要作用，通过纠正解剖紊乱、引流感染脓肿、清创术等，促进患者生理状态的稳定。同时，也应当重视多学科协作，以便更好的规划并防控多重耐药菌感染。

综上所述，多重耐药菌的挑战极为复杂，但这种挑战并非不可战胜。通过全社会以及相关医护人员的共同努力构建一道坚固的健康防线。因此，我们应深入分析并研究多重耐药菌，让全体医护人员和社会群众携手前行，筑起保护我们生命健康的安全防线。

司美格鲁肽 --2024 健康新宠

▲ 马鞍山市妇幼保健院 汪洋

近年来，随着生活水平的提高和生活方式的改变，肥胖成为了困扰许多人的问题，甚至引发了各种健康隐患。减肥不仅是为了美观，更是为了健康。在众多减重方法中，药物减重逐渐受到关注。2024年10月17日，国家卫健委发布《减重药物使用指南》，目前我国共有五种药物获得国家药品监督管理局批准用于成人原发性肥胖症患者减重治疗，其中司美格鲁肽作为一种新兴的减重药物，备受瞩目。那么，司美格鲁肽是如何帮助人们减肥的？使用时需要注意什么？

司美格鲁肽的原理

司美格鲁肽是一种长效的GLP-1受体激动剂（GLP-1 RA），最初用于治疗2型糖尿病。GLP-1是一种肠促胰岛素激素，能够促进胰岛素分泌，降低血糖水平。近年来的研究发现，GLP-1不仅能调节血糖，还可以通过作用于中枢神经系统，调控食欲，帮助减肥。2021年6月4日，司美格鲁肽被美国食品药品监督管理局（FDA）正式批准用于肥胖或超重成人的慢性体重管理。2024年6月25日，国家药品监督管理局（NMPA）批准了司美格鲁肽的减重适应症。

降低饥饿感 通过刺激大脑中的饱腹中枢，减少食欲，让人感觉不那么饿，从而降低日常的食物摄入量。

增加饱腹感 促进肠道激素分泌，延长

胃排空时间，让食物在胃中停留的时间更长，从而增加饱腹感，减少进餐频率。

改善饮食控制 通过调节大脑对高脂肪和高糖食物的渴望，使人更容易坚持健康的饮食习惯。

司美格鲁肽的减重效果

多项临床研究显示，司美格鲁肽对减重具有显著的效果。在68周的随访研究中，超重或肥胖的受试者在每周皮下注射2.4 mg司美格鲁肽的情况下，减重幅度可达11%以上。在中国人群中，经过44周的治疗，减重幅度平均达到8.5%。这意味着，大多数使用者能够在一年内减去体重的5%以上。

司美格鲁肽的适用人群

司美格鲁肽批准的适用人群包括：体重指数（BMI）> 30 kg/m²的单纯性肥胖患者，以及BMI > 27 kg/m²合并至少一项肥胖并发症（如高血压、高脂血症、2型糖尿病）的患者。

使用司美格鲁肽的注意事项

禁忌证 司美格鲁肽不得用于患有甲状腺髓样癌病史或家族史的患者，以及2型多发性内分泌肿瘤综合征的患者。同时，如果对该药的成分或辅料过敏，也不适合使用此药。

常见的不良反应 司美格鲁肽最常见的不良反应是胃肠道症状，如恶心、呕吐、腹泻和便秘。大多数情况下，这些症状会在用药后数周内逐渐减轻。为了减少胃肠道的不适，通常建议从较低剂量（0.25 mg）开始，逐渐增加到维持剂量（2.4 mg或1.7 mg）。此外，在用药期间，如果症状持续或严重，应及时联系医生进行调整。

合理配合饮食和运动 虽然司美格鲁肽能有效降低体重，但药物减重并不能替代健康的生活方式。使用司美格鲁肽期间，仍需配合科学饮食和适量运动，以达到更理想的减重效果。根据指南建议，每周至少进行150 min的中等强度有氧运动，同时减少高热量、高糖食物的摄入。

如何安全使用司美格鲁肽？

严格遵循医嘱 使用司美格鲁肽时，务必按照医生的建议进行，不随意更改剂量或使用频率。司美格鲁肽的标准使用方法为每周一次皮下注射，选择合适的注射部位，如腹部、大腿或上臂等区域，并定期轮换注射位置，避免局部皮肤刺激。

定期监测健康状况 在使用司美格鲁肽的过程中，应定期监测体重、血压、血糖和血脂等指标，以评估药物的效果和安全性。如果出现严重的不良反应，尤其是持续性的胃肠道问题，应及时就医。此外，对于有心血管疾病或糖尿病病史的患者，

建议在医生的指导下进行使用，确保安全。

遗漏用药 如发生遗漏用药，应在遗漏用药5 d内尽快给药。如遗漏用药已超过5 d，应略过遗漏的剂量，在正常的计划用药日接受下一次用药。在每种情况下，患者均应恢复每周一次的规律给药计划。

停药需谨慎 如果需要停用司美格鲁肽，应在医生的指导下逐步减量，而不是突然停药，以避免体重快速反弹或其他不良反应。停药后，应继续保持健康的生活方式，防止体重回升。

如何贮藏药品 首次使用前，储存于冰箱中（2℃~8℃），有效期36个月；首次使用后，储存于30℃以下环境或冷藏于冰箱中（2℃~8℃），首次使用后最多可保存6周。患者每次注射后和储存本品时应取下针头，不用时盖上笔帽避光保存，避免污染、感染和渗漏，确保给药准确。切勿冷冻本品，冷冻后切勿使用。



来源/千库网