

抗生素的科学使用原则

▲ 中江县人民医院 金涛

很多人都使用过抗生素，由于对抗生素了解不深入，一些人在使用时总会担心服用抗生素会导致细菌的抗药性。对抗生素的应用不仅是医生的责任，同样也是社会公众自身的事。在应用抗生素时，要掌握以下方面原则。

“四不”“四问”原则

“四不”主要是指不能凭借自身感觉去使用抗菌药物，在身体存疾病时要先看医生，凭借处方来进行取药；不主动对医生提起要求开抗生素处方，要在医师具体诊断之后酌情使用；不随意服用抗生素，在确定有细菌感染之后，才进行服药，也不能超过剂量来进行服用；不能随意停用抗菌药物，要按时定量的服药，按照具体疗程服用，不能随意停止或者超过时间进行服药。

“四问”主要是指第一问是所得的疾病和细菌感染是否有具体的关系；第二问是必须要依靠抗生素才能进行治疗吗？第三问是这种药

物针对性强，具体服用多久可以康复和在服用过程当中会有哪些不良的反应？最后是在使用抗生素的过程当中，也要详细问医生，在具体使用过程当中，是否有严重的副作用，并且是在说明书上有没有具体说明。

抗生素的使用规则

在具体使用抗生素时，也要注意使用规则第一，在确定病人需要使用抗生素来抵抗病菌之后，在选择抗生素的种类时最好是选择窄谱，因为窄谱对细菌的抗药性治疗效果较好，同时患者产生的不良反应也会较小。第二是患者在具体选用抗生素时，最好选择同一种抗生素来进行来抵抗身体内部的细菌。若选用较多的抗生素种类，就会引起在身体上的更大的不良反应，造成治疗效果不佳。第三是最好选择一些低级类的抗生素，能够明显对患者的病状起到良好治疗效果，若发生治疗不佳的情况，也可以采取更高级抗生素来进行治疗。第四是患者

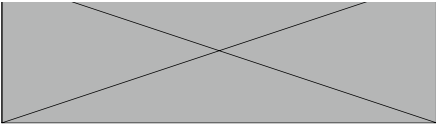
在不确定体内具体病菌时，可以采用广谱抗生素来进行经验性治疗，但是若能够明确在身体内部的具体细菌特性，就可以使用有针对性的窄谱来进行治疗，可以取得良好的治疗效果。

抗生素常见的错误使用方法

在日常生活中，很多人在使用抗生素时存在一些错误的方法，常见有以下几类：一是有些患者在使用抗生素时错误地将抗生素当成一些治疗感冒的药。这是不对的，主要原因是抗生素只能对人体当中的细菌产生效果，而对于一些其他类型的炎症，例如有变态反应炎症，过敏性炎症等无菌的症状，是不能够起到良好治疗效果的。二是在抗生素具体使用的过程当中，有些患者发现身体上的不良反应消失时立即停药，这也是不对的。只有服用足够够疗程的抗生素，才能够彻底消灭在人体当中的细菌，若服用疗程不够，就会引起细菌的再次繁殖，导致再次产生疾病。三是有些患者在选择

抗生素时，仅仅只是因为抗生素越贵，就认为抗生素的治疗效果越好，也是不对的。因为抗生素对于细菌的治疗具有一定的针对性，只有选择合适抗生素来具体针对在患者体内的细菌才能够起到良好效果，否则服用再多再贵再好的抗生素也是不起疗效的。

细菌采取有针对性的抗生素来进行治疗，也可以减少患者在服用抗生素时产生的不良反应，使患者更快康复。四是在患者进行服用抗生素的同时进行饮酒，这也是不对的。这样会导致患者产生剧烈的不良反应，例如一些恶心呕吐、头痛焦虑的现象，这种不良反应也会持续较长时间。所以患者在进行服药或者在停药之后的半个月之内是不可以进行饮酒或者喝含酒精的饮料。



痛经要不要用止痛药？

▲ 阆中市人民医院 陈昕

对于痛经，很多女性深有感触，这是女性不能忽视的痛。不同人对疼痛的忍耐程度不同，自然会有人借助药物来减轻疼痛。痛经过程中是否可以用止痛药，要不要用止痛药？是很多人都关心的。

痛经是月经期和月经期前后出现周期性下腹痛，发生时会有恶心、呕吐、面色苍白等症状。正常女性群体中，存在痛经的女性占比很大。数据显示，71%的25岁以下女性都受痛经困扰。对于大多数女性而言，痛经会影响正常工作与生活，还有可能引起复杂的妇科疾病，严重时还可能造成不孕，所以广大女性朋友一定要引起重视。

痛经时的用药原则

对于痛经是否可以使用止痛药，在这里给出大家确切的答案，痛经是可以使用止痛药的。女性在痛经的时候选择使用止痛药来减轻疼痛，人们自然会担心止痛药带来的副作用。事实上，使用止痛药确实会或多或少的带来副作用。在这里说明一下，痛经止痛药通常会对手对肠胃产生刺激，对于一般疼痛级别的痛经，在不影响正常生活，可以忍受的情况下，可以选择不使用止痛药。

痛经最主要的原因由于子宫内膜的前列腺素含量增加引起的疼痛，缓解这种疼痛最有效的方法就是服用前列腺素合成酶的抑制剂来减少前列腺素的合成和释放，从而有目的性的达到快速止痛的过程。从目前临床经验来看，痛经止痛药使用起来还是比较安全的。中国有“是药三分毒”的说法，所以药物副作用是不可避免的，在痛经比较严重的情下一定要坚定的选择使用止痛药缓解疼痛。

对于痛经使用止痛药的问题，在这里要多叮嘱几点。首先，避免药物混吃，很多止痛药名字不同，但主要成分大致相同，如果在不了解的情况下重复服用，会使药量超标，这是尤为需要注意的一点。其次，

吃饭止痛药后注意饮食，尤其不要喝茶、咖啡、酸性饮料等，避免加大肠胃刺激。最后，药物长期累积势必会产生后果，所以止痛药服用过程中不要连着5d以上服用，有其他患病史的在使用药物之前要与医生沟通，按照医生的嘱咐选择用药剂量和使用时间。

痛经的护理方法

在很多文化中，谈论月经是一种禁忌，自然女性就会有意识地去不去谈论这种疼痛；或者认为这种疼痛是“需要被忍耐”的，即使痛到无法坚持也不去求助。在我们的传统文化中，人们对于女性的“奉献”和“忍耐”也有诸多要求，生育上的疼痛、每个月的不便，都被“忍忍就好”搪塞，个人感受很少被关心。对于痛经所带来的疼痛，无论什么样的文化，都不应该忽视其对个人的影响，只有社会和个人去正视这样的痛处，才能减少痛经所带来的影响。

多数人痛经是非病理性的，不同人之间会存在差异，有人属于不太会痛经的，也有人痛经到叫救护车的地步。目前医学手段无法完全避免痛经的发生，但是已经有一些能够有效减轻痛苦的手段。对于一些社会机构，要加大相关知识的普及力度，做好心理教育工作，教会学生正视痛经，从而在痛经时能做出正确选择，而不是像过去一样选择隐忍，从而减少痛经带来的影响。对于女性而言，痛经期间，要注意休息，进行适量运动，同时要调整饮食，注意保暖，从而有效缓解痛经带来的影响。

总之，广大女性对于痛经要引起重视。在了解了痛经的相关知识后，在遇到文中提到的情形时，要及时采取必要措施，另外平时要做好预防和护理，有效避免痛经的发生。当然，最重要的个人心态，好的心态是个人一笔宝贵的财富，对个人成长起着重要的作用。

青少年脊柱侧弯的矫正训练

▲ 四川护理职业学院附属医院 魏楠楔

脊柱不仅对身体起支撑保护的作用，更重要的是，它的内部有个椎管，容纳脊髓。脊髓属于中枢神经系统，向上和脑相连，向两侧发出31对脊神经，主要支配上肢、下肢、躯干的皮肤、骨骼、肌肉、内脏的感觉和运动功能。脊柱的生理曲度据有缓冲震荡、调节身体重心、使人直立的作用。

没有明确发病原因的结构性脊柱侧弯称原发性脊柱侧弯（又称特发性脊柱侧弯），好发于青少年，又称为青少年脊柱侧弯。它是三维空间上发生的结构和形态畸形。占有脊柱侧弯的85%，尤以女性、儿童病人占多数，男女比为1:7。

青少年脊柱侧弯的分类

☆ 脊柱侧弯的类型，按形状分为C形脊柱侧弯和S形脊柱侧弯。C形脊柱侧弯是指仅存在一个侧弯；S形脊柱侧弯是指存在两个弯，通常其中一个为主要侧弯，另一个为次要侧弯。按照骨性是否改变，脊柱侧弯分为功能性和结构性两类。如果平躺时脊柱侧弯消失，或者身体前弯时脊柱侧弯消失，或者知道自己有侧弯后可以有意识地改变，叫功能性脊柱侧弯；如果肋骨、韧带结构发生病理性变化，则为结构性脊柱侧弯。结构性脊柱侧弯又有可逆性与不可逆性之分，未治疗的功能性脊柱侧弯可发展为结构性侧弯。

☆ 如果有确定的病因，则称之为非特发性脊柱侧弯；如果找不到确定的病因，则称之为特发性脊柱侧弯，幼儿、青少年约90%为特发性脊柱侧弯，多为脊柱本身问题。

青少年功能性脊柱侧弯成因

（1）不良姿势，如坐位或者站立时时偏向某一侧承重；（2）睡姿长期偏向一边；（3）呼吸偏向一侧；（4）不对称负重、不对称运动；（5）长短腿等体态问题。避痛性偏向一侧。

青少年脊柱侧弯的危害：（1）影响体态，改变外观，常表现为双肩不等高，骨盆不等高，

胸廓位置改变；（2）心理健康受影响：胆怯、不自信；（3）影响呼吸：身体3个平面的运动相互促进、相互限制，如侧弯发生在胸椎部，脊柱凹陷一侧肺部通气少，打开受限；（4）引起疼痛，影响生活质量。

脊柱侧弯的评估方法

脊柱侧弯评估方法有询问病史、体格检查、姿势评估、动作评估、影像学检查、实验室检查和肺功能检查排除其它原因所致的侧弯后方能作出诊断。在此，我们只作静态姿势评估、动作评估等易操作的方式。

亚当测试 静态姿势评估亚当测试，即体前屈测试来进行筛查。操作方法是，双腿伸直、并拢，双臂自然下垂，观察后背是否有隆起。侧弯凸的一侧会向后隆起，该侧弯记作右凹左凸。评估时应记录侧弯发生的位置，高低肩、骨盆的旋转等，方便纠正动作的设计。

长短腿测试 发现脊柱侧弯，可先进行长短腿测试：两侧脚下分别垫高，观察髌骨高度和脊柱侧弯变化。垫至髌骨水平后脊柱侧弯消失或明显减轻，则为功能性脊柱侧弯，而且是由长短腿导致。

脊柱侧弯的严重程度通过对侧弯弯曲角度的测量来评估而角度测量最常采用的是Cobb角测量法。该方法需拍摄脊柱标准全长的相的X光片。国际脊柱侧弯研究学会定义，应用Cobb角测量法测量站立位脊柱正位X光片时，脊柱弯曲大于10°即为脊柱侧弯。

矫正训练的原则

矫正训练需要与侧弯引起的身体偏移方向相反，需进行三个平面内的纠正，即前后矢状面（屈伸），左右额状面（侧屈），水平面（旋转）。训练动作设计时要注意体位的多样化与功能性：卧位—坐位—跪位—立位—行走，并结合整体体态分析。脊柱侧弯的矫正操，一般对凸侧进行肌肉的增强训练，对凹侧进行肌腱与韧带等软组织的牵伸。