

夏天拉肚子,不可滥用抗生素

“立夏”之后,腹泻病人明显增加,而其中因自行用药不当,导致病情加剧的患者也不在少数。消化内专家周永健博士介绍,春夏交接正是一些细菌和病毒快速繁殖传播的季节,闷热的天气也让食物腐坏的速度加快,以致食物中毒引起腹泻的病人日渐增多,建议发生腹泻时最好看医生,不可自己滥用药物。

腹泻,滥用抗生素伤身

周永健称,每日大便3次以上,并且是稀便,称之为腹泻,俗称拉肚子。然而腹泻病的病因较为复杂,大体可以分为感染性腹泻和非感染性腹泻两大类。前者是指细菌性痢疾、伤寒沙门氏菌、霍乱弧菌等或病毒如轮状病毒、腺病毒感染导致的腹泻,这些可用抗生素或抗病毒治疗,以控制病情、减少并发症等。而非感染性的腹泻病因复杂,与消化系统肿瘤、炎症性肠病、甲状腺功能亢进、功能性腹泻等有关,而滥用抗生素可导致肠道菌群失调,亦可导致或加重腹泻症状。

对于拉肚子之类的“小病”,很多市民习惯自己吃点黄连素、诺氟沙星等抗生素类药物来解决问题,图个简单省事。这是目前腹泻治疗存在的一个重大误区。周永健称,不论是功能性腹泻还是细菌造成腹泻的症状都类似,许多人一拉肚子就服用止泻药了事,可能导致更加严重的胀气或肠道阻塞,或以后的胃肠功能紊乱。所以,当出现腹泻最好到医院查一查大便里是否含有致病菌,以决定是否使用抗生素。否则滥用抗生素,不仅对疾病没有疗效,反而对身体造成危害。

那么,在大便化验结果报告未出来诊断还未明确之前,如何大致判断是否该用抗生素呢?下列情况可考虑使用抗生素:第一,看大便性状;第二,腹泻、腹痛伴有发热症状明显者;第

三,一些特殊人群的腹泻患者,如严重糖尿病、白血病、肝硬化、晚期癌症病人及老人。当然,应该服用什么抗生素、怎样服用,都需在消化科医生的指导下进行。

多次腹泻,要保护肠道免受损伤

“在门诊看病中,多数腹泻病例都是功能性腹泻引起的,细菌感染的比率反而很低。”周永健指出,“对于功能性腹泻目前无特殊药物,在治疗时以对症处理为主,通常这类腹泻的病程比较短,甚至可以自愈。”据统计,大约有70%的腹泻患者不需要使用抗生素,这些由功能性腹泻或病毒引起的腹泻,并不等于不需要药物治疗,多数是对症处理,比如补充水分,保证电解质平衡,还有收敛肠道的药物,有些药对这部分病人的肠道有保护作用,以减少腹泻对肠道的损伤。

周永健说,有两类药物可以帮助腹泻病人减少肠道损伤:一类药为肠黏膜保护剂,因为腹泻一次,对肠道有一定的损伤,肠黏膜保护剂在口服后可以广泛覆盖在肠黏膜表面,形成一层保护膜,固定吸附有害病菌及其毒素,使病原体不易侵入肠壁,保护并促进肠黏膜再生修复;另一类药为微生态调节剂。我们知道肠道中存在很多菌群,如双歧杆菌等,其数量为人体细胞总数的10倍,主要分布于肠道,为人体生命活动所不可缺少。如果正常细菌数量下降或比例失调,就会出现腹泻,腹泻又将进一步加重菌群失调。所以,补充这些以双歧杆菌为主的正常细菌,可促进正常菌群恢复而起到治疗腹泻的目的。

■小贴士

轻度腹泻,在家该怎么护理?

轻度患者,可在家中治疗,但应注意3个问题,最重要的是喝足够的液体以防脱水,防治



脱水的办法有三种——

一、米汤加盐。500毫升米汤加1.75克食盐(啤酒瓶盖半瓶盖)。

二、盐糖水。白开水500毫升,加白糖或葡萄糖10克(2小勺),再加细盐1.75克。

三、口服补液盐(ORS)。各大药店均可买到,按规定配水后服用。

通常,腹泻病人也应该继续进食,鼓励吃稀饭。在家治疗3天后仍不见好,出现下列六大表现之一,应马上去医院诊治:①便次增加;②不能进食;③频繁呕吐;④明显口渴;⑤发热;⑥大便带血。如果口很干、尿很少、声音嘶哑、哭时无泪无声音、皮肤弹性差,表示已发展到严重脱水,家属应马上送其去医院。

(张华)

预防感冒 吃点维生素C

季节变化引起的受凉、营养不良、情绪紧张、过度疲劳、空气污染PM2.5等都会引起免疫力低下。而一些微量营养素的缺乏,例如维生素C不足,会影响机体的免疫功能和抵抗传染性疾病的能力。多种试验显示,维生素C能影响流感病毒相关的淋巴细胞的转变以及病毒的繁殖和复制。

复旦大学附属中山医院呼吸科何礼贤教授介绍,目前多数产品的维生素C含量在60~100毫克,通常仅用于平衡人体每日营养所需。而且患病时对维生素C的需求量会有不同程度的提升。而发烧、压力、长期使用抗菌药物等情况,却会降低人体对维生素C的吸收率,因此这时候更需要额外摄取高剂量(1000毫克)的维生素C。

中国营养学会推荐,每日使用维生素C的可耐受最高剂量(UL)为1000毫克。作为水溶性维生素,多余的维生素C及其代谢产物会随尿液排出体外,不容易导致蓄积中毒。我国2010年出版的《感染病学》书中,亦提倡将维生素C用作预防感冒。

(余燕红)

周口市中医院心脏中心介绍

□ 记者 刘艳霞 徐义勇 文/图

周口市中医院心脏中心是与北京大学医学部心血管外科学系、首都医科大学等单位联合,集医疗、教学及科研于一体的诊疗中心,具有中医特色突出、医疗水平先进等中西医结合、中西医并重之特点,由全国知名心脏专家定期坐诊、手术,是我市及周边地区心血管病患者的良好就诊场所。

周口市中医院心脏中心由心内科、心胸外科、心血管病重症监护病房(CCU)及介入治疗室等相关科室组成。

心内科:与首都医科大学心血管病研究所联合,由首都医科大学等单位指派全国知名心血管内科专家坐诊,开展各种心内科介入治疗,如各种冠心病的介入治疗(支架植入)、心律失常的射频消融术、心动过缓的起搏器植入术、先天性心脏病各种封堵术、顽固性心力衰竭心脏扩大的心脏再同步化治疗(CRT)、周围动脉栓塞的支架植入等诊疗规范,技术精湛,达到了国内先进水平。

在药物治疗及术后的治疗中,科室紧紧依照指南要求,在做好西医规范化治疗的同时,实行中西医结合,突出中医特色,辨证治疗,达到标本兼治。同时为进一步突出中医传统优势,科室积极开展中药穴位贴敷、穴位封闭、耳穴埋豆、灸疗、拔火罐及中药熏洗等中医传统疗法,起到了治疗与保健相结合的作用,明显提高了治疗效果,减少了复发率。

在硬件设施方面,科室设立了重症监护室、观察室、功能检查室、中医特色治疗室等,配置有十二导心电图机、除颤仪、心肌标志物快速床旁检



图为介入治疗室数字减影血管造影机(DSA)。

测仪、动态心电图机、无线遥控生命体征监护仪和临时起搏器等先进设备,保证了及时、快速、正确的诊断及急、危重病人抢救。

心胸外科:与北京大学医学部心血管外科学系联合,由北京大学第三医院心外科主任万峰教授率领的专家团队,定期坐诊、手术。万峰,著名心脏外科专家,法国国家科学院“外籍院士”,我国微创非体外循环冠状动脉搭桥手术的奠基人,人工心脏辅助心衰治疗技术的倡导者,被誉为“中国冠脉搭桥第一人”,主要擅长冠状动脉搭桥术、微创心脏手术、激光心肌血管重建术、心肺移植及心脏辅助装置植入等,全国首例心脏不停跳下冠脉旁路移植术(搭桥术CABG)实施者。开展微创非体外循环多冠冠状

动脉搭桥术近8000余例,国内例数最多,成功率达到99%,达到国际先进水平。专家团队技术精湛,经验丰富,开展各种心胸外科手术,如冠心病冠状动脉搭桥术、冠心病冠状动脉搭桥术+支架杂交术、瓣膜置换术、各种先天性心脏病外科治疗术、主动脉瘤外科治疗(人工血管置换)术及外周血管疾病外科手术等,在国内率先成功开展的微创心脏手术,处于国内领先和国际先进行列。

心脏中心设有心外科病房、重症监护病房等,拥有体外循环机、主动脉内球囊反搏、连续心排量仪、人工室辅助装置等,整体设备先进,技术力量雄厚,治疗中同时采取中西医结合方法,配合中药熏洗、穴位治疗及火罐等中医特色治疗方法,充分调

理身体机能,尽可能减少各种手术并发症,促进机体恢复,疗效独特。

周口市中医院心脏中心拥有先进的医疗设备,认真实行突出中医特色、中西医并重的办科方针,西医治疗方面按照现代医学各项指南实行规范化诊疗,做到合理检查、规范用药。此外,积极按照国家中医药管理局制订的中医诊疗方案,辨证论治,遵循并不断完善中医临床路径,取得了突出的临床疗效。

科室坚持以病人为中心,以临床疗效为核心,全力为病人提供高质量医疗服务。为此,心脏中心各科室认真做好学习培训工作,目前,科室相关人员均完成了心血管病治疗与护理的各种培训,认真学习中医诊断与治疗规范,科室的治疗实现了规范化与合理化。同时科室之间做好科间协作,治疗中内外科相互协调,医护之间做到无缝化管理,真正提高了临床诊疗效果,有效避免各种医疗差错及事故的发生。

依据心血管病人多并发焦虑、精神紧张等精神心理障碍的临床特点,心脏中心医护人员积极与心理医学科联合,开展“双心医学”,定期对科室病人进行精神心理卫生知识教育,定期与心理医学科医生联合会诊,对存在精神心理障碍的患者及早进行心理治疗,减少精神心理因素对心脏

病患者的影响,明显改善了患者症状,提高了药物治疗效果及生活质量。

心脏中心积极与康复科联合,对住院病人开展冠心病、心力衰竭等疾病的康复工作,努力做好心血管病人的一级预防与二级预防工作,大力倡导良好健康的生活方式,消除心血管病人吸烟、不健康饮食、体育活动少等不健康生活方式,控制心血管疾病的危险因素(如肥胖、高血压、高血糖、高血脂等)、“未病先防”、“已病防变”。通过与心理医学科、康复科等科室的合作,心脏中心不仅减少了误诊、误治,也使科室全体医务人员对疾病的诊断和治疗更具整体观,真正实现了保护公众健康、保护患者的利益,也为减少心血管病患者并发症、早日恢复健康作出了较大贡献,是心血管病人良好的治疗与康复场所。

随着医疗改革的不断深入,周口市中医院心脏中心在大力提高疗效的同时,开展微笑服务,在服务质量与服务意识上不断提高,得到了患者及家属的一致好评。目前,心脏中心依托国内相关知名专家,在全面掌握现代心血管病诊疗技术的基础上,突出中医特色,已形成融治疗、教学、科研、保健、康复为一体的特色科室,必将为周口市民的身体康作出更大的贡献。

