

头孢吃不好,会伤你的肾

本报记者 赵越

身体出现一些细菌和病毒感染导致身体发炎的症状时,许多人第一时间想到的就是使用头孢菌素类药物。其中,不乏有头孢菌素类药物之间混用的情况。青海省人民医院药学部主任药师陈寒杰表示,虽然头孢菌素类药物的抗菌谱比较广泛,但是其抗菌谱不同,混用会对人体产生危害。



常用的头孢菌素类药物属于β-内酰胺类,陈寒杰介绍,由于它们具有抗菌谱广、杀菌力强、对β-内酰胺酶有不同程度的稳定性、过敏反应率比青霉素低等优点,因此在临床上应用比较广泛。需要注意的是,对青霉素类过敏严重的人群,禁用头孢菌素类药物。

目前,按照抗菌性能和时间先后,头孢菌素类分为四代。第一代常用的有头孢氨苄、头孢羟氨苄等,两种用于口服,主要用于呼吸道、泌尿道及妇产科等感染。第二代常用的有口服头孢丙烯、头孢克洛等,主要用于治疗大肠杆菌、克雷白杆菌、奇异变形杆菌等造

成的呼吸道、肠道尿路及软组织、骨关节、妇产科等感染。第三代常用的有口服头孢克肟等,主要用于败血症、脑膜炎、肺炎等严重感染及尿路感染。第四代常用的有注射头孢吡肟等,主要用于败血症,呼吸道、泌尿系统、胆道感染等各种严重感染。

▶ 头孢混吃会伤肾

四代头孢菌素类的抗菌谱大不相同,混用的话,肾毒性会更大,陈寒杰说,大多数化脓性球菌属于Gram阳性菌,它们产生外毒素使人致病,大多数肠道菌多属于Gram阴性菌,它们产生内毒素使人致病。

第一代头孢菌素类对Gram阳性菌作用强,对Gram阴性菌作用弱。第二代头孢菌素类的抗菌谱涵盖Gram阳性菌和Gram阴性菌,较第一代有所扩展,对Gram阳性菌的抗菌作用与第一代相近,对Gram阴性菌的作用比第一代

强。第三代头孢菌素类的抗菌谱比第二代又有所扩展,对Gram阳性菌的抗菌作用低于第一代,对Gram阴性菌的作用比第二代头孢菌素类更强。前三代头孢菌素类对Gram阳性菌的作用一代比一代弱,对Gram阴性菌的作用一代比一代强。第四代头孢菌素类的抗菌谱涵盖前三代的同时,还扩展到假单胞菌。

不过,这不代表一代比一代更好,只是每一代和同代之间的作用不同。如第二代口服头孢丙烯和头孢

克洛,虽然抗菌谱相似,但头孢丙烯的抗菌谱比头孢克洛更广泛,对一些Gram阳性菌的抗菌作用比头孢克洛更强。

四代头孢菌素类的肾毒性一代比一代低,第一代头孢菌素类最大,第四代完全没有。可是,如果各代头孢菌素类或同代头孢菌素类混用,不能起到治疗作用,反而还可能加剧肾毒性。自行使用头孢菌素类,把握不准药剂用量。如果剂量过大,就可能产生严重肾毒性反应。

▶ 提前吃,没有预防作用

有的人经常在外面吃饭,觉得不卫生,于是提前吃头孢菌素类药物来预防细菌感染,陈寒杰说,大家对头孢菌素类药物普遍存在一些误区,提前用头孢菌素类药物并不能起到预防作用。一般情况下,口腔、脖子、腹腔等手术切口部位,医生会根据评估,在手术前半小时使用头孢菌素类药物来预防感染。自行预防

使用相当于滥用,非但预防不了感染,反而可能掩盖病情,引起不良反应。

使用头孢菌素类药物前,需经过医生经验和诊断治疗。对于临床诊断为细菌性感染的人群,需要经验治疗。经验治疗和个人经验无关,是指在未获知细菌培养和病原菌药敏结果前,或无法获取培养标本时,根据感染者的感染部

位、基础疾病、发病情况、发病场所等推测可能的病原体,结合细菌耐药性检测数据,给予抗菌药物。诊断治疗是根据病原菌种类及药物敏感实验结果而定。

此外,陈寒杰建议,手部卫生能减少自身感染和防止感染他人。儿童注射头孢菌素类药物后,一定不能再用酒精擦身降温。



医界短讯

我省纪录片《抗击》喜获两项殊荣

本报讯(记者 唐楠)3月18日,“适道仁心,向善暖医——第二届全国卫生计生微电影”颁奖典礼在北京隆重举行。由青海省卫生和计划生育委员会、青海云际漫步文化传播有限公司报送的纪录片《抗击》,从900余部作品中脱颖而出,获得“最佳制作奖铜奖”“最佳纪录片提名奖”两项殊荣。

据悉,全国卫生计生微电影活动,是在全国卫生计生委指导下举办,旨在进一步推动全国卫生计生行业微电影文化事业的繁荣发展,搭建好卫生计生行业与文艺界及社会大众沟通交流的平台,为卫生计生事业发展营造良好的社会氛围,助力健康中国建设。

此次微电影组委会共征集到卫生计生各类题材的微电影作品900余部,经初评评委初选,共有80部作品入围。3月1日,来自卫生计生行业、文艺界、传媒界等相关领域权威人士组成的评委会对入围作品集中观看,严格评审,最终确定了奖项归属。

评委会这样评价这部作品:俗称为“虫痛”的包虫病,长期危害着农牧民健康,成为青海等西部欠发达地区严重的公共卫生问题。《抗击》一片将复杂的包虫病致病机制讲解得入木三分,将包虫病可防可控不可怕的理念和知识传达于千家万户。一影胜千言。“抗击”,此乃疾控人的大爱与担当。

用直观的表达,宣传基本的常识

——访《抗击》主创人员

本报记者 唐楠

从2016年9月开始,在长达三个月的拍摄时间里,青海云际漫步文化传播有限公司的摄影师们,几乎走遍了果洛藏族自治州和玉树藏族自治州所有县,采访了数百名包虫病患者,他们捕捉的影像资料,成为了创作《抗击》的素材支撑。

《抗击》的执行导演陈煜说:“在采访中我们深切地感受到,很多人对包虫病的误解很深,认为这是一种不能治愈的疾病,我们的目的就是想用影像这种最直观的方式,消除这样的误解。”

最终,《抗击》被定位成了一种具有宣教性质的纪录片,用青海大学附属医院副院长、包虫病专家樊海宁的话说,就是试图用最直观的表达,宣传最基本的常识。

在第二届全国卫生计生微电影节上,《抗击》获得了“最佳制作奖铜奖”“最佳纪录片提名奖”两项殊荣。陈煜说,《抗击》的成功之处,就是采取了拍摄人员诉说和现场呈现、3D动画效果相结合的方法,直观明了地告诉观众与包虫病有关的医疗常识。

“拍摄人员到达过现场,对包虫病有着很深刻的感受,他们的讲述,增加了影片感染力。”陈煜说。

这样的表达十分重要。樊海宁说,近几年,省卫计委高度重视包虫病的防治,制作许多宣传包虫病防治知识的宣传册、宣传画等,现在又增加了影音宣传资料,包虫病多发地区的百姓可以更直观地了解包虫病的危害,对当地百姓养成良好的生活习惯有着重要意义。

获奖只是开始,目前,《抗击》已经制作了汉语、康巴藏语和安多藏语三个版本,这样的设计,对于宣传包虫病的防病常识十分关键。

樊海宁说:“这部纪录片将会在果洛、玉树等地的电视台播放,用百姓更容易接受的方式,进一步宣传包虫病可防可控不可怕的理念。”

这样蹲马步能瘦腿

蹲马步对于瘦腿非常有好处,但是,我们可能都不太清楚如何正确蹲马步。下面一起来了解一下吧!

两腿分开

两条腿分开分别和肩同宽,然后把身体的重心用在身体中央。注意双腿不要站得过宽,否则会导致重心太低,如果身体站得过窄重心就会太高,这两种情况都会让下面的动作很难进行。

双手平举

保持好身体重心然后再把两只手伸直举在身体正前方,这个动作有助于拉伸身体两侧的肌肉线条,也可以矫正下蹲后重心不稳的问题,不至于下蹲后向后跌倒。

两腿半蹲

最后两腿半蹲,不要蹲得过低,只要大腿感觉酸酸就正好恰到好处了,太低重心不稳,太高大腿肌肉受力达不到马步的要求,都不会对下半身起到减肥的效果。蹲马步

腿部肌肉

时,腿部肌肉,从而

燃烧腿部脂肪,消耗能量,坚持一定时间可以使腿部变得更结实,达到瘦腿效果。

蹲马步减肥最重要的是坚持,不能三天打鱼,两天晒网。每天坚持几分钟,坚持两个星期,就会有明显效果。坚持一两个月,就可以和大腿的肉肉说拜拜啦。

(来源:三九

养生堂)



青海省中医院获得“ISO15189医学实验室认可”证书

中医院检验科展开ISO15189医学实验室认可现场评审。专家通过考察采血流程、追踪运送标本是否安全有效等环节,对检验科的质量管理过程和质量体系运行有效性作了全面系统的审核和现场考核。

ISO15189《医学实验室质量和能力的专用要求》是目前医学实验室质量和能力管理的国际最高标准。2013年青海省中医院检验科开始启动ISO15189实验室认可准备工作,邀请相关专家现场指导,改造实验室,选派管理层骨干参加认可培训及学习,逐步完善质量管理体系文件。2014年8月,ISO15189实验室质量管理体系正式运行。2015年9月向中国合格评定国家认可委员会(CNAS)提出申请,经审查所报资料符合要求,满足申请认可条件。

本

报讯(通讯

员 张竞文)

2016年12月28

日,青海省中医院检

验科正式获得

“ISO15189医学实验室认

可”证书。这标志着医院实验

室已纳入国际化、规范化和标准

化建设水平,为社会提供的检测数据

和检测报告具有更高的可信度。

2016年9月,依据《医学实验室质量

和能力认可准则》(CNAS-CL02-2012),中国合格评定国家认可委员会组织评审专家对青海省

请本版摘录稿件和图片作者与本报联系,即付稿酬!