

# 如何合理用药？

## 什么是抗生素滥用？如何避免抗生素滥用？

合理用药是维护人体健康的基本原则之一，而抗生素滥用则可能导致严重的后果。本文将介绍合理用药的重要性，解释抗生素滥用的概念，并提供避免抗生素滥用的实用建议。

合理用药是什么？合理用药是指在医生的指导下，根据医学知识和个体情况，选择适合的药物、剂量和疗程进行治疗。合理用药不仅有助于治疗疾病，还能最大限度地减少药物带来的风险和副作用。

抗生素滥用是指在不必要或不适当的情况下使用抗生素，包括以下几个方面：

1. 未经医生指导，擅自购买和使用抗生素。
2. 在感冒、流感等病毒感染时滥用抗生素。
3. 长期使用抗生素，超出正常疗程。
4. 未按疗程或剂量规定使用抗生素。

### 一、抗生素滥用的危害

1. 药物耐药性增加：滥用抗生素会使细菌逐渐产生耐药性，导致原本有效的抗生素无法治疗感染。
2. 增加药物副作用：不合理使用抗生素可能引发各种副作用，如过敏反应、肠道

紊乱等。

3. 破坏人体微生态平衡：抗生素虽能杀死有害细菌，但也会破坏有益的菌群，影响免疫系统的正常功能。

### 二、如何避免抗生素滥用

1. 遵医嘱使用：在使用抗生素前务必咨询医生，按照医嘱使用，并严格按疗程和剂量进行治疗。

2. 不自行购买和滥用：避免擅自购买和使用抗生素，应在医生指导下使用。

3. 区分细菌感染和病毒感染：抗生素只对细菌感染有效，对病毒感染无效，因此在感冒、流感等病毒感染时不应滥用抗生素。

4. 加强预防措施：保持良好的个人卫生习惯，避免感染，减少使用抗生素的机会。

5. 增强免疫力：通过健康饮食、适度锻炼等方式增强免疫力，减少感染的风险。

综上，在合理用药和避免抗生素滥用方面，每个人都有责任。我们应该增强对合理用药的认识，避免滥用抗生素，保护自己和他人的健康。如果遇到疾病或需要药物治疗，请尽早咨询医生，并遵循医生的指导，共同维护良好的用药环境。

(琼海市中医院 陈丹丹)

## 使用单抗类药物治疗皮肤疾病时需注意哪些事项 如何正确使用这类药物？

单抗类药物是一类用于治疗皮肤疾病的分子靶向药物，例如银屑病、特应性皮炎等。然而，正确使用单抗类药物非常重要，以确保其疗效和安全性。本文将介绍使用单抗类药物治疗皮肤疾病时需要注意的事项，并提供正确使用这类药物的指导。

### 一、使用单抗类药物的注意事项：

1. 严格遵循医生指导：单抗类药物通常需由专业医生开具处方，并根据患者的具体情况确定剂量和疗程。患者应严格按照医生的指导使用药物，不要随意更改剂量或停药。
2. 注意过敏反应：单抗类药物可能引发过敏反应，如皮疹、呼吸困难、胸闷等。如果出现过敏症状，应立即停药并就医处理。
3. 定期检查和监测：在使用单抗类药物期间，定期进行血液检查和监测非常重要。这包括血液检查、肝功能和肾功能检查等，以确保药物没有对身体造成不良影响。

### 二、正确使用单抗类药物的方法：

1. 按照医生的指导使用药物：根据医生开具的处方和说明，严格按照剂量和用药频率使用单抗类药物。不要自行调整剂量或停药，也不要分享给他人使用。

2. 注射技巧：一些单抗类药物需要通过皮下注射给药。在注射前，应先清洁注射部位，并按照医生的指导正确注射。

3. 注意药物保存：单抗类药物的保存条件可能有所不同，请仔细阅读药物说明书，按照要求储存。避免暴露于高温、阳光直射或潮湿环境。

4. 定期复诊：定期复诊是非常重要的，医生会根据病情评估药物疗效，并进行必要的调整。及时向医生汇报任何不适或副作用。

5. 遵循全面治疗计划：单抗类药物通常用于综合治疗方案中，患者应遵循医生的建议，结合其他治疗措施，如外用药物、光疗等，以获得更好的疗效。

总之，单抗类药物在治疗皮肤疾病中发挥着重要作用，但正确使用这类药物至关重要。患者应严格遵循医生的指导，注意过敏反应和感染风险，并定期进行检查和监测。正确的使用方法包括按照处方使用药物、注意注射技巧、合理保存药物以及定期复诊。通过正确使用单抗类药物，我们可以更好地管理和治疗皮肤疾病，提高生活质量。

(海南省第五人民医院 莫俊俏)

## 孕期保健中如何避免感染疾病，保护母婴健康？

怀孕是每个女性生命中非常重要的时期，不仅需要关注自己的身体健康，也需要注意孕期保健，避免感染疾病，保护母婴健康。本文将详细介绍孕期保健中如何避免感染疾病的方法。

### 一、保持良好的个人卫生习惯

孕妇在孕期应该保持良好的个人卫生习惯，包括勤洗手、勤换衣服、勤通风等，这些做法可以有效地预防感染疾病。孕妇应该每天洗澡，并确保私处的清洁，以避免细菌和病毒的滋生。另外，孕妇还应该避免与他人共用毛巾、牙刷等个人用品，以免传染疾病。

### 二、避免接触有病毒的人群

孕妇在孕期一定要避免接触有病毒的人群，尤其是感冒、流感等传染性疾病的患者。如果孕妇必须接触这些人群，应该佩戴口罩，避免直接接触病毒。此外，孕妇还应该避免去人群密集、空气不流通的地方，如电影院、游泳池等，以减少感染的风险。

### 三、合理饮食，增强身体免疫力

孕妇在孕期应该合理饮食，增强身体免疫力，从而预防感染疾病。孕妇应该多食用富含维生素和

矿物质的食物，如水果、蔬菜、鱼类、瘦肉等，以提高身体的免疫力。此外，孕妇还应该避免过度饮酒、吸烟等不良习惯，这些不良习惯会削弱身体免疫力，增加感染疾病的风险。

### 四、注意保持良好的心态

孕妇在孕期应该注意保持良好的心态，避免焦虑、压抑等负面情绪，从而减少感染疾病的风险。孕妇可以通过适当的运动、听音乐、读书等方式缓解压力，保持良好的心态。

### 五、及时就医，进行治疗

如果孕妇感染了疾病，应该及时就医，进行治疗。孕妇应该遵循医生的建议进行治疗，并按时服药，以防止病情恶化。此外，孕妇在治疗期间应该注意休息，避免过度劳累，有助于身体康复。

总之，孕期保健是非常重要的，孕妇应该注意避免感染疾病，保护母婴健康。孕妇可以通过保持良好的个人卫生习惯、避免接触有病毒的人群、合理饮食、注意保持良好的心态和及时就医等方式预防感染疾病。最后，如果孕妇感染了疾病，应该及时就医，进行治疗。

(海南现代妇女儿童医院 平玉珍)

## 如何预防腹股沟疝的发生？

腹股沟疝是指腹部脏器(如肠管)通过腹股沟区域的缺陷或薄弱处膨出至腹股沟区域下方的一种疾病。腹股沟疝在临床上较常见，尤其是男性朋友更容易发生。我们该如何预防腹股沟疝的发生？

第一，保持健康的体重十分重要。超重和肥胖会增加腹腔内压力，增加腹股沟疝的风险。因此，通过均衡饮食和适量运动，控制体重可有效降低腹股沟疝的发生率。

第二，避免长时间站立或持重物。长时间站立或持重物会增加腹腔内压力，对腹股沟区域造成额外的压力，容易导致腹股沟疝的发生。因此，在工作和生活中要注意适当休息，避免过度用力和长时间负重。

第三，预防便秘也是很重要的。便秘会导致排便时需要用力，增加腹腔内压力，容易引起腹股沟区域的膨出。因此，保持良好的饮食习惯，摄入足够的膳食纤维，保持通畅的大便，有助于减少腹股沟疝的发生。

第四，避免剧烈咳嗽和打喷嚏也是一项重要的预防措施。剧烈咳嗽和打喷嚏

会增加腹腔内压力，对腹股沟区域造成额外的负担，增加疝气的风险。因此，对于患有慢性咳嗽或其他呼吸道疾病的人群，应积极治疗病因，避免剧烈咳嗽。

第五，适当的锻炼和强化腹部肌肉也可以帮助预防腹股沟疝。通过适当的运动和锻炼可以增强腹部肌肉的力量，提高腹腔内压力的稳定性，减少腹股沟区域的受压风险。适合的锻炼包括游泳、瑜伽、平板支撑等腹部肌肉训练。

第六，定期进行体检也是很关键的。腹股沟疝的早期症状是不明显的，只有在疝囊扩大或疝孔变大时才能感觉到。因此，定期进行体检可以及早发现腹股沟疝的存在，采取相应的治疗措施，避免疾病恶化。

总之，通过保持健康的体重、避免长时间站立和持重物、预防便秘、避免剧烈咳嗽和打喷嚏以及适当的锻炼和强化腹部肌肉等生活习惯和措施，可以有效预防腹股沟疝的发生。通过这些积极的措施，我们可以降低腹股沟疝的发生率，提高生活质量，保障身体健康。

(海口市第三人民医院 郭泽才)

## 什么是肝病？常见肝病有哪些？

肝病是指影响肝脏结构和功能的一类疾病，它可以由多种因素引起，包括病毒感染、酒精滥用、药物中毒、自身免疫等。肝病对人体健康造成严重影响，因此了解常见的肝病及其预防措施对于维护肝脏健康至关重要。我将介绍几种常见的肝病，并提供预防建议。

一、病毒性肝炎 病毒性肝炎是最常见的肝病之一，主要包括甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎和戊型肝炎。这些病毒通过血液、性接触或母婴传播途径感染人体，造成肝脏炎症和损害。预防病毒性肝炎的关键是接种疫苗、避免酒精滥用、定期使用未经消毒的注射器和避免高危行为。

二、脂肪肝 脂肪肝是由于肝脏脂肪堆积过多而引起的一种常见疾病。主要原因包括肥胖、高血脂、酗酒和糖尿病等。预防脂肪肝的关键是保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、限制酒精摄入和控制体重。

三、酒精性肝病 酒精性肝病是由长期酗酒引起的一类肝脏损害。酒精会导致肝脏细胞损伤和炎症，严重者可发展为脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化。预防酒精

性肝病的关键是戒酒或限制酒精摄入量。

四、肝硬化 肝硬化是肝脏慢性疾病的最终阶段，其特征是肝脏组织的纤维化和结构异常。肝硬化可以由各种原因引起，包括病毒感染、酒精滥用、自身免疫等。预防肝硬化的关键是及早治疗原发病，保持健康的生活方式，如戒酒、避免药物滥用和控制体重。

五、肝癌 肝癌是恶性肿瘤中主要的一种，其发生与肝炎病毒感染、肝硬化、酒精滥用等因素密切相关。预防肝癌的关键是接种乙型肝炎疫苗、避免酒精滥用、定期检查肝功能、及时治疗肝炎和肝硬化等。

总之，肝病对人体健康造成严重威胁，因此了解常见的肝病及其预防措施对于维护肝脏健康至关重要。预防肝病的关键包括接种疫苗、保持健康的生活方式、避免高危行为、定期检查肝功能以及及时治疗原发病等。通过这些预防措施，我们可以降低患肝病的风险，保护肝脏健康，提高生活质量。

(三亚中心医院(海南省第三人民医院) 喻卉)

## 阴道炎是什么？它的常见症状和原因是什么？

阴道炎是女性常见妇科疾病，它是指阴道黏膜及黏膜下结缔组织的炎症。阴道炎的发病原因多种多样，症状也因人而异。本文将介绍阴道炎的常见症状和原因，帮助女性更好地认识和防治这一疾病。

### 一、阴道炎的常见症状

1. 阴道分泌物异常：阴道分泌物增多，可能呈白色、黄色或绿色，质地可能稀薄或黏稠，有时伴有异味。
2. 瘙痒：阴道瘙痒是阴道炎的常见症状之一，可能伴有灼热感。
3. 疼痛：阴道内或外阴可能感到疼痛，尤其是在性交时。
4. 尿频、尿急、尿痛：这些症状可能是由于阴道炎引起的尿路感染。

### 二、阴道炎的原因

1. 细菌感染：常见的细菌性阴道炎是由阴道加特纳菌引起的一种阴道炎，可通过性关系传播。
2. 真菌感染：念珠菌性阴道炎也称为外阴阴道假丝酵母菌病，俗称霉菌性阴道炎，是一种以剧烈瘙痒、白带稠厚为典型特征的外阴阴道炎。
3. 滴虫感染：滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起的常见阴道炎症，也是常见的性传播疾病。

4. 阴道菌群失调：长期使用抗生素、大量应用免疫抑制剂等可能导致阴道菌群失调，引发阴道炎。

5. 不良生活习惯：如过度清洁、使用刺激性洗液等可能导致阴道菌群失调，引发阴道炎。

### 三、阴道炎的防治

1. 保持外阴清洁：每天用温水清洗外阴，避免使用刺激性洗液。
2. 避免过度清洁：过度清洁会破坏阴道的自然菌群平衡，容易导致阴道炎。
3. 避免滥用抗生素：长期使用抗生素可能导致阴道菌群失调，引发阴道炎。
4. 增强免疫力：保持充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动有助于增强免疫力，预防阴道炎。

5. 避免不洁性行为：不洁性行为是阴道炎的主要传播途径之一，应避免不洁性行为，注意个人卫生。

总之，阴道炎是女性常见的妇科疾病之一，症状和原因多种多样。女性应该注意保持外阴清洁、避免过度清洁、避免滥用抗生素、增强免疫力、避免不洁性行为等措施，以预防阴道炎的发生。如果出现症状，应及时就医接受专业治疗。

(琼海市人民医院 陈美君)