

## 你还要求医生给你用“消炎药”吗？

濉溪县医院神经外科

一

中国，曾经是一个几乎被吊瓶绑架的国度。

感冒发烧？去打个点滴吧！这句话中国人可谓耳熟能详。好像只要感冒高烧了，首先想到的就是打针、输液，先挂上三天点滴再说。

然而，见惯不怪的，未必就是对的。刚刚，国家卫健委发出通知：限制抗生素的使用再次升级，管控儿童抗生素滥用！

是的，你没看错，从今天起，抗生素可不是想用就能用了！

今夜，多少药企或将无眠！以后，所有医疗机构使用抗菌药物进行了严格的管理、严格的控制，要使用抗生素，必须符合一系列标准。他们生产的抗生素销售量或大受影响！

然而，在广大人民健康面前，这些经济利益都是次要的！“能吃药不打针，能打针不输液”，将成为医院用药的基本原则！

二

输液=自杀，这句话当然是言过其实。但在国外，输液危险性往往被看得比手术还重要！

到国外医院看病的人，大多有一种感慨：在国外感个冒发个烧，想要用抗生素，那真是难于行蜀道。

外国人发明的抗生素他们自己几乎不用，可是在中国，使用起抗生素真是太随意了。

据统计，我国是抗生素第一大国，抗菌药是我国第一大用药，人均使

用抗生素的剂量是美国的十多倍！儿童用得更多。数据显示，抗生素用药比例占据了儿童用药总体市场的 88%。

不信？你有时间不妨去儿童医院看看吧，是不是成群结队的孩子，往小脑袋上剃光的地方打点滴？连家长们也长经验了，带孩子上医院看病，还会主动提醒大夫：给我们家娃吊个瓶吧！

然而，这种见惯不怪的做法，其实藏着极大的隐患，会使人们付出罹患各种慢性疾病或癌症的代价。

1、如果持续滥用抗生素，随着细菌耐药性不断增强，最终或将出现一种“刀枪不入”的超级细菌，而人类也将无药可用。

俗话说，魔高一尺，道高一丈。人类在制造各种抗生素杀细菌，细菌也没闲着，人家也在苦练金钟罩铁布衫，抵御抗生素的入侵。

如此一来，如果人类过度使用抗生素，最终，将培育出一种“灭霸”式的“超级细菌”。这种超级细菌将刀枪不入，不过是先锋还是头孢乃至超头孢，都难耐他何。

如此这般，我们可能重新陷入无抗菌药物可用的危险时代。如果继续乱用，2050 年人类因此导致的死亡人数可能超过 1000 万，经济损失在 100 万亿美元左右！

这可不是开玩笑，而是我们的真实处境。

2、经常输液，将严重降低人体的免疫抵抗力。特别是孩子输液，会让孩子病情变得反复无常，离开了吊瓶就好不了。

人体有超过 80% 的免疫功能建构在肠道中的益生菌平衡上，从婴儿开始，肠道菌群便逐渐发挥作用，免疫功能也由此启动。

抗生素的滥用严重影响肠道菌群的平衡，摧毁大量的益生菌，影响人体的免疫系统。而一旦让坏菌占得优势，肠壁出现漏洞，细菌、过敏原得以入侵血液，将会使已经削弱的免疫系统责任更为加重。

别忘了，现在我国每年有 8 万人左右，直接或间接死于滥用抗生素。

3、是药三分毒，抗生素本身就是一种药物，不合理使用很可能造成肝、肾损害，神经、血液系统疾病等。

比如小孩使用了庆大霉素、丁胺卡那霉素出现了耳聋，成人使用可能会有肾脏的问题。

红霉素里面的四环素，大量使用也会造成肝脏的损害，小孩使用会影响牙齿和骨骼的发育问题。

抗生素还会让人记忆力减弱，等等等！

这样说吧，抗生素带给人的影响，其实不亚于一场小手术，带给你和孩子的危害是长远的，甚至是致命的。

值得一提的是：在 2010 年，我国的医疗输液 104 亿瓶，人均输液 8 瓶，远远高于国际上的 2.5—3.3 瓶的平均水平，但是 70% 的输液是不必要的。

这既极大的浪费，更是拿自己身体健康当儿戏！

三

记得木心先生写过一首词：《从前慢》。里面有几句词是这样的：

从前的日色变得慢，  
车，马，邮件都慢，  
一生只够爱一个人。

从前看病也是这样，不大惊小怪，慢慢养病。中国人三十年前感冒了怎么办？家里切一点姜末，加一点红糖一起煮开了喝下去，晚上再做一碗挂面汤吃，盖好被子睡个觉就没有事了。

现在，大伙日子是越过越快了，但反而有很多事情因为拔苗助长，欲速而不达。看病也是如此。

大家变得很浮躁，一生病就想马上好，就想输液。殊不知，病来如山倒，病去如抽丝，这本来是大自然给人体设计的机理。即使是输液，只是表面上让你感觉痊愈得快些，其实并不会缩短病程。

幸好，国家已经从出手，防止抗生素滥用：能吃药就不打针，能打针就不输液，倒逼你选择健康的疗法。

我们每个人更要学会合理使用抗生素。毕竟身体是自己的，无论你赚的钱有多少、时间有多稀缺，没有了身体健康，一切仍然为零！

**从现在起，拒绝滥用抗生素！**

# 痛风发作的九大诱因，一定要避开！

濉溪县医院全科医学中医科

这里说的痛风，指的是急性痛风性关节炎，尿酸结晶沉积在关节引起关节无菌性炎症，中青年男性多见。

发作的典型过程是：上床睡觉时还好好的，后半夜因脚痛痛醒，而且越来越重，关节红、肿、热、痛，疼痛剧烈甚至不能忍受。严重者还可出现头痛、发热、白细胞升高等全身症状，有时还被误认为感染。

绝大多数痛风发生在第一跖趾关节，也就是大脚趾的关节。严重者逐渐向上蔓延，足背、足跟、踝、膝、腕和肘等关节也经常发生。

痛风的根本原因是高尿酸血症。血尿酸越高，痛风发作越频繁，而且发病年龄也越早。研究证实：血尿酸 $\geq 600\mu\text{mol/L}$ 时痛风的发生率为 30.5%，血尿酸 $< 420\mu\text{mol/L}$ 时痛风的发生率仅为 0.6%；而血尿酸 $< 420\mu\text{mol/L}$ 时痛风发作的平均年龄为 55 岁，血尿酸 $\geq 520\mu\text{mol/L}$ 时痛风发作的平均年龄为 39 岁。

但高尿酸血症未必都发生痛风。在某些条件下，比如酗酒、关节损伤、局部温度降低、局部 pH 降低、疲劳等，促使尿酸在关节内形成尿酸结晶，从而诱发痛风发作。

由于足部血液供应较差，皮温较低，组织液 pH 低，而趾骨关节承受压力大，容易损伤，尿酸容易在足部关节形成结晶，所以痛风性关节炎多发生在足部关节。

血尿酸值迅速上下波动容易诱发痛风发作。血尿酸突然升高，尿酸在关节的滑液中形成针状尿酸盐结晶；而血尿酸突然降低，则可使关节内痛风石表面溶解，释放出针状尿酸盐结晶。

常见导致痛风发作的诱因有：

## 一、饮酒

乙醇导致血尿酸突然升高而诱发痛风发作，无论是白酒还是啤酒还是黄酒还是洋酒都一样。主要机制有三：

- 1、乙醇代谢使血乳酸浓度升高，而乳酸抑制肾脏对尿酸的排泄而致血尿酸浓度升高；
- 2、乙醇促进嘌呤代谢加速而使血尿酸浓度快速升高；
- 3、酒类可提供嘌呤原料，而且饮酒的同时大量摄入高嘌呤食物。

## 二、暴食

一次性摄入大量的高嘌呤食物，比如肝、肾等动物内脏，海鲜、牛羊肉等肉食，可使血尿酸快速升高。

此外，食物的加工方式也影响嘌呤的摄入量，肉汤中嘌呤含量远远大于肉食本身的嘌呤含量，所以，羊杂汤、涮锅汤等汤类是高危食品，痛风患者尽量少食汤类食品。

## 三、着凉

关节着凉，比如冬天未保暖夏天吹空调等，关节局部温度降低，血液中的尿酸容易在关节析出形成尿酸盐结晶而诱发痛风。醉酒后着凉是痛风发作的最常见诱因。

## 四、关节损伤

剧烈运动、走路过多等导致下肢关节慢性损伤，关节液中白细胞增多，尿酸刺激白细胞产生炎性细胞因子而导致无菌性炎症发作，诱发痛风。

## 五、药物和疾病

1、一些药物干扰了尿酸从肾脏的排泄而导致血尿酸突然升高，这些药物有利尿剂，小剂量阿司匹林，免疫抑制剂环孢素，抗结核药吡嗪酰胺，大部分化疗药等；

2、一些药物使组织细胞大量破坏，嘌呤大量释放导致内源性血尿酸突然升高而诱发痛风，这些药物包括大部分化疗药。

3、凡导致人体细胞大量破坏的疾病，比如白血病、骨髓瘤、红细胞增多症、肌溶解、代谢性酸中毒、肿瘤放疗等，都会引起血尿酸突然升高。

## 六、降尿酸药

非布司他、苯溴马隆等降尿酸药物使血尿酸浓度快速降低，痛风石表面溶解，释放出针状尿酸盐结晶也诱发痛风发作。

痛风发作时，原来规律使用降尿酸药者，继续使用；原来没有规律使用降尿酸药者，等痛风发作消失一周以上再启动药物降尿酸治疗。

## 七、感染

严重感染导致白细胞升高，组织细胞大量破坏，代谢性酸中毒等，引起尿酸产生过多和尿酸排泄障碍，血尿酸快速升高。

## 八、疲劳及作息紊乱

疲劳和作息紊乱导致机体能量大量消耗，代谢废物堆积，干扰了尿酸的排泄而诱发痛风发作。

## 九、急性肾功能衰竭

严重脱水、大量失血、肾损害药物或者药物过敏导致急性肾小管坏死和急性肾小管间质性肾炎，尿酸无法排泄，血尿酸升高而诱发痛风。

春节将至，饮酒较多、暴饮暴食、作息紊乱、疲劳损伤等，加之天气寒冷，这些都是痛风的诱发因素，所以一定要注意。