

滥用这些药 可能会催生“超级细菌”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳



“消炎药”曾一度扮演着老百姓眼中“无所不能”的杀菌勇士，而这个抗生素等抗菌药物，就是老百姓眼中无所不能的“消炎药”。

种类较多、地毯式杀菌的，即为广谱。而抗菌药物所能覆盖的细菌种类较少，精准对症杀菌的，即为窄谱。那是否广谱的就一定优于窄谱呢？李亚冰说，其实也不然，我们不要迷信广谱药，一般来说，建议能用窄谱的就不用广谱的，能用低级的就不用高级的，能一种药解决问题的，就不联合用药，不要以为把最好的药给用上，病就好得快一些，过度、过量的用药只会提升细菌们的“战斗力”，甚至催生出无药可治的“超级细菌”。

阿莫西林、左氧氟沙星、头孢菌素、阿奇霉素等这些我们常见到、常听到的抗菌药物，也是抗菌药物中的一种。抗菌药物，是指能抑制和杀灭病原微生物，用于预防和治疗由病原微生物引起的感染性疾病的药物，它包括有抗菌药物、抗病毒药、抗真菌药和抗寄生虫药等。

提到抗菌药物，不得不提一个词语——“超级细菌”，超级细菌在近年慢慢走进大众的视野，甚至让人听了闻风丧胆。广东省妇幼保健院药学部副主任药师李亚冰说，“超级细菌”准确的名称叫“多重耐药性细菌”，它并不是特指某一种细菌，而是泛指那些对多种抗生素具有耐药性的细菌。人类对药物的滥用，加速让细菌逐步从单一耐药到多重耐药甚至泛耐药，最终成为耐药超级细菌。专家表示，细菌耐药不仅是医学问题，还会给社会带来沉重的负担，给疾病的治疗增加了难度。

李亚冰表示，我们自己一些错误用药行为就是对抗微生物药物的滥用，这也是让超级细菌形成的一个“加速器”。

错误一：感冒了就用点抗生素

感冒了就上抗生素，可能是很多人惯有的操作，那么，感冒了真的需要服用抗生素吗？李亚冰指出，大部分的感冒都是由病毒感染引起的，对于病毒引起的感冒，抗生素其实是无效的，大部分人在经过约一周左右的病程后可自行痊愈，只有一些合并有细菌感染的感冒，才需要在医生的指导下，按时按量地使用抗生素。

错误二：追求新的、高档的抗菌药物，迷信广谱药

所谓广谱、窄谱，通俗地讲，就是抗菌药物所能覆盖的细菌

种类较多、地毯式杀菌的，即为广谱。而抗菌药物所能覆盖的细菌种类较少，精准对症杀菌的，即为窄谱。那是否广谱的就一定优于窄谱呢？李亚冰说，其实也不然，我们不要迷信广谱药，一般来说，建议能用窄谱的就不用广谱的，能用低级的就不用高级的，能一种药解决问题的，就不联合用药，不要以为把最好的药给用上，病就好得快一些，过度、过量的用药只会提升细菌们的“战斗力”，甚至催生出无药可治的“超级细菌”。

错误三：“无所不能”的“消炎药”

头疼牙疼，吃点“消炎药”，感冒发烧，吃点“消炎药”……

快过节了，贴心的内分泌科医生划重点！美食控糖两不误

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 吴远团

即将年底，亲朋好友齐聚，吃大餐是现代过节的方式。尤其在广州，“糖友”们最关心的肯定是过节期间如何吃？广东省中医院主治医师李秀铭给糖友们划重点！

首先，复习“五驾马车”。自我监测、糖尿病教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗，再次强调饮食、运动等生活方式的管理与糖尿病的药物治疗同等重要，不能认为只要吃了降糖药物就可以随便吃喝了。

其次，如何安排一天的膳食也很重要。过节期间，大家生活规律被打断，尤其上班族喜欢晚睡晚起，经常错过了早餐时间，干脆早餐和午餐一起吃，这样午餐容易摄入过量，从而导致血糖波动，建议一天中还是保证3餐。三餐之中，每餐间隔4-6小时为宜。他提醒，尤其是服用磺脲类药物，例如格列美脲、格列齐特等的患者，若不按时进餐，容易导致低血糖的发生。

过节期间，饮食搭配有技巧。李秀铭介绍，外出就餐时，糖友应该先给自己上一小份主食，避免低血糖的发生；主食可以用粗粮和细粮混合煮，这样更有利于血糖的控制。例如：喜欢嗑瓜子、吃花生米，坚果是有益的但是一定要控制摄入量，每次吃10粒花生米或一小把瓜子即可，万万不能整袋瓜子、花生摆在面前吃不停，吃完可以喝点绿茶消消。

还有男性糖友们最关心的问题：究竟能不能喝酒？答案是：不建议喝酒！若真的要喝酒，酒精：女性≤15g/日，男性≤25g/日，每周不超过两次。

最后，李秀铭提醒，煎炸食品一般不建议吃；汤圆属于甜食，最多只能吃2-3颗，而且广州人喜欢用红糖姜水煮汤圆，但是糖友们不能喝红糖水。他强调，含糯米的食物也不能多吃哦！因为糯米的升糖指数较高，对血糖影响比较大，因此煎堆、粽子、糯米饭等还是尽量少吃。

天气干燥流鼻血怎么办？教你一招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

最近天气干燥，不少人都出现流鼻血的情况。流鼻血时你通常会怎么处理？仰起头来？还是往鼻孔里塞纸巾？这些都是错误的做法，因为仰头会使血液顺着咽喉壁流入食道和胃部，造成恶心呕吐，甚至是窒息；而塞纸巾容易导致感染，产生炎症。广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科李莹莹教你该如何应对鼻出血。

遇到鼻出血首先应该冷静，要深而缓慢地呼吸，慢慢吸气三秒，然后缓慢吐出，保持冷静清醒的头脑，是我们成功应对突发状况的关键。然后可以压迫止血：人坐直，上身稍向前倾，用食指和拇指捏紧双侧鼻翼，用口腔呼吸。接下来把冰袋或冷水浸湿的毛巾放在额头、颈部或鼻根

冷敷，可使血管收缩，加快止血的速度。

如果在进行了以上操作之后鼻出血还没止住，那就需要立即到医院进行进一步处理了。因为引起鼻出血的原因，除了最常见的天气干燥正常黏膜水分挥发过快而出现鼻出血，或者是挖鼻孔引起的鼻黏膜血管损伤导致出血，鼻子炎症，以及鼻咽癌、血液系统疾病也可能引起鼻出血。如果是血液类疾病或者是鼻腔内血管破裂引起的鼻出血，需要及时得到专业医护人员处理才能止血。

奥悦之家 相伴相知 悦享一生



丙肝没有疫苗可预防，早筛查早治愈

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安

染科主任张晓红教授介绍，相对于大众熟知的乙型肝炎，丙型肝炎同样可能演变为肝硬化、肝癌。研究显示，患者感染丙肝病毒后20年，肝硬化发生率约为20%，之后失代偿性肝硬化年发生率为3%-4%，肝癌的年发生率2%-4%，对患者及公众的健康和生命危害极大。

世界卫生组织提出要在2030年消除病毒性肝炎对公共健康的威胁，但在中国，丙肝防治还存在筛查率低、就诊率低、治疗率低的问题。要实现消除丙肝的目标，仅靠医务工作者是不够的，还需大众对丙肝的认识和警惕。

张晓红教授指出，丙肝的传播途径多、具有很强的隐匿性，很多患者对自己的病情不知晓或不重视。因此我们需要加大在丙肝高发地区的筛查力度和疾病科普，教育患者重视疾病、鼓励高危人群主动筛查。“只有找到了患者，医生才能对其展开规范化的治疗。”张晓红呼吁，“我们希望能把几十元的丙肝筛查加入到体检项目中。”

丙肝的传播途径包括血液传播、性传播以及母婴传播，其中血液传播是最主要的传播途径。“高危人群要重点筛查。”张晓红说。丙肝传播最主要发生的原因有“不安全注射”，如果有以下其中之一的经历，均应尽早进行丙肝抗体及RNA(核糖核酸)检测筛查——

- 1.1993年以前有过输血或单采血浆经历者；
- 2.曾使用过非一次性注射器或针头者；
- 3.在不正规场所接受过口腔治疗、美容、打耳洞或文身者；
- 4.丙肝患者的性伴侣或与其有共用牙刷、剃须刀、指甲刀等的家庭成员；
- 5.有破损皮肤、黏膜或HCV感染者伤口的血、血迹、棉球或其他用具等污染物者；
- 6.HIV感染者、HIV阳性的伴侣，男性同性恋和有多个性伴侣者；
- 7.不明原因转氨酶升高者。

张晓红表示，乙肝可以通过疫苗接种防治，而丙肝却没有疫苗可以预防。但丙肝通过规范化治疗则可以治愈，因此应该主动去找到并治愈这些丙肝患者，才能消除丙肝进一步传播的风险。

将责任担当注入企业发展基因 双蚁药业：让品牌有温度，做公益加速度

文/华章 陈海荣

近日，“双蚁药业520爱心图书室”捐赠仪式在广西来宾市实验学校举行，广西双蚁药业有限公司(以下简称双蚁药业)积极响应团中央和国家新闻出版部门的号召，关心孩子成长，构建多彩精神家园，向广西来宾市实验学校等10所中小学校捐赠20万册洋图书。

2020年是特殊的一年，双蚁药业多次以实际行动勇担公益责任，回馈社会，捐赠图书只是双蚁药业积极投身社会公益、履行企业公民社会责任的一个缩影。多年来，该公司多次向发生自然灾害的地区捐款赠药，用实际行动关爱孤寡老人、留守儿童，帮扶贫困大学生，慰问民警、劳模和环卫工人，用实实在在的行动诠释其“注重质量、关爱民生”的企业理念。

坚守做好慈善事业情怀 兑现“百企助百村”的承诺

时代在变，时间在变，不变的是双蚁人做慈善事业的情怀。据了解，在2020年6月24日，双蚁药业曾赴广西河池市南丹县开展“党旗领航·结对帮扶”主题党日活动。在活动中，双蚁药业对塘浪等四个村捐赠爱心善款7.2万元。同时，双蚁药业董事长王波作为企业代表慰问塘浪小学的教师，向该学校每位老师送去慰问金，感谢他们辛勤付出，用心教书育人。

11月23日，为“倡导全民阅读，共建书香校园”，提高青少年阅读质量，双蚁药业不忘初心，积极响应团中央和国家新闻出版署的号召，向来宾市实验学校、来宾一中等10所中小学校捐赠20万册洋图书。双蚁药业营销总监梁立艳、来宾市实验学校副校长刘政、副校长韦吉出席仪式，并共同为“双蚁药业520爱心图书室”揭牌。

做好慈善事业需要责任与情怀，不久前，双蚁药业因踊跃参与脱贫攻坚工作和社会公益活动，切实兑现“百企助百村”的承诺，切实履行企业社会责任，获得中共中央来宾市委统战部、广西来宾市工商业联合会、广西来宾市扶贫开发办公室通报表扬，并被授予“参



双蚁药业向广西来宾市实验学校捐赠图书 图/受访者提供

双蚁人积极投身抗疫 履行社会责任和企业担当

新冠疫情爆发以来，广大企业积极投身抗疫一线，在物资生产供应、物流运输保障战线发挥了不可替代的作用。他们积极履行社会责任和企业担当，踊跃捐款捐物。就在抗击新冠疫情的这场“战役”中，双蚁药业先后向来宾市卫健委、兴宾区防疫指挥部、广西红十字会、来宾市街道办事处、来宾市中心血站、广西中医药大学壮医药学院等单位捐赠具有治感冒、抗病毒、防流感作用的复方感冒灵颗粒和清热解毒的复方金银花颗粒，以及医用口罩等防疫物资价值超60万元。

2月17日，双蚁药业因抗疫期间在董事长王波带领下，坚持公益优先，多措并举，全力支持各级组织、各部门的抗疫行动，同时积极组织员工复工复产，保障抗疫相关药品供应表现突出，被广西壮族自治区党委统战部授予“抗击新冠肺炎疫情先进单位”荣誉称号。6月30日，王波被中共来宾市委评为“来宾市新冠肺炎疫情防控一线先进个人”。双蚁药业党支部被来宾市兴宾区委授予“兴宾区新冠肺炎疫情防控一线先进集体”称号。

在2020这特殊的一年，双蚁药业多次以实际行动勇担公益责任，回馈社会，这也是近几年来，双蚁药业积极投身社会公益、履行企业公民社会责任的一个缩影。多年来，该公司多次向发生自然灾害的地区捐款赠药，用实际行动关爱孤寡老人、留守儿童，帮扶贫困大学生，慰问民警、劳模和环卫工人，用实实在在的实际行动诠释其“注重质量、关爱民生”的企业理念。双蚁药业董事长王波表示：“双蚁药业获得这

些荣誉，是有关部门对企业的肯定，也是对我们坚持践行公益回报社会与企业发展同行的肯定。我们将继续秉承‘注重质量、关爱民生’的企业理念，发扬‘团结、勤奋、执着、创新’的企业精神，不忘初心，勇于担当，在造福民众健康和践行公益的路上不断阔步前行。”

双蚁药业成立于1979年，是来宾市第一家获得“国家高新技术企业”称号的龙头企业。四十多年来专注抗感冒、抗风湿类药物研发和生产，公司拥有颗粒剂等七大剂型以及“新一代感冒药”——复方感冒灵颗粒等48个产品批文。新一代感冒药“复方感冒灵颗粒”是由感冒灵颗粒+抗病毒药物配方升级而成，可以治感冒、抗病毒、防流感，三效合一。公司拳头产品复方感冒灵颗粒销量稳步增长，市场影响力日益提升。

近些年，双蚁药业企业脱颖而出，发展成为广西著名医药工业和中国知名品牌企业。双蚁药业力争创建中国抗感冒和风湿类药物生产基地，将企业打造成为最大的壮成药企业。王波董事长表示，未来，双蚁药业将继续发扬“团结、勤奋、执着、创新”的企业精神，以“诚信经营合作共赢”为经营原则，创新经营，努力提升民众健康水平、发展中医药事业、建设健康中国作出贡献。

在抗疫期间，双蚁药业承担企业责任积极捐赠抗疫物质 图/受访者提供

荣获2020羊城金牌养老机构评选 优秀医养联合体推荐机构 最佳养老机构 荣誉

2999元/月起

全包特惠 仅限自理型长者

即入住 白云山脚 南医百慈康养中心

幸福晚年生活，从这里开始

天然氧吧 坐落白云山脚·拥有近万平方米私家公园
医养结合 内设一级护理院·康复理疗设备齐全
颐养福地 位置优越·生活便利·离地铁站1公里·离南方医院2公里

广州市医保定点医疗机构·广州市长期护理险定点机构

南医百慈 广州市白云区同和街云祥路176号翠竹园 康养中心 地铁3号线同和站C出口往南20米转923路公交车到翠竹园总站，下车即到

咨询 020-22080002 电话 18826068881