



抵御耐药性走出三大误区

4月7日是“世界卫生日”。今年“世界卫生日”的主题是“抵御耐药性:今天不采取行动,明天就无药可用”,以提高公众对防范病菌耐药的认识,应对耐药菌给人类健康带来的威胁。

很多人在生病后,想早日康复,在治疗上存在一些误区,不论是患者还是医生,都存在着滥用抗生素的现象。在世界卫生日到来之际,提醒市民不要滥用抗生素,走出三大误区。

误区一:患有轻微耳道感染、咽喉痛、扁桃体炎、咳嗽、鼻窦炎、支气管炎的患者想早日康复,而使用抗生素类药物。最好的治疗方式是回家休息或在医师的指导下服用少量止痛片。因为抗生素类药物不但对缓解症状没什么帮助,还会产生不小的副作用,包括导致细菌耐药。而用常规药物并依靠自身的免疫力战胜疾病,是较好的治病方法,同时也不会造成细菌的耐药。

误区二:自觉不自觉地要求医生开好药。无论是成人患

病还是孩子患病后,都希望早日康复,尤其是家长希望孩子早日康复,于是会自觉不自觉地要求医生开好药,尤其是所谓新一代的抗生素,以求药到病除。新一代的抗生素当然抗菌作用强,也许对一些疾病管用。但是,由于很多病人都在使用新的抗生素,细菌对新的抗生素也会产生耐药性。于是,新的抗生素也就很快成为无效的旧抗生素,患者又希望再用新的抗生素。这就形成了一种恶性循环,新药用得越多,细菌产生耐药性的周期越快,耐药性越强。

误区三:感冒动辄就服抗生素。普通感冒百分之七八十的感冒是由病毒引起的,不需要用抗生素。只有一小部分由细菌引起

的感冒或感冒后期受到细菌感染可以用抗生素治疗。而确定是否用抗生素需要查血来确认。通常患感冒后5天是患病节点,如果血样显示白细胞增多,说明有细菌感染,应开始使用抗生素;如果白细胞正常或略减少,就无需使用抗生素。然而,这样的检查很多人会认为很麻烦,而一味地吃抗生素来解决。如果医生在医疗实践中采用少用抗生素和针对性使用抗生素的方法,就可能减少抗生素的滥用和过度使用。

市民要慎重使用抗生素,对抗生素的使用要坚持“四不”原则。

不随意买药:多数抗生素是处方药物,不能到药店随便购买,而应凭处方购药。

不自行选药:抗生素是用来



对付细菌的,抗生素需对症下药方有疗效,选择哪类药物,需专业医师或临床检验后做出判断,不宜自行选药。

不任意服药:对于家庭小药箱中储备的抗生素类药物,要谨慎使用,最好到医院确诊后,根据医嘱服用,千万不要盲目乱用。类似感冒等日常小病,不要动辄就服用抗菌药物。

不随便停药:一旦使用抗生素治疗,就要按时按量服药,以维持药物在身体里的有效浓度。

王伟 整理

相关链接

每年的4月7日是世界卫生日(World Health Day),每年的这一天,世界各地的人们都要举行各种纪念活动,来强调健康对于劳动创造和幸福生活的的重要性。1948年,第一届世界卫生大会要求建立“世界卫生日”以纪念世界卫生组织的诞生。自1950年以来,每年于4月7日庆祝世界卫生日。每年为世界卫生日选定一个主题,突出世卫组织关注的重点领域。

心灵花园

心灵园主:王伟凯

心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

任性的小女孩(上)

案例:我女儿,今年15岁上初二了,她放学后就跑出去玩,不愿意回家,经常半夜回家。问她就说“在家老挨骂,太压抑”,感觉“被监视”,“不自在”。在外边想干什么干什么,爱跟谁玩和谁玩,想怎么打扮怎么打扮。她爸特别惯孩子,从小和她爸近,和我远。前几天,我发现她有男朋友后,狠狠揍了她一顿,她爸看打的挺重的,上来阻止,她就认为,爸爸好,妈妈最坏。——一位母亲

王春福老师心理分析:你女儿的“任性”、“偏激”,可能和她所处的“第二反抗期”这个特定的年龄阶段有关。

第二反抗期的特点:成人感与半成熟现状的矛盾。觉得自己长大了,希望“我的事情我做主”,而实际上还是生理上成熟了,心理年龄、社会年龄充其量也就

是“半成熟”状态,“做主”的资源可能还远远不够。

心理层面封闭与开放的矛盾。青春期的孩子仿佛一觉醒来,突然进入了一个陌生的世界,有太多的东西,需要学习适应,而孩子自身社会支持系统的质量以及来自“重要他人”的态度,就对孩子能否顺利度过青春期起着至关重要的作用。

自我概念日渐清晰,重视他人评价,尤其是重要他人评价,这些评价都会影响到孩子对自己的能力和在群体中社会地位的评估,影响到孩子的自尊心等方面的感受。

戏剧性的情绪特征。例如,情绪不稳定,大起大落,自控能力差,情绪的发生发展也是有规律可循的,只是,可能需要父母自身的心理有更大的张力,更大的包容度,更丰富的人生智慧,更好的情绪自

控力而已。

第二反抗期的原因:

生理方面 生理迅速成熟,导致成人感。

心理方面 由于心理能力的发展,明显滞后于自我意识,导致产生难以应付的危机感。

社会因素方面 上了中学,教和学有了更高的要求,激励孩子产生“长大成人”的责任感。另外,“成人”了,知道要“面子”了,当自己愿望被忽视或受到阻碍时,就可能引发反抗。

人际关系方面 同伴关系上,很重视友情,也很热心,但是有两极性;父母关系上,进入青春后期,依赖明显减少,绝大多数尚未和父母分床的孩子,会主动提出与父母分床,开始营造自己独立的生活空间;师生关系上,从小学对老师的盲目崇拜,到评头论足,喜欢的老师的课,才好好学。



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一,同时担任烟台职业学院客座教授。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师交流热线: 13455519982 6219260
栏目互动邮箱: lvtianjiao521@126.com

健康资讯

走出心灵孤岛 拥抱生命朝阳

——关爱自闭症活动圆满结束

今年的第四个世界自闭症日已落下帷幕。由烟台佳阳健康俱乐部发起的“走出心灵孤岛,拥抱生命朝阳”关爱自闭症笑脸征集公益活动在烟台南山公园人工湖区已圆满结束。

此次活动为烟台地区首次开展有组织的关爱“自闭症”这一弱势群体,吸引了来自烟台大学、滨州医学院、鲁东大学、牟平职业学院、烟台市残联等单位一批志愿者,其中不乏经过专门培训的心理咨询师和心理专业的学生。志愿者经过活动前统一培训,已经掌握自闭症疾病的常识,以小组为单位向游人宣传自闭症知识,倡议市民为自闭症患者签名送祝福,游人主动自发捐款,形成一个募捐小高潮。人工湖边两个可爱的卡通人偶,吸引了许多孩子驻足玩耍要求合影,活动期间征集到数百幅可爱笑脸。

活动主办方烟台佳阳健康俱乐部的胡老师介绍说,自闭症,又称孤独症,通常起病于三岁前,以明显的社会交往障碍、言语沟通异常以及刻板行为方式和奇特兴趣三大核心症状为特征的广泛性发育障碍。这次活动是为了让更多人了解自闭症,关爱自闭症这一弱势群体;希望更多家长可以正确区分孩子性格内向和自闭,以便正确对待自己的孩子;同时希望更多的孩子拥有天使般的笑容和爱心!活动中征集到的笑脸后期将制作成心形图案“爱心笑脸”,连同当天募捐所得,一起捐给自闭症群体,以便他们得到更好的治疗和帮助。(孙皓娜)



实用妙招

挑选新鲜美味的草莓

走在各大市场和超市,可见草莓已纷纷上市,现正是吃草莓的好时节。怎样才能买到新鲜且美味的草莓?

首先,看品种。个头大的草莓多呈圆锥形,如果形状太奇怪就要谨慎。其次,激素草莓上色不均匀,光泽度差,而且在底部果柄处,颜色青红分明。此外,正常草莓表面的芝麻粒(种子)是金黄色的。如果连芝麻粒都是红艳艳的,就要警惕了。再次,正常草莓果肉鲜红,很少空腔。激素草莓轻易就能掰开,果肉颜色发白,空腔较多。最后,正常草莓甜度高且甜味分布均匀。激素草莓吃起来寡淡无味,闻着不香。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了,放疗做了,化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了,转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和化疗后,即可彻底杀死癌细胞,事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、化疗后,身体会受到

很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放疗、化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香伏斑螫,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香伏斑螫”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香伏斑螫对肿

瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好的习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。(杨光)

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香伏斑螫后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香伏斑螫为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。(杨光)

