

扩大认知 遏制耐药

减少微生物耐药，我们能做些什么？



一场突如其来的新冠疫情让我们重新认识了传染病的危害，但大家不知道的是，另一场危害不亚于新冠疫情的全球公共卫生威胁已悄然而至，这就是“微生物耐药”。为积极应对微生物耐药带来的挑战，提高社会公众对耐药的认识水平，遏制微生物耐药发展与蔓延，国家卫生健康委决定在11月18日-24日组织开展“2021年提高抗微生物药物认识周”活动，主题为“扩大认知，遏制耐药”，旨在通过广泛宣传抗微生物药物合理使用知识，提高社会公众和医务人员对耐药危机的认识；树立抗微生物药物合理使用观念，减少不必要的药物使用；营造全社会关心、支持和参与抗微生物药物合理使用的良好氛围。那么，什么是微生物耐药？遏制微生物耐药，我们能做些什么呢？

什么是抗微生物药物？

抗微生物药物是指可以抑制或杀灭病原微生物，预防和治疗人类、动物和植物的感染的药物，包括抗菌药（抗生素）、抗病毒药、抗真菌药和抗寄生虫药，抗微生物药物为人类、动物、植物的健康保驾护航。

什么是微生物耐药？

既往可以抑制或杀死微生物的抗微生物药物不再有效，或者药效减弱称为“微生物耐药”。如此一来，本应该有效的治疗方案变得难以奏效，本可以治愈的疾病变得难以治愈，造成感染扩散、患者严重伤残和死亡。如不采取积极措施，微生物耐药将导致人类面临无药可用的困境。

为什么会出现微生物耐药？

误用和过度使用抗微生物药物是导致微生物耐药的最主要原因。从首个抗生素“青霉素”诞生以来，抗微生物药物被广泛应用在医疗、畜牧水产养殖、农业生产、环境治理等各个领域，没有被降解的药物和药物生产过程中产生的垃圾通过粪便、尿液、

废料、废水等被排放到水体、土壤和空气中，抑制或杀死了敏感的微生物，促进了耐药微生物的生长，打破了生态的平衡，造成了耐药性的产生和传播，“超级细菌”“超级真菌”不断涌现，即耐药微生物。

微生物耐药有什么危害？

如果现在不采取有效措施，任由耐药性发展，那么预计到2050年，全球每年将有1000万人死于耐药菌的感染，经济损失将达到100万亿美元。失去抗微生物药物的保护，人类、动物、植物的健康，社会经济的发展都会受到严重影响。为了提高全球对抗微生物药物的认识，鼓励公众、卫生工作者和决策者采取最佳做法，避免耐药性的出现和进一步蔓延，从2015年起，每年的11月18日至24日被设定为“世界提高抗微生物药物认识周”。

遏制微生物耐药，我们能做些什么？

1) 不要自行购买抗微生物药物，严格遵守医嘱，始终在医生的指导下使用抗微生物药物；2) 养成良好的个人卫生习惯，戴口罩、勤洗手，既可以减少新冠病毒的传播，也有助于阻止耐药性的传播；3) 采取保护措施，安全性行为帮助限制耐药性的传播；4) 严格执行艾滋病、结核病等慢性传染病的规范、全疗程治疗，减少耐药性的产生；5) 向身边的亲朋好友宣传抗微生物药物知识，保护抗微生物药物，就是保护我们自己。

国家疾控中心官网



爱咬硬物 当心牙裂

王先生上周和朋友聚餐时不慎咬到一块骨头，之后牙齿一直隐隐作痛，刷牙时一遇冷水刺激就酸痛得要命，只好来到口腔医院检查。医生经过详细检查后告诉王先生，这是由于牙齿表面的裂纹引起，也就是牙隐裂。

牙隐裂是指在牙冠表面出现的非生理性细小裂纹，很难通过肉眼发现，也称为“不全牙裂”或“牙微裂”。牙隐裂裂纹一旦深入到牙本质，牙齿碰上冷热酸甜辣的食物刺激就会引起疼痛。如果不及时治疗，细菌还可以通过裂纹感染至牙神经，发展成牙髓炎，严重者可造成牙劈裂，最终需要拔牙。

浅表的隐裂，且牙髓活力正常者可进行调颌治疗，以减少侧向分裂力量，防止裂纹加深；也可制备窝洞，尽可能将裂纹磨去后作预防性充填。较深的裂纹或已有牙髓病者，可以在进行根管治疗的同时调整牙尖斜面，去除患牙承受的致裂力量，治疗后及时进行全冠修复。

避免牙隐裂，日常生活中应注意以下几点：首先，喜欢吃硬物的人应适当改变饮食习惯，尽量吃软一点的食物，以减轻牙体组织受到的咀嚼压力。一些老人认为多吃硬物可以锻炼牙齿，其实这是没有科学根据的；其次，改掉用牙开酒瓶或咬坚硬外壳食物的习惯；第三，嚼槟榔或口香糖时不要一边牙齿，要让不同牙齿分担压力；进食时细嚼慢咽，减轻牙齿和关节的负担，也不容易被食物里的硬物，如米饭里的沙砾所误伤。

长沙市口腔医院 邓雪儿

健康卡通



剔牙最好用牙线

很多人都有饭后剔牙的习惯，殊不知小小的牙签可能成为很多疾病的传染源。检测发现，一根小小的牙签可携带几万个细菌，公众场所的牙签病菌携带量更大，这些病菌会随着剔牙动作进入人体，引发各种疾病。因此，有塞牙困扰的人尽量少用牙签，可以随身携带一些独立包装的牙线，更安全。

图/文 陈望阳

“感冒”后心慌胸闷 警惕心肌炎

大多数人对感冒都不会太在意，长沙66岁的刘阿姨也是如此，可没想到正是这小小的“感冒”竟让她闯了一回“鬼门关”！半个月前，气温骤降，刘阿姨不小心着凉“感冒”了，不停地流涕和咳嗽，全身乏力，肌肉酸痛，于是吃了点感冒药，也没太当一回事。谁知10多天过去了，刘阿姨的症状没有一点缓解，前几天吃完晚饭后突感一阵胸闷、心慌，透不过气来，家人赶紧把她送到长沙市第三医院。

接诊的心血管内科值班医生考虑刘阿姨心脏出了问题，具体可能是心肌炎或者冠心病，就在完善相关检查之时，刘阿姨突然意识丧失、呼之不应，心电监护

仪提示室性心动过速，病情十分危急，经同步电复律等抢救措施，刘阿姨的情况暂时恢复稳定。进一步检查发现其肌钙蛋白明显升高，存在心肌坏死，科主任李峰诊断刘阿姨为暴发性心肌炎。经过抗病毒、抗心律失常、纠正心衰等对症治疗后，刘阿姨的病情稳定，好转出院。“她从来没得过心脏病，这次也只是感冒而已，怎么会变成心肌炎呢？”刘阿姨的家属非常不解。

李峰解释称，心肌炎是感染、自身免疫、毒素等因素引起的心肌细胞、心内膜、血管以及心包脏层的炎症反应，最常见的原因因为病毒感染，尤其是柯萨奇B组病毒。心肌炎临床症状与病

变的广泛程度和严重程度有关，少数患者可能没有任何症状，轻者一般表现为发热、咳嗽、腹泻等，重者则会出现严重心律失常、心力衰竭、心源性休克甚至死亡，即暴发性心肌炎。这类患者发病前1~3周通常有病毒感染的前期症状，常表现为胃肠道和呼吸道感染，常被误以为是感冒。

李峰提醒，进入冬季，上呼吸道感染性疾病的发病率不断升高，若感冒后同时出现心悸、胸闷、胸痛、气急等症状，甚至心脏停跳、心跳节律不齐、闷堵感、疼痛等情况时，往往提示病毒已经累及到心脏了，应尽早到心血管专科门诊就诊，完善心电图、心肌酶学等检查。

通讯员 沈应