



# 抗菌药物，你用对了吗？

抗菌药物是现代医学的重要工具，能够有效治疗细菌感染。然而，错误使用抗菌药物可能会导致抗药性的产生，影响疗效，甚至对人类健康造成威胁。本文将介绍正确使用抗菌药物以及避免滥用的方法。

## 抗菌药物的作用与用途

抗菌药物，也被称为抗生素，是一类能够抑制或杀灭细菌生长的药物。在医学领域中，它们被广泛用于治疗细菌感染，帮助人体克服各种疾病。抗菌药物的作用和用途如下：

1. **治疗感染** 抗菌药物主要用于治疗细菌感染。这些感染会影响人体的不同部位，如呼吸道、尿路、皮肤等。抗生素通过干扰细菌的生长、复制和代谢，从而控制感染的扩散和恶化。

2. **预防感染** 在一些情况下，抗菌药物也被用于预防感染。例如，在某些外科手术前，医生可能会给患者提供抗生素，以预防术后的感染。此外，对于某些免疫系统较弱的患者，如接受器官移植的人，抗生素也可以帮助预防细菌感染。

3. **治疗严重感染** 严重的细菌感染可能会导致重大健康问题，甚至危及生命。在这些情况下，抗菌药物能够迅速控制感染，挽救生命。

4. **与手术结合使用** 在一些外科手术中，抗菌药物可以与手术结合使用，以预防手术后的感染。这对于减少手术并发症以及加速康复过程非常重要。

## 滥用带来的威胁

滥用抗菌药不仅影响个体健康，还对整个社会的公共卫生构成威胁。以下是滥用抗菌药物可能带来的主要威胁：

1. **产生抗药性** 抗药性是细菌对抗菌药物的耐受性，即细菌不再对抗菌药物产生反应。滥用抗菌药物会促使一些细菌发展出抗药性，使得原本可以治疗的感染变得难以治疗。这种情况会导致细菌感染加重，增加治疗难度，甚至可能导致死亡。

2. **降低疗效** 长期滥用抗菌药物会导致细菌变得越来越耐药，药物逐渐失去效果。这会导致以往能够成功治疗的感染变得难以控制，需要更强效的药物才能抵抗细菌。

3. **增加治疗成本** 抗药性细菌感染的治疗往往需要更长的时间、更多的药物，甚至需要住院治疗。这会增加医疗费用，对患者和医疗体系造成负担。

4. **限制治疗选择** 抗菌药物的效能减弱会限制医生在治疗感染时的选择，可能需要尝试更多种药物才能找到有效的治疗方案。

## 正确使用抗菌药物的原则

正确使用抗菌药物是保障其疗

效，预防产生抗药性的重要步骤。以下是正确使用抗菌药物的原则：

1. **严格按医生处方使用** 不要随意改变用法或用量。

2. **不滥用抗菌药物** 抗菌药物只能用于细菌感染，不能用于治疗病毒性感染，如感冒、流感等。

3. **遵循药物用量** 严格按照医生建议的药物剂量使用，不要自行增加或减少用量。

4. **避免自行购买抗菌药物** 应该通过合法的途径购买，如医生处方或药店。

5. **了解药物副作用** 在使用抗菌药物时，了解可能产生的副作用和注意事项，如过敏反应等。

6. **严禁自我诊断和自我治疗** 不要根据自己的症状随意选择药物，应该寻求医生的诊断和建议。

## 预防感染的重要性

预防感染是维护个人健康和公共卫生的重要一环。感染病在社会中常见，而正确的预防措施可以减少感染的风险，保护个体和整个社会免受疾病的侵害。以下是预防感

染的重要性：

1. **保护个人健康** 预防感染可以有效降低患病风险，保护自己的健康。通过避免感染，可以减少生病，提高生活质量。

2. **减少医疗负担** 预防感染可以减少医疗资源的消耗，降低医疗系统的负担。预防感染意味着减少就诊次数，减轻医疗机构的压力。

3. **防止疾病传播** 某些感染病具有传染性，可以通过接触、空气飞沫等途径传播。预防感染可以减少疾病在社区中的传播，遏制疫情的扩散。

4. **保护弱势群体** 老年人、儿童等免疫系统较弱的人群，更容易感染并发展成严重疾病。预防感染可以保护这些弱势群体，避免不必要的健康风险。

抗菌药物是医学的宝贵资源，但滥用和不当使用会对健康造成严重威胁。其有效性不仅关系到个体的健康，也关系到社会的公共卫生。遵循医生的建议，正确使用抗菌药物，是保障您和他人健康的重要一步。

广西壮族自治区钦州市钦北区大寺镇中心卫生院 杨兴强

# 如何缓解跟腱炎带来的疼痛？

随着现代生活的发展，越来越多人投入跑步等体育运动中。一些人在日常锻炼活动中会感到脚后跟疼痛或小腿疼痛，且早上醒时疼痛加剧，这便可能是跟腱炎。如果在日常生活中患上了跟腱炎，我们该怎么办呢？本文将详细介绍跟腱炎有关知识。

## 什么是跟腱炎？

跟腱，又称足筋、大筋。跟腱的一端与小腿后肌相连，另一端与跟骨相连。当小腿肌肉收缩，就拉动跟腱，随后拉动跟骨，完成踩脚、加速跑步、起跳等重要动作。脚跟肌腱炎通常是指跟腱急性或慢性拉伤后形成的无菌性炎症，这是由运动过程中小腿腓肠肌和跟腱反复过度紧张引起的。此外，运动强度或频率的突然增加也会导致跟腱炎，而跟腱炎往往由于血液供应不足而愈合缓慢。

## 跟腱炎的具体表现

跟腱炎可能发生在跟腱的任何部位，当肌腱的两段受到压迫时，会出现强烈的疼痛或压痛。其具体表现为足跟上方和内侧疼痛、酸痛、压痛、僵硬，这种疼痛通常发生在清晨或剧烈运动后的休息期间，且活动后会恶化。当疾病恶化时，肌腱会肿胀，患处会出现结节。同时，跟腱炎还包括急性期和慢性期。在急性期，行走、跑步等活动后跟腱会出现疼痛、跟腱肿胀、跟腱处皮肤发红和发烫等症状；而在慢性期，跟腱疼痛或僵硬

更常见于清晨、走路，尤其是爬山和上楼，且跟腱疼痛持续较长。

## 发生跟腱炎的原因

1. **运动准备活动做得不好** 如果身体状况不好，如腓肠肌的灵活性和力量不足，或者准备活动做得不好，在进行打篮球、网球和其他需要频繁停、启、跳的运动时，很容易导致跟腱炎。

2. **运动过多和过于频繁** 每次运动量过大或运动频次过密，让肌肉和跟腱得不到休息和恢复，容易使跟腱劳损，出现炎症。

3. **扁平足** 走路时，扁平足会对跟腱造成额外压力，从而增加患跟腱炎的风险。平足最好穿足弓处有支撑的鞋。

4. **创伤或感染** 在某些情况下，跟腱发炎是由于跟腱附近的创伤或感染引起的。

5. **多种生物力学因素** 各种生物力学因素可以导致跟腱的损伤，包括过度使用导致应变、小腿肌肉灵活性下降、鞋底过度内旋、远离脚跟着地的习惯（检查跑鞋的鞋底，会发现脚跟磨损最严重）、弓形腿的强烈收缩、跟骨畸形以及腿筋、腓

肠肌、高弓足和跟腱过度紧张。

## 缓解跟腱炎疼痛的方法

对于不同的情况有相应的缓解方法，如在急性发作期间，可以通过以下几点来缓解：

1. **休息** 应尽可能避免任何导致疼痛或加剧疼痛的行为，以避免进一步的损伤或炎症反应恶化。

2. **冰敷** 通常使用冰和水的混合物，每次使用持续 15~20 分钟，每天敷 4~6 次。但注意不要一直敷冰。

3. **外用或服用非甾体抗炎药** 尽管非甾体抗炎药相对安全，但仍有一些副作用，因此必须在医生的指导下服用。一般情况下，服用一周左右。

4. **选择足跟垫、弹性绷带、绷带，以及合适的支架来支撑跟腱和控制炎症** 慢性跟腱炎的运动康复相对复杂，涉及负荷抵抗运动、离心运动等各种复杂的专业康复运动，过程存在一定风险，如病情恶化甚至跟腱断裂等。如果训练不当，会对患者的行走产生长期的负面影响，因此有必要在专业人员的指导下进行康复训练。急性疼痛缓解后，可以在没有疼痛的情况下逐渐恢复正常活动。但在活动之前必

须彻底热身，在运动之后要仔细拉伸以保护跟腱。

## 预防跟腱炎的方法

1. **合理安排运动量**，逐渐增加运动强度。如果运动中感到跟腱疼痛，应该停止运动并及时调查原因。

2. **运动前做好热身**，训练后做伸展和放松运动。小腿肌肉不应过于紧绷或僵硬。着重拉伸小腿后部肌肉以提高跟腱的柔韧性，加强腿部和踝关节的肌肉力量训练，使跟腱能够承受更大的负荷。

3. **将受伤的脚踝抬高到心脏上方**可以减轻水肿，尤其是在夜间睡眠时。

4. **避免增加疼痛或肿胀的活动**，不要忍受疼痛工作或参加活动，休息对于组织的愈合是必要的。

5. **选择合适的鞋子**。如果鞋子太大，人们经常弯曲脚趾来提起鞋底，这会过度使用足底筋膜和相关组织，导致局部肌腱拉伤和足跟肌腱炎。

6. **在坚硬的表面上行走和跑步**，或跑鞋太硬，都会导致跟腱发炎，可以在鞋跟添加一层衬垫以缓解跟腱紧张。

河池市中医医院 冉光历