



抗生素 是一把双刃剑 可以救你也可以害你

抗生素一直是人们受细菌感染时的治疗药物。曾几何时, 抗生素滥用的问题却成为一个定时炸弹一般的存在, 如果不做些什么, 日后, 恐怕我们会陷入无药可医的局面。

Text by Shing
shing@revonmedia.com
Photos Shing, 受访者提供, 123RF
特别鸣谢 International Medical University (IMU) & Sunway Medical Centre



相信你的医生, 并遵医嘱

在《我要健康》访谈了几位医生和药剂师, 大家都不约而同地点出了遵医嘱的重要性。有时候病人“不听话”, 把医生、药剂师的话当耳边风, 不仅自己当起医生来, 还给身边的人当医生。这样的行为是很危险的。一种针对某个病人某种疾病而开的处方, 并不一定适用于任何类似状况的人。比如抗生素的处方, 每次吃的剂量和频密度、吃多少天, 都是经过研究和计算的, 不把药吃完、提早把药吃完、吃别人剩下的抗生素等, 都会造成抗生素无法有效杀灭病菌, 从而导致病菌突变, 形成抗药性。

因此, 灌输和教育正确使用抗生素的观念变得极其重要, 避免抗药性的威胁, 让抗生素成为保护人类的伙伴。诚如国际医药大学药剂学讲师麦俊伟博士所说, 这个全球化的问题需要各界的努力: 学术界努力研发新药; 政府加强、完善并执行管制; 而民众也别滥用抗生素。

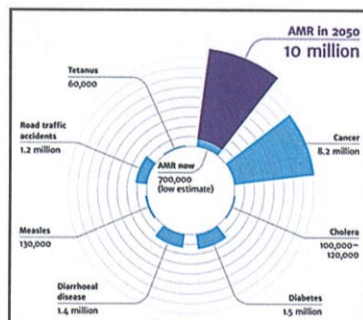
这个全球化的问题需要各界的努力: 学术界努力研发新药; 政府加强、完善并执行管制; 而民众也别滥用抗生素。
—— 麦俊伟博士

抗生素是一种用来抑制细菌生长和治疗细菌感染的药物。在传染病肆虐的年代, 抗生素可是立下汗马功劳, 不但阻止细菌的传播, 更是挽救不少性命, 使死亡率下降。然而, 这样的局面下, 反而造成人类对于抗生素的依赖与迷思, 导致了抗生素滥用的结果, 成为全球共同的危机。

细菌的世界里也有物竞天择的定律

到底抗生素的滥用会造成什么问题呢? 在我们不当地使用抗生素时, 细菌无法完全被歼灭, 残存下来的细菌会藉由保护自己的机制, 而突变成为顽强的变种, 最终导致抗生素丧失药性。本来相当容易治愈的疾病, 却变成由抗药性的细菌所感染, 使治疗变得棘手。在物竞天择的定律下, 细菌会衍生更多强势的细菌, 到时人类会沦落到无药可用的田地, 回归到那个很久很久以前, 被细菌“欺负”的日子。

除了治病, 抗生素过度应用在农场养殖上, 导致我们吃的食物里都含有抗药性, 通过进食来到人体内, 人身上就会携带着这些带有抗药性的细菌。

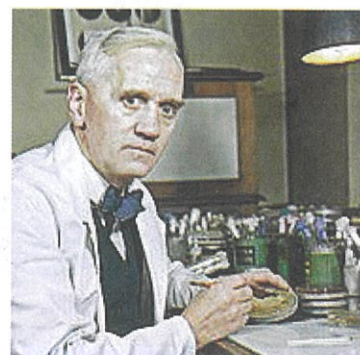


图表源自“Tackling Drug-Resistant Infections Globally: Final Report And Recommendations”

2016年, 由英国经济学家 Jim O'Neill 所发布的数据显示, 如果抗生素滥用的情况一直持续下去, 到了2050年, 每年将会有一千万人死于抗生素耐药性。

知多一点 青霉素的发现

最早发现的抗生素是青霉素, 由英国细菌学家弗莱明于1929年无意间发现, 偶然落在培养基上的青霉菌所长出的菌落周围没有细菌生长, 因此他推测是青霉菌产生了某种物质, 抑制了细菌的生长。





麦俊伟博士
Dr. Mai Chun Wai
国际医药大学药剂学讲师
Lecturer in International Medical University's School of Pharmacy (IMU)
United Kingdom Researcher Mobility in Drug Discovery 2015 (the only Malaysian)
Chairperson of Malaysian Pharmaceutical Society-Young Pharmacists Chapter (MPS-YPC)

农场 ↓ 环境 ↓ 人体

黑心农场 问你怕了没

抗生素除了用在人类生病时的药剂里，也有用在动物身上。麦俊伟博士表示，事实上，以化学成分而言，用在人和动物身上的抗生素其实是一样的，以治疗人类的感染病为主，只是用药的方式和剂量有所不同，而且有的只能用在人的身上，有的只能用在动物的身上。

抗生素滥用的问题上，农场也是其中一个关键的因素。一般上，只有动物受感染，才会给它们吃抗生素。不过根据条例，由于农场中有许多细菌，因此业者可以在饲料中投放适量的抗生素以防止动物受感染。因为一旦动物受感染，收成量会下跌，经济成长也会受挫。不过，抗生素的分量还是需要控制，而不能滥用。

然而，农场滥用抗生素的情况还是非常严重。农场业者给动物喂食大量的抗生素，不仅确保动物不会生病，同时还能利用抗生素过量食用而导致的副作用一刺激肌肉的成长，以增加产量。这些过量食用抗生素的动物身上所带有的耐药性，通过被人类食用而进入到人类的身体里。与此同时，这些动物的排泄物内含有的细菌，也会通过泥土和水流进入到水循环中，最后还是回到人类的身上。

要想控制这个滥用的情况，需要加强对药物的管制，并对农场主进行教育。因为再不制止，这些贪婪的恶果最终还是回到人类的身上。

抗生素安全吗？

俗话说“是药三分毒”，究竟抗生素安全吗？大部分人对于药物总是抱有期待又恐惧的心理，期待它能治好自己的病，却又害怕是否会有副作用，或者毒性会造成身体的负担。请教了药剂学的麦俊伟博士后，我们得知，只要适量的、正确的使用抗生素，相信是利大于弊的。每一个化学物品都是毒品，但专业的药剂师和医生都是接受过专业训练，懂得善用药物，达到治疗的效果同时把伤害减到最低。每次开处方，都是经过权衡利弊，综合考量病患的身体状况和因素（包括年龄、性别、是否怀孕等等）才决定的。因此麦博士请大家要对医生和药剂师有信心。

有些人会对某些药物过敏，产生一定的副作用。事实上，抗生素的制造是会让大部分人吃了都不会有问题，只有少部分人的会对某些元素过敏。吃了抗生素后，如果发现眼睛或脸部有肿、痒的症状或其他不寻常的情况时，立刻寻求医生的帮助。如果是过敏，医生会替换另一种药物，病患也将领取药物过敏卡，日后若有看诊时需要携带。

李嘉汶医生也分享说，当正确的抗生素以准确的分量和频率，开给正确的人和正确的病症，那将是无害的，反之则会带来伤害，如杀害肠胃中的益菌、导致耐药菌的出现，并可能出现过敏反应。



只要适量的、正确的使用药物，相信是利大于弊的。
—— 麦俊伟博士

“一般口服抗生素最好在饭后吃，以防止胃部不适。空腹服用抗生素可能刺激胃壁，引起不适、疼痛或有恶心、呕吐的感觉。”——李嘉汶医生

话不可以乱讲 药不可以乱吃

民众也有责任减低抗药性的问题出现，遵循“三不”原则，善用抗生素：

01

不自行购买

抗生素必须由医生专业判断后，才决定是否使用，切勿自行购买。李嘉汶医生也促请民众不要使用上一回生病时没按照医嘱所剩下的抗生素。

02

不随便停药

大部分的抗生素都有自己的作用周期以维持药效。病人应按照医生的指示按时定量服用，完成整个疗程，以达到治疗效果，切勿自行停药、多吃或者少吃。

03

不主动要求

服用不必要的抗生素不仅会造成身体的负担，还会降低免疫力。“医生只有在确认病患受细菌感染后才会开出抗生素的处方。如果是病毒感染则不会开出抗生素。因为抗生素是用来对抗细菌感染，而非病毒。”李医生分享道。

李嘉汶医生

Dr. Verna Lee Kar Mun

国际医药大学家庭医学讲师暨医生

Family Medicine Lecturer cum Doctor in International Medical University (IMU)

“山寨”药物横行 你买的药安全吗？

我国的合法药物在推出市场前都需要向马来西亚卫生部国家药剂监管机构National Pharmaceutical Regulatory Agency (NPR) 登记，经过验证、检查和评估后才能推出市场，并持续追踪和观察。

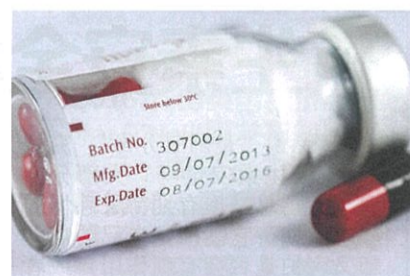
市场上充斥着各种药物，难免会有浑水摸鱼之徒以仿冒的物流通到市面上。作为消费者，我们应该擦亮双眼，最好前往拥有注册的药剂行、医院或诊所，更不购买来路不明的药物。麦博士教路大家，如何利用各种防伪措施鉴定药品，避免买入假冒或未经批准的药物。

1. 购买药物时，请确认产品是否附有MAL注册号码。
2. 透过NPR网站查询药物是否注册，只需要输入药物名称、MAL注册号码、有效成分、产品注册持有人、制造商或进口商名称即可。
3. 通过Meditag全息标签来判断。合法西药店及药剂管制分行都有卫生部提供的Meditag译码器，消费者能使用它来进行验证。
4. 如果大众真的购买到未经注册的药物，可直接向NPRA投诉。
5. 到诊所看病领药时，是病人的权利可以请诊所写下药物的名字及功效。这样做的好处有二：一、遇到吃药后有过敏反应，可以知道是什么药物所导致的；二、如果药吃完了，病还没办法痊愈，去看第二个医生时，就可以知道吃这种药无效，要换另一种药，否则极有可能会开到同一种药。

正确处理 过期药物

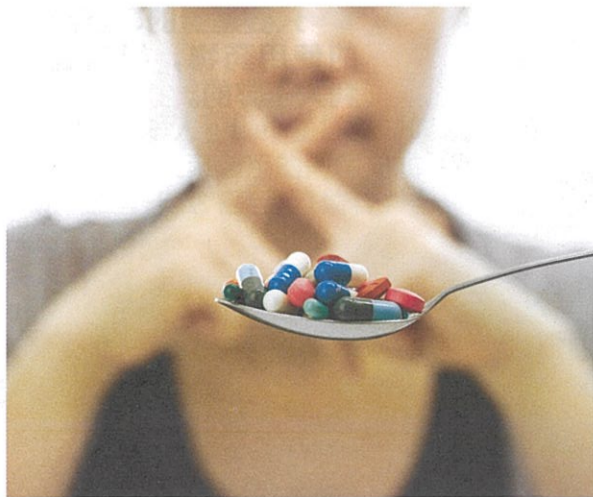
“正确处理过期药物和抗生素，是其中一个减少抗药性问题的方式。”

——麦俊伟博士



抗生素的有效期一般是三年。过了有效期的药物的药效可能会减低而无法保证治疗的效果。如果吃了过期的抗生素，很可能导致剂量不足，没办法完全杀死病菌，造成复发和抗药性。

过期的药物可以拿到政府的医药所投放，由专业人员进行销毁，切勿直接丢到垃圾桶，以免抗生素进入大自然的循环中，加重抗药性的问题。





我想对你说……

当你和病魔谈判的时候；
 当你和痛苦对抗的时候；
 当你和死神拔河的时候……
 有一群人总是不眠不休，
 牺牲假日，牺牲舒适的生活，
 用专业照顾你的健康，
 成为这段日子陪伴你，帮助你的伙伴，
 让你知道你并不是一个人。

对于这群人，你是否有千言万语的感受想要诉说呢？
 把你的感谢化成文字或图片，邮寄至 myhealth@revonmedia.com，
 在这里大声地说出来吧！编辑部筛选后会刊登在本栏目与读者分享。



卫生部副部长拿督斯里希尔米
 Y.B. Dato' Seri Dr. Hilmi Bin Haji Yahaya
 Deputy Minister - Ministry of Health (MOH)

“三高一高血脂、高血糖、高血压，以及心脏病的病患日趋年轻化，主因在于不良的生活和饮食习惯，以及缺乏运动。”

· 2018年2月11日移交拨款予加央与玻州医院及政府诊所巡查员时讲话



你的问题 Q&A 医生来解答

生活中，你是否有些关于健康的小疑问常让人摸不着头脑呢？别犹豫了，告诉《我要健康》，我们帮你寻找专业人士解答。欢迎把提问发送到 myhealth@revonmedia.com



Dear My Health,

“我想带我的宝宝到泳池玩。请问有什么要注意的吗？”

——紫琳，吉隆坡

詹榕登医生

双威医疗中心儿科及儿童风湿科顾问医生回答：

可以选择到Chlorine free的泳池游泳，相比起一般的泳池会比较温和，让宝宝皮肤没那么干燥。如果是到一般的泳池，游泳后要记得给宝宝涂润肤乳。最重要的是，确认游泳的地方有专业训练懂得做婴儿CPR的急救人员，因为婴儿和成人的急救有所不同，一切以安全为重。



Dear My Health,

“我常常忘记吃药，想起来的时候不知道该吃还是不该吃。”

——杰凯，吉打

麦俊伟博士

国际医药大学药剂学讲师回答：

如果该定时吃的药物忘记吃了，可以一想起就吃。不过如果距离下一轮服药的时间已经很靠近了，就忘了它吧。切记不可一次吃两份。



Dear My Health,

“请问各种各样的超声波检查(B超、三维、四维)是否会伤害到胎儿/妈妈？”

——敏慧，檳城

叶梅娟医生

大马FMGC胎儿医学妇产科及妇产科顾问回答：

B超其实都是声波，没有辐射的风险，也并未对宝宝或妈妈产生不好的影响。只是研究显示，如果过多地进行四维检查，宝宝是左撇子的机率比较高而已。准妈妈可放心。

一般医生检查会使用2D比较多。3D和4D解析度比较高，用来观察肚子里的宝宝会更清楚，也比较容易提早发现孩子的问题，如裂唇、裂额或手脚的缺陷。



Dear My Health,

“泻肚子的时候到底应该或者不应该喝什么？比如牛奶、盐水、咖啡等等。”

——Ms. Ho，霹靂

Dato' Dr Mahendra Raj

吉隆坡班台医院胃肠病顾问医生回答：

急性腹泻通常是因为食物中毒，如肠道感染。此时应避免牛奶和奶制品，因为肠里暂时无法吸收牛奶中的乳糖，会使腹泻恶化。咖啡最好避免，因为会加剧一些人的腹泻。此时，适当地喝些口服补盐液、运动饮料（如100plus）、清茶、一些含有益生菌的无乳糖饮料都是不错的选择。此外，暂时避免辛辣、油腻、重口味的食物以免致使腹泻恶化；吃些米粥倒是很好的。

——我要健康

订阅表格 · SUBSCRIPTION FORM



我要订阅 我要健康 myhealth

网上订阅，请浏览 www.revonmedia.com

把订阅表格邮寄至：
 REVON MEDIA SDN. BHD.
 《我要健康》订阅部
 12A, Jalan TP 5, Taman Perindustrian UEP,
 47600 Subang Jaya, Selangor, Malaysia.
 询问电话: +603 8025 1603
 订阅电邮: subscription@revonmedia.com

- 印刷版 一年12期 RM 90.00 (包括邮费)
- 数码版 一年12期 RM 30.00
- 配套 (印刷版+数码版) 一年12期 RM100.00 (包括邮费)

订户资料(请打回)

公司 个人 政府机构

姓名 (Mr./Mrs./Ms./其他头衔): _____

身份证号码: _____

公司: _____

职位: _____

邮寄地址: _____

邮区: _____

电邮: _____

电话号码: _____

付款方式: 支票 直接汇入

Malayan Banking Berhad 5123-6152-7093 REVON MEDIA SDN. BHD.

订约条款

- 邮购表格须清楚及完整填写。
- 允许采用复印邮购表格。
- 订约一经处理，恕不接受中途退款。
- 恕不接受现金或支票付款。
- 此订约优惠不包括随书附送赠品。
- 此订约优惠价格只限大马，外国邮费另计。
- 订约需30天时间处理。
- 此优惠有效日期: 31/12/2018

- 本人同意立丰媒体有限公司可依据2010个人资料保护法及相关条文，在处理本人资料的过程中，本人同意立丰媒体有限公司无需承担所引发的一切责任及义务。
- 本人同意立丰媒体有限公司向本人发送其他的资讯及服务更新信息。

订户签名: _____

日期: _____

创刊大优惠