

科普健康

世卫组织：公众对抗生素耐药性普遍存误解

新华社日内瓦电(记者 张森)世界卫生组织16日发布的调查报告显示,公众对抗生素耐药性这一健康威胁存在误解,不知如何防止该问题加剧。

报告指出,所谓的抗生素耐药性,是指引起疾病的微生物发生变化,对治疗它的抗生素产生耐药性,进而演化为耐药菌,而不是人或动物对抗生素产生耐药性。过度使用和滥用抗生素会导致耐药菌发展壮大。

这项涉及10余个国家约1万名受访者的调查报告指出,民众的某些做法、认识空白和误解都在助长这种耐药现象。

报告称,约三分之二的受访者知道抗生素耐药性问题可能影响自身及家人,但对影响方式和解决办法并不十分清楚。

例如,64%的受访者认为抗生素可用于治疗病毒性感冒和流感,但实际上抗生素对导致感冒的病毒毫无作用,这类药只能对付细菌感染。近三分之一受访者错误地认为,一旦感觉好些便可停止服用抗生素,不用完成规定的疗程。这样做会导致人体内的病原菌未被完全消灭,它们如此与抗生素“过招”可能导致病原菌产生耐药性。此外,四分之三受访者认为抗生素耐药性是人体对抗生素产生耐药性时出现。

任何国家任何年龄的人都会被耐药菌感染。但报告显示,44%的受访者认为抗生素耐药性问题只涉及那些经常服用抗生素的人群。

针对调查中涉及中国受访者的1002份网上问卷结果显示,57%的中国受访者在过去6个月中服用过抗生素,半数以上中国受访者错误地认为一旦感觉好转便可停止服用抗生素,而不用完成规定的整个疗程。六成中国受访者误以为可用抗生素治疗病毒性感冒和流感。

世卫组织总干事陈冯富珍指出,抗生素耐药性是一项全球卫生危机,正在损害人类治疗传染病的能力,并阻碍医学方面的许多进步。

Winter
小雪

养生要点：小雪温肾阳；

【宜】养肾，保护阳气；

【忌】上火食物；

食疗：南瓜红枣小米粥

做法：将南瓜150克切丁、金丝小枣12颗、小米100克同入锅，加适量水煮粥即成；

功效：补中益气，滋阴养血。

冬季来临话说感冒用药

编者按：天气转冷，又到感冒高发季节。感冒了，身上发冷，浑身疼痛。家人都会说：“感冒了？赶紧吃药啊！”尤其是现代家庭，家家都有药箱，便陷入“不由分说地把药箱搬出来，找几种药，有治感冒和抗病毒的中药，也有抗生素类的西药，草草服用了事”的误区。

感冒绝大多数是由病毒引起的，无法预防。专家说：目前临床还没有对抗病毒的特效药，我们平时所吃的所谓的感冒药都是对症治疗，真正要清除我们体内病毒，则要依赖自身免疫系统，提高自身免疫力才是治疗的关键。所以感冒不吃药也是可以痊愈的。一般感冒发烧，专家建议多喝水、多休息，吃点儿VC片，用物理降温法帮助退烧，注意以上几点，结果三五天感冒也能好了。

老百姓爱吃药这事说到底还是一种中国医药文化的惯性，中国人几千年来都是靠中药治病的，中药的应用范围太广了，大枣山楂是中药，大蒜生姜也是中药，日常饮食里不自觉就有了药，所以中国人并不拿吃药多当回事。只是这些年西药多起来，见效又快。我们明知西药副作用大，但这吃药的习惯一时改不过来，有时拿西药当中药吃，满不在乎。感冒发烧时应慎重使用解热镇痛类药物，因为会造成白细胞的减少，人可能发生严重的感染，尤其是抗生素用的次数多了，病菌会对这类药物产生耐药性，“超级细菌”会不断诞生，最终将面临“无药可用”的困局，国际上已明确提出禁止滥用抗生素，但生活中许多人仍是习惯乱吃药、打吊瓶。

现在生活条件好了，医疗水平提高了，我们更

应爱护自身健康，建立科学的用药理念和养生方式。如加强锻炼，提高免疫力，懂点食疗的应用、中医的常识等。抵抗能力强了，恢复的也就快了。但病情要因人而异，如果你的感冒症状持续加重、高热不退、或并发中耳炎、扁桃体炎、鼻窦炎、肺炎等明确的细菌感染时，切不可耽搁或乱用药，一定要及时去医院诊治，在医生的指导下用药。

周末菜谱

蚝油豆角

材料：豆角。

调料：植物油、蚝油、盐、葱、姜、蒜、鸡精、水淀粉。

做法：1.豆角洗净掰成寸段，葱、姜、蒜切好备用。

2.炒锅倒入植物油，烧至七成热，加入豆角炸制5分钟；待豆角外皮起泡捞出沥油备用。

3.锅底留油放入切好的葱、姜、蒜爆香，加入豆角翻炒均匀，加入蚝油翻炒。

4.锅内加入少量清水、盐、鸡精翻炒均匀即可。



酸菜鱼

材料：草鱼、酸菜。

调料：植物油、姜片、蒜片、胡椒粉、香菜、干辣椒、花椒、白糖、盐、生抽、料酒、生粉。

做法：1.草鱼洗净切片，鱼肉及鱼骨用少许盐、胡椒粉和生粉搅拌均匀腌制一小时；酸菜切小块备用。

2.炒锅放植物油，爆香蒜片和姜片，待蒜片、姜片略微发黄时倒入切好的酸菜。

3.炒出香味后加入适量的水或高汤，把鱼骨下汤里煮至开锅。

4.开锅后将腌好的鱼肉一片一片地下锅划开，待鱼肉熟后加入适量的胡椒粉，盛入大碗里。

5.锅里再下少量的油，小火，炸香花椒和干辣椒，把炸好的花椒油淋在鱼肉上，撒上香菜即可。



钢新公司餐饮营养部

出售

本人现有大钢南渣线宿舍住房一套，六层，70平方米，二室一厅，简单装修，有空调和简单家具，有意者请与郭女士联系，电话：13935100935。

住房手续挂失

贾会玉，不慎将大钢兴华北小区西区15栋6单元7号的购房发票遗失，特此声明。

姚杰，不慎将大钢兴华街和凤小区5栋4单元1号的房产证和购房收据遗失，特此声明。

崔建明，不慎将大钢迎青楼宿舍新3栋6单元10号的购房发票和合同遗失，特此声明。

朱有林，不慎将大钢锦绣苑宿舍8栋2单元9号的购房收据遗失，特此声明。

白旭涛，不慎将大钢翠馨苑宿舍34栋3单元4号的交款收据遗失，特此声明。

王石秀，不慎将大钢恒山宿舍1栋7单元4号的购房收据遗失，特此声明。

宋开卫，不慎将大钢东岗宿舍10栋3单元28号的购房收据遗失，特此声明。

李建平，不慎将大钢20宿舍10栋1单元17号的房产证和购房发票遗失，特此声明。

阎雅平，不慎将大钢25宿舍9栋1单元8号的购房收据遗失，特此声明。

张俊忠，不慎将大钢锦绣苑宿舍3栋3单元7号的购房收据(交款收据)遗失，特此声明。

井荣华，不慎将大钢程北宿舍生活楼(0号楼)1单元18号的购房收据遗失，特此声明。

康志刚，不慎将大同路253号大钢赵庄宿舍2栋2单元1号的房产证和购房收据遗失，特此声明。

薛培武，不慎将大钢翠馨苑宿舍13栋1单元5号的交款收据计算表遗失，特此声明。

李金贵，不慎将大钢30宿舍8栋2单元13号的购房计算表遗失，特此声明。

侯金柱，不慎将大钢翠馨苑宿舍24栋2单元12号的购房收据和合同遗失，特此声明。

徐庄田，不慎将其父徐恒义(已故)的大钢迎红楼23栋2单元15号的购房发票遗失，特此声明。

赵赞，不慎将大钢锦绣苑26栋2单元7号的房产证和计算表遗失，特此声明。

刘永欣，不慎将花园后南街14号大钢花园南小区3栋1单元17号的购房收据遗失，特此声明。

毕星田，不慎将大钢锦绣苑宿舍13栋6单元4号的购房收据和计算表遗失，特此声明。

段珍，不慎将大钢钢城公寓SJ楼2单元7号的全部房产手续遗失，特此声明。

杨万宝，不慎将大钢30宿舍9栋1单元6号的购房计算表遗失，特此声明。

齐新代，不慎将大钢翠馨苑宿舍34栋3单元1号的购房发票遗失，特此声明。

董健全，不慎将大钢东岗宿舍14栋1单元11号的房产证和购房发票遗失，特此声明。