

感冒药虽然品种很多,但不同品种包含的有效成分却是大同小异。熟记感冒药的主要成分,比记住商品名更有效。

乍暖还寒时,也是感冒高季。感冒看似事小,许多人因为工作、学习忙,往往选择自行服药。甚至更有甚者相信《红楼梦》中的说法——“只要清清净净地饿两顿就好了”,以净饿为主,次则服药。呼吸科专家贺蓓和药理专家李长龄说:普通感冒虽然是最常见的急性呼吸道感染性疾病,但普通感冒并不普通。感冒症状不仅会严重影响我们的日常工作和生活,也有可能引起其他严重并发症。所以,感冒治疗需对症治疗,科学用感冒药。需要按说明书和推荐剂量服用。



复方抗感冒药如同时服用两种以上,可增加药物不良反应风险。

感冒药,你吃对了吗?

疑问 / 感冒了,不吃药能扛过去吗? 感冒需对症治疗,不能硬扛

以“清清净净地饿两顿就好了”来治疗感冒的想法来源于中医理论,一般建议多喝水、多休息、清淡饮食,是有道理的。感冒90%是由病毒引起,病毒引起的感冒,5~7 天病毒可被身体自主清除,伴随产生的流鼻涕、咳嗽等症状可能持续 14 天左右。但很多人认为感冒是自愈性小病,不用吃药,扛几天就过去了。

贺蓓强调:普通感冒不普通,小感冒可以带来大危害,尤其任由感冒发展,可能引起的

心肌炎、肺炎等严重并发疾病,如不及时救治有可能危及生命。2012 年发布的《普通感冒规范诊治专家共识》(以下简称《专家共识》)明确指出:感冒治疗原则以对症治疗为主,通过迅速改善或消除感冒症状来缩短病程,减轻感冒的危害。感冒症状的缓解,不仅让自己能感觉舒服,还减少了感冒病毒传播到周围空间的机会,减少了感冒传染给他人的风险。感冒硬扛是以自己和他人健康为代价的,并不推荐。

疑问 / 含伪麻黄碱类感冒药能吃吗? 伪麻黄碱迅速缓解鼻部症状,安全性良好

近年来频频爆出不法分子提取感冒药中的伪麻黄碱制造冰毒的新闻,使得不少感冒患者产生疑惑:“含伪麻黄碱类感冒药能吃吗?服用含有伪麻黄碱的感冒药会不会上瘾?”对此,李长龄特别强调:“感冒药中的伪麻黄碱与冰毒的主要成分去氧麻黄碱有着本质的不同。虽然都来源于麻黄,但伪麻黄碱却能选择性地收缩鼻部血管,快速减轻鼻塞、流涕、打喷嚏等感冒症状。而且伪麻黄碱口服后经由胃肠道吸收,由肾脏经尿液排出,尿液中的伪麻黄碱结构绝大部分没有改变,会以原型排出,也就是说伪麻黄碱在体内也不会转换成去氧麻黄碱。作为感冒治疗的主要成分,伪麻黄碱在临床上的使用经验已超过了百

年;但是,冰毒的主要成分去氧麻黄碱的中枢神经兴奋作用强,会加快心跳、升高血压。人体服用后容易产生幻觉,易成瘾,对健康危害极大。”

李长龄澄清:“作为治疗感冒的主要成分,伪麻黄碱经过了长期大量的国内外临床研究和广泛的临床应用,可快速缓解感冒鼻部症状,安全性良好,它选择性收缩上呼吸道血管,中枢影响小。《普通感冒规范诊治的专家共识》指出伪麻黄碱是有效缓解感冒症状的主要药物之一,它本身并不是毒品,因此大众不必过分担忧。”但高血压、心脏病、青光眼、糖尿病、甲亢、前列腺肥大的人慎用含有伪麻黄碱的药。

疑问 / 几种感冒药能一起吃吗? 复方感冒药只应选一种服用

为快速消除感冒症状,感冒患者常会同时服用几种感冒药,李长龄指出:尽管治疗感冒的药物品种繁多,名称各异,但目前感冒药大多都是复方制剂,其组方成分相同或相近,药物作用大同小异。同时服用可能导致重复用药、过量用药,出现不良反应的风险可能随之增加。复方抗感冒药只选一种服用即可,如同时服用两种以上药物,可导致重复用药,超量用药,增加药物不良反应风险,联合用药应在医生指导下进行。

“很多人常备维 C 银翘片,该药中也含

酸氯苯那敏,与市面上其他常见的感冒药有相似的药物成分,不要大意疏忽重复用药。”

药师冀连梅说,复方感冒药里通常含有常用的抗组胺抗过敏药物成分,为避免重复用药导致过量,用药前一定要仔细核对成分,下列成分是具有相同功效的抗过敏药成分,应避免同时服用:氯苯那敏(扑尔敏),苯海拉明,赛庚啉,氯雷他定,地氯雷他定,西替利嗪,左西替利嗪,非索非那定,氯马斯汀等。复方药物安全性较差,治疗感冒的各种症状最好都试着分开用单方药物,两者都不缩短病程,只针对症状。

看清成分选感冒药

“感冒药包含的有效成分大同小异,熟记感冒药的主要成分,比记住商品名更有效。”冀连梅在其撰写的《如何合理选择感冒药》的文章里说。李长龄介绍:患者可针对症状选择药物,如出现鼻塞、鼻黏膜充血症状、流涕等症状的,可选择减轻鼻黏膜充血成分的,含盐酸伪麻黄碱的感冒药;若发烧、头痛或关节痛的话,可用解热镇痛抗炎成分如含对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林的感

冒药;打喷嚏可选含扑尔敏、苯海拉明、氯雷他定等含抗过敏成分的感冒药,但扑尔敏会让人犯困;咳嗽可选含右美沙芬、可待因或那可丁等的感冒药;有痰的可选择愈创木酚甘油醚、氯溴索等感冒药。

其中,伪麻黄碱与扑尔敏的复方组合是《专家共识》推荐的经典组合,对于早期仅有鼻部充血症状的感冒患者,治疗 4 天可显著改善 90%左右的鼻部症状。

抗感冒西药主要成分

解热镇痛成分	对乙酰氨基酚、阿司匹林、非那西丁、水杨酰胺、布洛芬
抗组胺成分	盐酸吡咯吡胺、特非那丁、扑尔敏
收缩血管成分	伪麻黄碱
中枢性镇咳成分	氢溴酸右美沙芬
祛痰成分	愈创木酚甘油醚、溴环己胺醇
中枢兴奋成分	咖啡因
抗病毒成分	金刚烷胺、马琳双胍等

小儿感冒药并非成人缩小版

成人感冒药里也含有乙酰氨基酚和金刚烷胺复合成分,是不是可以理解为小儿感冒药是成人感冒药的缩小版?

首都儿研所药剂科临床药师王翔岩:成人常用感冒药如新康泰克(复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊)主要成分为每粒含盐酸伪麻黄碱 90 毫克,马来酸氯苯那敏 4 毫克;泰诺(酚麻美敏片)每片含主要成分对乙酰氨基酚 325 毫克、盐酸伪麻黄碱 30 毫克、氢溴酸右美沙芬 15 毫克、马来酸氯苯那敏 2 毫克。盐酸伪麻黄碱和氢溴酸右美沙芬都是常用儿童感冒药中没有的成分,主要用于成人镇咳。可见无论是成人或是儿童感冒药均为复方制剂,但二者所含具体成分还是有一定区别,不能简单认为小儿感冒药就是成人感冒药的减量版。

西药的儿童感冒药虽然数量也不少,但主要成分和含量大致相同。例如小儿酚氨加敏颗粒也是复方制剂,主要成分为每袋含氨基比林 50 毫克、对乙酰氨基酚 63 毫克、咖啡因 15 毫克、马来酸氯苯那敏 1 毫克。

(潘波)



专家提醒

热点问题