

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。



# 感冒药，你吃对了吗？

**疑问 1 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、肺炎等严重并发症，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 2 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 3 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，可能导致重复用药，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，该药中也含有解热镇痛药对乙酰氨基酚和抗过敏药马来

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、赛庚啶、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。

## ■ 专家提醒 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，可用解热减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、水扬酰胺、布洛芬
抗组胺成分	盐酸吡咯替胺、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、溴己新
中枢兴奋成分	咖啡因
抗病毒成分	金刚烷胺、吗啉双胍等

## 热点问答 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。可见无论是成人还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）

