

感冒了，药怎么挑？

张霞

自贡高新区学苑街社区卫生服务中心 643000

【中图分类号】R511.6

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-089-02

感冒是一种最常见的呼吸系统疾病，一年四季均可发病，以冬、春两季较为多见，老人、儿童、妊娠期妇女、体质虚弱、疲劳和生活规律紊乱者均是易感人群。感冒多由病毒所致，病程有自限性，不需要使用抗菌药物，予以对症治疗几天后即可痊愈。但仍有少数患者是细菌性感染或在病毒感染基础上继发细菌性感染，此时则可予以抗感染治疗。

首先，我们来了解一下感冒，其根据症状、传播途径和病原体的不同分为上呼吸道感染（上感）和流行性感冒（流感）两类。上感可由多种病原体通过直接接触或由感冒患者呼吸道分泌物如打喷嚏、咳嗽等方式传染所致，也可受环境、体质、情绪等多方面影响，发病较急，刚开始常伴有卡他症状，后期会有全身症状，严重时可能发生细菌感染。流感则是由流感病毒引起的，主要通过飞沫传染，由于病毒传染性强，传播速度迅速，极易造成大流行，患者发病急，局部和全身症状表现严重，老年人和体弱者易并发肺炎等。

那么大多数人在得了感冒后会在药店自行挑选一些感冒药，可是市面上感冒药的品种繁多，到底该怎么选择呢？

一、感冒药的分类

1、抗病毒药物：一般在病毒感染初期使用，以中成药为主，如抗病毒颗粒（口服液）、复方板蓝根颗粒等。

2、抗过敏药（抗组胺药）：可减轻鼻痒、喷嚏、流涕和流泪等症状，同时也会产生头晕、嗜睡、乏力等，故驾驶员、高空作业者和操作精密仪器者在工作时间不宜使用。如氯苯那敏（扑尔敏）等。

3、鼻粘膜血管收缩药：可减轻鼻塞、鼻腔粘膜血管充血，缓解鼻塞保持呼吸顺畅。如伪麻黄碱、萘甲唑啉滴鼻液等。

4、解热镇痛抗炎药（非甾体抗炎药）：感冒时常伴有发热和全身疼痛。此类药可退热、缓解疼痛，常用的有对乙酰氨基酚和布洛芬。

5、中枢性镇咳药：如右美沙芬、枸橼酸喷托维林等，具有镇咳作用但无成瘾性。

6、中枢兴奋药：在有些复方感冒药中你会发现所含成分里有咖啡因，一是可加强解热镇痛药的疗效，二是可对抗抗过敏药的嗜睡作用。

由于感冒发病急促，症状复杂多样，单一用药并不能缓解所有症状，此时就需要采用多种药物同时搭配使用来进行治疗，但这也使患者手忙脚乱，常出现漏服、错服和重复服药等情况，药物也不便于保管，所以市面上便有了许多复方感冒药制剂，常见的有：感冒清、速效伤风胶囊、新康泰克、白加黑、泰诺等。

二、如何根据不同的感冒阶段来选药

1、早期感冒。我们感冒发病的时间一般是一到两天，在这个时间中，患者可能会出现打喷嚏、鼻塞、鼻痒等不同的症状，这时候患者可以选用抗过敏药进行治疗，时间不用很长就能缓解这些感冒过敏症状。

2、感冒发作期。在感冒后的两到四天，会有发热、畏寒、

头痛、喉咙痛、咳嗽、咯痰等情况出现，在这个时期感冒的过敏症状已经逐渐减轻了，这时患者可选用解热镇痛类和止咳化痰类的药。值得注意的是两个月内的婴儿禁用任何退热药。

3、感冒感染期。感冒时大量的病毒会在咽喉部繁殖，咽喉部细胞失去抵抗力，如此时病情没得到有效控制，细菌会趁机繁殖、扩散并发机会性细菌感染，会有更严重的情况出现，如化脓性扁桃体炎、支气管炎和肺炎，这时往往就需服用抗生素了。由于抗生素是处方药，需严格掌握应用指征，所以需要去医院就诊，在医生指导下服用，切忌自行购买服用。

另外，如果患者除了有感冒症状外还伴有一些其他症状，比如呕吐、腹泻等等，那么有可能是肠胃型感冒，可服用藿香正气液。如果患者流鼻涕、鼻塞等情况一直不见好转，那么可能是鼻炎型感冒，应该加用治疗鼻炎的药物。

三、服用感冒药的注意事项

1、抗生素对导致感冒和流感的病毒均无任何作用，若不是感冒严重到继发了细菌感染，是不用服用抗生素的。普通感冒病程在 7 至 10 天左右，期间可服用抗病毒的药物和对症治疗来减轻感冒的不适症状。

2、感冒的时候中成药不要随意盲目使用，因为中成药是针对不同的症状根据中医医师辨证后方可使用的，所以服用中成药需要对症下药，不然对感冒病情也起不到好的治疗效果。治疗感冒的中成药有银翘解毒颗粒、羚羊感冒片、感冒清热颗粒、荆防颗粒等等。

3、不要在服用感冒药时随意增加药量。有些患者自己感觉吃了药后症状没有明显改善，便自行加大药物剂量，本来吃一粒的吃了两粒，一天服两次的也服用三次，这样不仅没有起到预想的治疗效果，还可能增加药物的毒副作用，加大不良反应的发生几率。还有很多感冒药含有相同的药物成分，应避免同时服用两种以上的复方感冒药制剂，这样也会大大的增加毒副作用，感冒时尽可能的选用一种来服用。

4、感冒药成分复杂，对服用含抗过敏药制剂的不宜从事高空作业和驾车等；含鼻粘膜血管收缩药的制剂，伴有甲亢、高血压、青光眼等的患者应慎用；怀孕初期和哺乳期妇女禁用含右美沙芬的制剂；服用含解热镇痛药制剂时应禁酒，肝肾功能不全者、血小板减少症和有出血倾向者应慎用或禁用。

5、由于非处方感冒药在 2 岁以下儿童中应用的安全性尚未确认，因此不能用于幼儿的普通感冒，若需要服药，应到医院儿科就诊，由医生开具相应的处方药进行治疗。2 岁以上儿童首选的解热镇痛药是对乙酰氨基酚，其不会诱发溃疡和瑞氏综合征，其次是布洛芬。儿童若发热 39℃ 以上同时神志不清的应去医院就诊。伪麻黄碱、右美沙芬和马来酸氯苯那敏分别是儿科最常用的口服鼻减充血剂、镇咳药及抗组胺药。儿童用药通常需要根据患儿体重来计算用量。

6、孕妇的话则重在预防，在怀孕的前 3 个月应尽量避免使用药物。发热对孕妇和胎儿均有不利影响，可选择对乙酰

（下转第 90 页）

关于胃病的常识问题

尹楚界

江安县大井镇卫生院 四川江安 644200

【中图分类号】R57

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-090-01

随着生活水平的不断提高,人们不再满足于“有饭吃,有衣穿”的基本需求,从而越来越关注自身的身体健康。胃部疾病是一直都存在于普通大众身旁的疾病,许多人还会有自己的小偏方去缓解疼痛或者治疗胃病,那么这些小偏方是否能够有效的治疗呢,还是只是一些心理安慰,更或者其实是在暗中加重病情呢?许多人一知半解,不知道自己得到的“法子”是否正确,那么我们来看看那些被我们所误解的“胃病问题”,来为自己的身体健康做出最好的选择。

一、胃病不会传染

网上传着“一人得胃病,传染给全家”,这句话虽然夸大了其危害程度,但却有着事实依据。胃病分为众多种类,大多传染率不高,但有一种胃病是由幽门螺杆菌引起的,在中国的不同地区,其感染率高达 30% 至 80% 之间,尤其是患有胃溃疡及十二指肠溃疡的患者。相比于成人,儿童更容易被感染。有些长辈有咀嚼食物后喂给孩子以便孩子能够更好的消化,这种陋习应该改掉!情侣之间接吻、朋友之间一起吃饭、共用牙刷,都有可能传染。所以幽门螺杆菌的感染往往有家族聚集性。家里小孩子因为抵抗力差更需要注意避免被感染,日常也要做好防护。

二、胃病与心理因素无关

当压力过大、思虑过度时,会影响自身脾胃气的停滞,而造成胃胀、排便不通畅等多种情况,久而久之便造成了胃病。愤怒、紧张、惊恐等情绪过度时也会造成不同种类的胃病。日常生活中要控制好自己的情绪。

三、胃病患者在饭后一定要多运动

对于慢性胃炎、胃溃疡患者来说,如果饭后马上开始散步则会引起实物刺激胃壁,不利于胃粘膜的修复。而胃下垂患者立马散步,则会因为随着走动,增加胃部振动,加强肠胃负担,造成更加严重的病症。

四、胃病一定要少喝冷饮

对于胃热、烧心的症状,用冷饮可以缓解胃病患者不能吃一点点辛辣胃热喝冷饮更是对胃病的重大危害。喝冷饮也会对人体的发育产生不良的影响。无胃病患者也要少饮凉饮。因此,胃病一定要少喝冷饮!

五、胃病患者一定要少食多餐

对于患有胃病的人来说,“少食多餐”并没有辅助治疗的作用,并且没有科学的依据。当食物进入胃部以后,食物会和胃酸发生中和反应,与此同时,也会强烈地刺激到胃粘膜。

每次进食后,胃粘膜都会分泌持续达到 2 至 3 小时,所以多餐会刺激胃粘膜分泌胃酸,从而导致胃溃疡长时间受胃酸腐蚀,不利于胃溃疡愈合。可能会导致胃病加重。

六、胃病患者要经常喝稀饭

长期喝稀饭,是对胃的一种过度保护,长期下来,胃的消化能力会越来越差。日后饮食将不能正常消化。对胃造成重大创伤。

七、胃病患者吃饭时要经常汤泡饭吃

经常说,喝粥养胃,而“水泡饭伤胃”。其中蕴含着重大的哲理,其一:加入汤汁之后,人们咀嚼次数减少,食物进入胃部,消耗胃酸较多,不利于胃病的好转。其二:容易有饱腹感,摄入量减少,容易导致饥饿过快,摄取更多的食物也会对胃部造成压力,详情请参考第五错例。

八、喝牛奶能够很好的治疗胃病

前面我们提到过,胃部疾病有很多种,慢性胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃结石等。不管哪类病症,其根本原因就是伴随着胃酸的增加,导致胃部发生各种疾病。当今一大治疗原理就是中和胃部酸液。那么,牛奶能抑制胃酸还是能刺激胃酸呢?经研究表明,牛奶能刺激胃酸分泌,比中和胃酸的作用更强一些。因此,以胃酸分泌过多的胃部疾病如溃疡等,不要喝牛奶或者少量饮用。引用同时也最好有食物相配。要听从医生建议,合理饮用,选择适合自己食用的牛奶类别。

九、胃病患者不能吃一点点辛辣,要禁辛辣

其实,这个问题也不是一棒子打死的。低浓度的辣椒会刺激胃部粘膜合成和释放前列腺,同时增加胃内部的血流量,能够有效阻止有害物质伤害胃粘膜。食用生蒜也会进行杀毒消毒。但不可大量过度饮食,否则会对胃部造成极大的负担。

十、生姜对于胃病患者有益无害

姜能够增加食欲防胃病的神奇功效。无论是蒸、煎、炸、煮、炒、焖,还是调味作料,生姜绝对是我们日常餐桌上不可缺少的一味佐料。姜对于胃部好处。胃溃疡、虚寒性胃炎、肠炎可以温胃止吐、杀菌镇痛。生姜还是传统治疗恶心、呕吐的功效。姜能增强和加速血液循环。刺激胃液分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。适量食用姜及其生产线上的产品,对胃部有着重要的作用。

温馨提示:不可盲目信从偏方,一定要谨遵医嘱。同时任何方法治疗胃病一定要谨记“适量”,“一切不论剂量谈毒性都是犯罪”。

(上接第 89 页)

氨基酚进行退热治疗。哺乳期妇女应尽量避免使用苯海拉明、马来酸氯苯那敏和金刚烷胺等,这些药物都可通过乳汁影响幼儿。

7、感冒药连续服用不得超过 7 天,服用一周后症状仍未缓解或消失者,应去医院向医生咨询。

总之,通过上面的介绍,我相信大家都了解应该怎样选择

感冒药了。选用感冒药的时候一定要对症下药,不同种类的药针对的感冒症状和类型是不一样的。还有一些感冒患者对自己的病情难以判断,那么就需要去医院求助专业的医生了,以免耽误治疗使病情加重。在服药治疗的同时,还应保持室内空气流通、多休息、多饮水、补充维生素,放松心情,平时应多到户外活动,增强身体御寒能力,希望大家可以尽快的摆脱感冒的困扰。