

# 吃药的“那些事”：关于感冒药的误区你中招了吗？

傅俊

四川省绵阳市三台县人民医院 621100

〔中图分类号〕R97 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)08-092-01

随着季节变化，感冒似乎总爱和我们开一些小玩笑。鼻涕、咳嗽和嗓子不适，总让人无奈地奔向药店，而感冒药就成了许多人购物篮中的常客。然而，关于感冒药的那些误区，你中招了吗？

说到感冒药，很多人心中的图景可能是一排排五颜六色的药片。有时候，一感冒就想着“一瓶在手，天下我有”，殊不知感冒药也有讲究。首先，感冒药并不是感冒的终极克星。它们多是“症状管理大师”，能缓解不适，而非直接除掉病毒。把感冒药当作治疗神药，期望它能立竿见影，那就有点“交朋友的方式不对”了。

很多人对感冒药还有一个普遍的误解：多药齐下，效果翻倍。于是，A药加B药，再混个C药，一起“打包”吃下去。其实，这种做法可能会导致药物成分的重复和过量，反而增加副作用的风险。感冒药一般含有多种成分，比如退烧、抗组胺和减充血剂等，重复用药 = 双倍挑战身体。同时，用药上“厚此薄彼”也容易忽略用药的适度性，最终可能“赔了夫人又折兵”。

说到“快速立竿见影”的心理，市场上不少感冒药喜欢打擦边球，用一些鼓舞人心的名字，比如“速效”、“强力”等。这里，不得不提醒一句：药效快慢与个体差异有关。某位甲患者快速康复于某药，不代表乙患者也得得心应手。我们人体如同一个个性的“大工厂”，任何药效都需因人而异，体验哪种药效快，实际上也是一种“走马观花”的过程。

很多人或许会在医生朋友处探求个“灵丹妙药”，希望其能告诉能通用的药品名单，实则每种感冒药都有其特定适应症。选择感冒药需因症选药：如果鼻涕不断，却盲目选择止咳药，只能“南辕北辙”。在用药前，明确自己主要的症状并作针对性选择，是“大道哲学”。

再来聊聊服药时间的话题，很多人以为，没事求个心安，不妨在什么时候随便来上一片感冒药。但是，仔细阅读说明书、遵循用药建议很重要。俗话说“规则是用来被遵守的”。有些药物需要空腹服用，另一些可能晚饭后吃效果更佳。自己“设定时钟工作”，可能影响效果。

还有种误解是，感冒药是家庭必备、年年常备的万能药。许多家庭都在药箱里屯着看似永远不减的感冒药，以“备不时之需”。然而，药物也有保质期，过期药的功效可不是造福，而是“无稽之谈”。花一分钟来清理药箱，确保药物在有效期内，

没准比某个时刻拯救一场小感冒更重要。

在服药期间，一定要喝足水，这一点就像感冒药的“好朋友”暗号。有时候药效不足，不是药物力量不够，而是身体的协作效率。小小的水杯，可能才是强强组合经过体内的“神秘通道”。

常有这样的烦恼，老人小孩感冒了，惯常药方能否照样给？需要注意，不同年龄段的人对药物成分的敏感性不同。儿童、老人肝肾功能不同，代谢能力有别，成人优化过的剂量和成分可能不适宜。虽然药店药剂师是良好的信息来源，若有特殊健康条件的家属，多询问医生无妨。

感冒药的“那些事”不仅关乎身体健康，也反映了心态。与其在药效上焦虑，不如改善生活方式。俗话说“好的生活方式是最好的药物”，不带有神秘色彩，却可以直接有效地增强免疫力、减少感染概率。

还有人认为“用抗生素来对付病毒”。很多人一感冒就直接联想到用抗生素，认为这样可以快速治愈。实际上，感冒大部分由病毒引起，抗生素对病毒无效。滥用抗生素不仅无助于康复，反而可能导致细菌耐药性上升，给未来的治疗带来困扰。

有人忽视过敏反应也是一个常见问题。感冒药中某些成分可能引起过敏反应，如皮疹、呼吸困难等。尤其对于有药物过敏史的人，服用新药前务必仔细阅读成分表，并在必要时咨询药师或医生。

还有一种观点认为“服药越多病好得越快”。事实上，感冒药过量可能导致严重的副作用，尤其是含有对乙酰氨基酚或布洛芬的药物，过量摄入可能损害肝肾功能。因此，严格按照说明书或医嘱用药非常重要。

过分依赖感冒药而忽视生活习惯的调整也是误区之一。良好的作息、充足的休息和营养饮食，可以有效提高免疫力，减少感冒的发生频率。药物只是辅助，养成健康的生活方式才是长久之计。

总之，服用感冒药时似乎也需要点“侦查员”的头脑，不盲目迷信药效，理智地查看说明，珍视身体给出的反馈。说到底，感冒药像是那些友好的邻居，帮你度过一时的曲折，却非一氧化二氢的“急先锋”。如在怀疑中迷茫，不妨先小心堆砌起自己的健康基石，有条不紊地迎接下一个无感冒的快乐日子。