

小心感冒陷阱：如何避开感冒治疗中的误区，正确选择中西药物？

李旭梅

乐山市中医医院肺病科 614000

【中图分类号】R511

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8470 (2025) 05-096-01

感冒看似是生活中的小毛病，但因其容易反复和不适感，让不少人倍感困扰。在治疗感冒时，常常听到各种建议，有人推荐中药调理，有人坚信西药速效。如何在纷繁的信息中找到合适的治疗方法，避开常见误区，是每个人都需要掌握的一堂健康课。

1 中药调理：温和的选择

中药在感冒治疗中以其整体调理和温和特性获取了不少人的信赖。中药关注身体的全局，常通过调节体内平衡来应对感冒，例如利用特定的药材来疏风解表、清热解毒。感冒的类型多样，如风寒感冒、风热感冒，中药往往会根据不同的症状类型进行针对性调理。在选择中药时，注意药物成分和自身的体质适合度，不盲目跟风是十分重要的。中药的魅力在于它不仅仅治疗感冒，还常在这过程中将身体的阴阳平衡调至更合理的状态，是抱着秋天慢炖火锅的心态去实现治疗。

2 西药速效：直达问题核心

当感冒的症状过于刺激，妨碍到日常生活和工作时，西药因其症状缓解速度快，就成为不少人的选择。常用的解热镇痛、缓解鼻塞和止咳药物，通过抑制相关症状的发作，让患者的身体不再负担过多不适。然而，使用西药时需注意用药时间和剂量，避免过量或不合理使用，这可能引发额外的不良反应。西药快速的表现就像是感冒中的闪电侠，帮助你迅速摆脱困扰，但用法的把握和对身体其他部分的关注不可忽略。

3 注意搭配：避免组合误区

有些人为了尽快治愈感冒，往往会同时选择中药和西药，希望双管齐下，其实这样做可能产生药物的配伍问题，影响治疗效果甚至带来副作用。在服用多种药物前，务必了解它们之间的相互作用。中西药物可能在体内以不同的方式代谢，如果搭配不当，容易出现代谢负担加重或者药效减弱的情况。聪明的做法是，在医生的指导下选择合适的药物，避免错搭配让身体叫苦连连。这样的谨慎不仅是对身体健康的负责，更是在这场感冒战中打出的一张安全王牌。

4 生活习惯：药不能替代的自我调养

无论使用哪种药物治疗感冒，科学的生活习惯依旧是战胜感冒的基础。在感冒恢复过程中，不要忽视休息的重要性，充足的睡眠能够增强免疫功能，提高身体的自我修复能力。饮食上，多摄入富含维生素的食物，保持身体水份充足，以清淡为主，减少对消化系统的压力。此外，保持适当的室内空气流通，避免与感冒传染源的过多接触，都有助于缩短感冒的持续时间。这些看似琐碎的小事，都为治疗整张蓝图，提供了坚实而必要的基础条件。

5 用药心态：缓解焦虑与理性选择

在得感冒时，许多人容易出现因不适而焦虑的心理，急于求成可能导致对药物的过度依赖，甚至尝试多种药物来“速战速决”。然而，感冒是由病毒引起，一般需要一段时间才能自主缓解。我们需要在症状管理和身体自主恢复之间找到平衡。用药的主要目的是减少症状带来的不适感，而不是立刻根治疾病。在面对琳琅满目的药物选择时，首先需要明确的是，我们所选择的药物是否与当前症状匹配。感冒药物主要分为缓解鼻塞、止咳、退烧等功能模块，选择时重在有的放矢。谨慎、不仓促做决定，也是提高用药安全性的一种办法。

6 信任构建：医生的桥梁作用

医生在感冒治疗中起着至关重要的指引作用，他们能根据你的症状和个人健康史提供最具针对性的药物建议。不少人对看医生有所顾虑，觉得感冒是小事不值一提，或者不愿浪费时间，而随意选择成药。然而，医学上的一小步变化可能影响整体健康。通过与医生的沟通，你能更准确地判断症状是否有可能是其他健康问题的表现，需不需要进行更细致的检查或治疗。在咨询中，医生会评估药物的利弊，帮助你规避可能的负面影响。医患之间的信任提升，也有助于构建良好的治疗体验，使患者能在更多维度上获得健康的支持，而不仅仅依赖于药物的作用。这种信任的建立，不仅让治疗更具方向性，也增添了病人战胜感冒的信心和动力。通过专业指导，患者能够踏实面对和处理感冒，而不是在众多药物广告中迷失方向。

(上接第 95 页)

散步、太极拳、慢跑等，主要可结合患者实际情况选择恰当的有氧运动方式，以促进血压下降。

最后，是药物治疗法，当前在高血压治疗方面，药物治疗法属于主要手段，治疗中需要结合患者病情选择恰当的降压药物，促使患者的血压和正常水平相接近或者保持在正常水平，由此帮助患者减轻症状，防止出现严重并发症，如肾功能衰竭、心力衰竭以及脑出血意外等，并延缓病情发展进展。目前很多药物都能够起到降压作用，而无论中药亦或西药，其都有各自优缺点，需要结合实际情况合理选择。此外，高

血压患者要注意监测血压，主要有三种测量血压的方式，其一是到药店或医院通过水银柱测量仪测量血压，其二是在家用腕式电子血压计或自测袖带式血压计进行血压测量，其三是到医院进行 24 小时连续监测血压，以明确血压高是出现在哪一时段。

随着人们生活质量的提升，越来越多的人患上高血压，而不同的高血压患者其可能有不同的症状，而且部分患者早期没有症状亦或无明显症状，主要表现为头痛、头晕、疲劳、颈项板紧、心悸等。但即便患上高血压，也不用过于担心，可积极采取药物、饮食、运动等方法来治疗。