



□本报记者 张帅
制图 李利铭

入冬后,天气越来越冷,稍不留神就容易感冒。

而对于怎么治感冒,那就有很多说法了,有人说一感冒就得赶紧吃药,有人说抗生素和维C可以防治感冒,还有人说多喝热水……

什么是“氨、麻、美、敏”

福建省福州儿童医院药剂科临床药师翁烽解释,普通感冒是一种常见的上呼吸道感染疾病。平均而言,儿童每年感冒6~8次,成年人每年感冒2~4次。

临床上,感冒最常见的症状是:发烧,咳嗽,疼痛(头痛、肌肉痛、嗓子疼等),过敏症状(流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等),精神萎靡不振等。

家中常备的那些复方感冒药是针对这些症状的制剂?

·布洛芬、对乙酰氨基酚是最常用的两种退热药,同时还兼有缓解疼痛的作用,对头痛、肌肉痛等有效;

·打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒可以使用抗组胺药来对抗,常用的药物如马来酸氯苯那敏;

·鼻塞可以使用伪麻黄碱来缓解;

·咳嗽则分情况,有痰的咳嗽不宜镇咳,应使用化痰祛痰功效的药物,如盐酸氨溴索、溴己新等,无痰的干咳则可以使用氢溴酸右美沙芬、可待因来镇咳;

·咖啡因会被用于兴奋神经系统,对抗精神萎靡、昏昏欲睡……

翁烽提醒,以上非处方药物

感冒了就得赶紧吃药?

氨

指的是对乙酰氨基酚,是解热镇痛的;



麻

即伪麻黄碱,主要缓解鼻塞;



美

为氢溴酸右美沙芬,用于镇咳;



敏

则是马来酸氯苯那敏,主要对抗鼻子痒流鼻涕打喷嚏等。



可以作为家庭备药,然而它们并不适合所有人群。如国外一般建议儿童要尽量选择单一成分的药物;妊娠期的妇女要避免选择含有右美沙芬、伪麻黄碱、可待因等成分的药物;老年人在服用含对乙酰氨基酚的药物时,要尤其注意剂量,以免引发肝毒性;司机或者从事精密操作工作者,还需避免使用马来酸氯苯那敏等。

儿童不宜服用感冒药?

这种说法并不准确。

儿童并非不宜服用感冒药,而是尽量避免选用含2种及2种以上成分的复方制剂。如美国食

品药品监督管理局(FDA)和儿科学会(APP)的观点认为,<4岁的儿童不推荐选用复方感冒制剂,4~6岁要在医生的指导下使用。我国虽无此规定,但仍建议儿童应根据症状,尽量选用单一成分的感冒药,同时要注意避免选择可待因、阿司匹林、尼美舒利等药品。当然,如果孩子出现多种感冒症状,应根据医生的指导来使用复方制剂。

儿童感冒最常见的处理方式是什么

·适当卧床休息,多喝水、均衡饮食,可用淡盐水漱口,保持鼻、咽及口腔卫生。

·一般发热<38.5℃,可以选择温水擦浴的方式物理降温;体温超过38.5℃,可以考虑服用退热药,注意一日不要超过4次,每次之间间隔要>6小时。

·普通感冒具有自限性,如果症状轻微,可选择不用药,一般7天左右即可康复;如果症状较重,影响到孩子正常生活、学习,可以根据上述建议购买非处方药物进行治疗,注意用药2天症状未缓解或持续加重,一定要尽快就医,不可自行盲目用药。

抗生素or维C也能防感冒?

“单纯感冒,不建议使用抗生素。感冒主要是病毒感染引起的,抗生素的作用主要是针对细菌,致病的病原体都不同,当然没有作用了。但是有部分患者在感冒后期会继发细菌感染,那就需要根据医生的判断来进行抗生素的使用。”翁烽说。

至于维C能防治感冒的说法,目前尚有争议。

有研究显示,虽当维生素C以0.2g/天或以上的剂量摄入时,感冒的严重程度和持续时间会减少,但补充维生素C并没有降低普通人群感冒的总发病率。

所以感冒的时候,尽量从饮食中获得维生素C,而那些平时身体压力大或日常饮食中维C摄入量很低,又刚好得了感冒的患者,也可以额外补充维生素C。

目前研究认为,如确想补充应在症状出现后24小时内开始,并且至少持续治疗5天。

有没有预防感冒的药物?

·对于流行性感感冒来说,口服磷酸奥司他韦或吸入扎那米韦(我国未上市)可以用于预防流感,其次还可以通过注射流感疫苗来预防;

·而对于普通感冒来说,由于它由多种不同类型的病毒引起的,这些病毒具有不同的致病机制,因此还没有开发出一种有效的对抗感冒病毒的用药,也没有确切的预防药物。

该如何应付感冒?

翁烽提醒,做好以下几点,也可以大大减少中招的几率:

勤洗手,勤通风,戴口罩。

体育锻炼。适度的体育活动(以轻微出汗为宜)可降低风险,一定要避免剧烈的体育锻炼,过于剧烈反而会增加呼吸道感染的风险。

□本报记者 林颖

家长无需谈激素色变

省妇幼保健院生长发育科刘晖主任医师表示,激素是一把“双刃剑”,像严重的儿童湿疹、肾病综合征、红斑狼疮等一些疾病在治疗上确实需要激素的帮助,但超量使用就会对孩子健康带来影响。

要想让激素发挥治疗疾病的作用,家长应当在医生指导下使用规范厂家生产的激素类药物。“正规厂家生产的药品,激素含量有明确标注,医生可以对激素类药品的用量、疗程有整体把握,对利弊进行衡量,避免副作用的产生。而擅自购买非正规产品,则可能带来激素超标的风险。”

刘晖提醒家长无需谈激素色变,但要同时警醒,在给宝选择婴幼儿产品时,不要迷信纯天然、草本、无激素之类的宣传。只要宣称“治疗疾病”、减轻或缓解疾病症状的宝宝产品,不管是治湿疹还是治什么,都不要自行

■用药观察

别把消字号产品当药用

购买!

宝宝出现异常要警惕

据刘晖介绍,“长期接触超标的激素,会导致宝宝出现满月脸、虚胖、抵抗力下降、骨质受损、发育迟缓等副反应。由于宝宝的皮肤比成人更薄,吸收外来物质的能力非常强,再加上正处于生长发育期,所以更容易被激素影响。”

除了外用糖皮质激素,刘晖提醒家长,还有一种情况也容易导致激素超标。不少成人面霜中含有雌激素成分,如果随意给孩子使用成人面霜,也可能导致孩子激素超标。

一旦孩子一段时间内突然出现体重快速增长、虚胖、身高增长放缓、满月脸、浑身长黑毛、血压升高等迹象,家长要引起警惕,及时去医院排查是否有激素超标的情况。



消字号不能当药品用

所谓“消字号”产品,顾名思义就是消毒产品,属于卫生消毒用品范畴,主要用于杀灭或清除传播媒介上的病原微生物。和“国药准字”产品不同,消字号产品并不是药。

事实上,消字号与药字号是有本质区别的。

据厦门儿童医院药剂科刘银丽临床药师介绍,药品是具备治疗作用的特殊产品,必须拥有“国

药准字号”。它需要经国家食品药品监督管理局严格审批后,才能取得的药品生产批准文号,进而生产、销售。因此药品临床试验周期很长,研发费用也高达数百万甚至数千万。

相比之下,消字号产品无需经过临床试验。正因消字号产品无需经过临床试验,消字号产品不得宣传具备治疗效果,也不允许添加激素成分。

然而民众被忽悠,错把消字号产品当药用,在国内医生看来似乎是司空见惯的事。

“为了效果好,在一些消字号产品中加激素已经是业内皆知的秘密。”刘银丽说。

为避免被忽悠,刘银丽建议消费者在选购药品时一定要擦亮眼,注意查看产品包装上的批准文号,药品的批准文号为:国药准字××××号。还要看产品标签和说明书内容,而消毒产品包装上标注的批准文号格式为:(省、自治区、直辖市简称)卫消证字(发证年份)第××××号。