



扫码登录福建卫生报
公益药事管理平台



感冒药“混搭”，记住这些细节

□本报记者 庄菲菲

冬季气温下降，很多人一不小心就着凉了，然而怎么吃感冒药也有讲究。记者特邀福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院药学部药师郑键，解答关于感冒药服用的常见问题，帮助大家更科学、更安全地应对感冒。

喝完感冒药能喝咖啡吗？

很多复方感冒药中含有咖啡因，不同的感冒药中咖啡因含量也不同。正常一日服用感冒药摄入的咖啡因含量为45mg~300mg。一杯拿铁的咖啡因含量约为150mg，一杯美式的咖啡因含量约为250mg。一般来说，成年人每日咖啡因的安全摄入量不超过400mg/天，服药时如果再喝咖啡，一不留神就容易超标，可能会心悸、失眠、焦虑、闹肚子。

服用感冒药后，再参加泡茶局？

虽然茶的咖啡因含量比咖啡低，但一泡茶反复冲泡也有约60mg咖啡因摄入。泡茶局通常一喝一下午，不知不觉就会“喝多”。

感冒药和牛奶，先喝哪一个？

吃药和喝牛奶间隔1~2小时，感冒药不要用牛奶送服，要用温水送服。

冲泡感冒药冲剂，用温水泡还是热水？

水温需要能把颗粒剂完全溶解，一般需要大于70℃。用太烫的开水冲泡完需要稍微放凉点再喝呀，以免烫伤！注意，阿莫西林、乙酰半胱氨酸颗粒等溶解水温≤40℃。

感冒药太苦，可以掺点蜂蜜、糖吗？

蜂蜜水和感冒药成分都比较复杂，容易产生相互作用影响药效。小朋友建议选择口服液、颗粒剂等剂型，通常都添加了矫味剂，让小朋友更容易接受。

感冒药和益生菌能混喝吗？

益生菌通常是活菌，服用前后半小时内不建议喝过热的东西。如果是细菌感染引起的感冒需要服用抗生素的话，抗生素也会杀灭益生菌。因此，建议药物和益生菌间隔一到两小时服用。

记住这些防脱技巧

□本报记者 庄菲菲

脱发问题令人困扰，如何有效缓解？记者特邀福建医科大学附属第一医院皮肤外科住院医师王嵩昱为大家进行科普。

什么样的脱发是不正常的？

成年人每天掉发数量小于100根，属于生理性脱发。头发脱落数量超过100根，并持续2个月至3个月，这可能是病理性脱发的信号，建议及时就医。

怎么洗头能减少脱发？

控制头皮的油脂平衡，在一定程度上可以促进毛发的健康，但不能完全防止脱发。油性头发应避免使用硅油和植物油等厚重且不易挥发的成分。其次，可以1周使用1~2次强效控油的洗发产品来控制头皮的油脂分泌。

“防脱”洗发水真能预防脱发吗？

防脱洗发水中的无患子、生姜、侧柏叶、何首乌、人参等成分在传统医学中，常被用于头皮护理和头发健康。它们各自具有不同的功效，但实际效果可能因个体差异而异，不能作为唯一解决方案。

不同发质，洗护发产品怎么选？

不建议长期固定地使用某一类洗发水。可以在家里备2~3类洗发水

水轮换使用。

★干性头皮：最好选弱酸性、有滋养成分的洗发水，如氨基酸类洗发水。如果头发非常干燥、容易起静电，也可选择含有硅油的洗发水。

★油性头皮：可选择成分中带有薄荷、水杨酸等去油效果明显的洗发水。

★头皮痒：一般是缺水造成的过敏，首选补水的滋养型洗发水。

★头皮痒且有头皮屑：明确诊断以后，可选抗真菌的洗发水。

外涂米诺地尔到底能不能生发？

米诺地尔(Minoxidil)对于血管扩张的作用具有选择性，它可以通过促进局部血液循环及促进毛囊生长的作用减低或停止掉发并且促进毛发再生。外用米诺地尔临床上有2%和5%两种浓度剂量，男性一般推荐用5%浓度，女性推荐用2%浓度。

外涂米诺地尔有哪些副作用？

米诺地尔的副作用包括多毛、头晕、头痛、心跳变快、心律不齐等。大多数患者使用了米诺地尔后，出现头皮发红、瘙痒、接触性皮炎的情况，都是因为对米诺地尔产品中的丙二醇成分过敏，可直接选择不含丙二醇的泡沫款米诺地尔或者温和不刺激的凝胶款米诺地尔。



“线上问药”小程序 问&答



张玲玲 宁德师范学院附属宁德市医院临床药学室 主管药师

小程序值班时间：周一8:30—12:00

问：维生素C可以和感冒灵颗粒一起服用吗？

答：感冒灵颗粒与维生素C之间没有明显的相互作用，可以一起服用；但要注意感冒灵颗粒为复方制剂，含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、咖啡因，因此用药期间不能同服含有相同成分的其他感冒药。



李瑛瑛 福建医科大学附属协和医院药学部 主管药师

小程序值班时间：周二8:00—12:00 14:30—17:30

问：非布司他吃了好几年，指标300多，现在暂时没有痛风症状可以停药吗？

答：请在医生指导下减停药物。痛风患者持续很长一段时间把尿酸控制在达标范围(180μmol/L<血尿酸<360μmol/L)，痛风也没有发作，可以考虑减少用药剂量，同时定期检测尿酸，并观察一段时间，若尿酸还能保持稳定且痛风没有发作，再继续往下减量。这是一个循序渐进的过程，而不是骤然停药。



赵秋玲 福建省肿瘤医院药剂科 副主任药师

小程序值班时间：周三8:00—12:00

问：口服艾米替诺福韦会引起骨折吗？说明书写着会引起低磷，会低钙吗？

答：艾米替诺福韦可引起低磷酸血症及骨密度降低，有一定的骨折风险，建议用药期间可进行相应的电解质及骨密度等检验检查以评估相应的风险。



何泉 福州大学附属省立医院药学部 主管药师

小程序值班时间：周四8:00—12:00 14:30—17:30

问：湿疹复发用皮炎平，可以长期使用吗？

答：皮炎平一般指复方醋酸地塞米松乳膏，是一种外用糖皮质激素，不宜大面积或长期使用，长期使用可致皮肤萎缩、毛细血管扩张、色素沉着以及继发感染！但由于是复发湿疹，可以再次使用，在短期系统应用糖皮质激素病情得到明显缓解后，需减用或停用糖皮质激素。同时生活上注意避免诱发因素。



林静含 厦门大学附属中山医院药学部 副主任药师

小程序值班时间：周五8:00—12:00

问：奥司他韦混悬液和美林、泰诺林需要间隔多久服用？

答：奥司他韦混悬液和两种常用的退烧药布洛芬(美林)以及对乙酰氨基酚(泰诺林)不存在明确的相互作用，因此无需特意间隔服用。但是奥司他韦是每日两次按时服药，可以与食物同服或者分开服用，且必须在流感症状开始前两天(最好36小时内)服药，疗程为5天。而布洛芬(美林)和对乙酰氨基酚(泰诺林)则是按需服药，只有当体温高于38.5℃才需要用药，若持续高热，可间隔4~6小时服药一次，24小时内不能超过4次。服用退烧药后人体往往会出汗，因此请务必补充足够的水分。



当你日常用药有疑问时，可以进入“线上问药”小程序，在线预约，1v1免费咨询三甲医院药师。

