

治疗感冒要当心，避免重复用药

□本报记者 于亚军

有些药品中含有的解热镇痛药物成分重叠

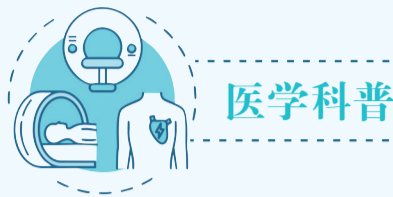
据内蒙古自治区人民医院药理学处副主任药师李文妍介绍，常见的感冒药物有解热镇痛药物成分、抗组胺药物成分及其他常见的成分重叠。对乙酰氨基酚是许多感冒药中常见的解热镇痛成分，具有镇痛、解热和抗炎作用，如果同时使用了含有对乙酰氨基酚的多种感冒药，可能导致药物过量，出现恶心、呕吐、腹痛等症状。每日服用对乙酰氨基酚的总量超过2克，还有可能导致严重的肝损伤。

含有此成分的药品包括泰诺（酚麻美敏片）、白加黑（氨酚伪麻美芬片Ⅱ、氨麻苯美片）、快克（复方氨酚烷胺胶囊）、感康（复方氨酚烷胺片）、999感冒灵颗粒及维C银翘片等。

有些药品中含有的马来酸氯苯那敏成分重叠

据李文妍介绍，马来酸氯苯

夏日贪凉，难免会感冒，很多人为了尽快熬过感冒不适期而选择同时服用多种药品进行治疗。内蒙古自治区人民医院专家表示，其实很多感冒药都含有相似的药物活性成分，如果同时使用，可能会导致药物过量，使药品不良反应发生的风险增加，甚至可能对身体造成严重伤害。



医学科普

那敏为抗变态反应药物中的抗组胺药，主要用于缓解感冒时的打喷嚏、流鼻涕等症状。然而，许多感冒药中都含有这一成分，如新康泰克、日夜百服宁、白加黑、感康、999感冒灵颗粒及维C银翘片等。如果同时使用这些药品，可能会导致抗组胺药过量，引起嗜睡、乏力等不良反应。

其他常见重叠药物成分

李文妍表示，有些药物中除了含有解热镇痛药物成分、抗组胺药物成分重叠外，还有其他一些常见的重叠药物成分。如盐酸伪麻黄碱，这是一种常用的血管收缩药，可以减轻鼻

腔充血和鼻塞症状，许多感冒药如泰诺、白加黑、新康泰克等都含有此成分，同时服用这些药物可能导致血管收缩过度，引起心悸、头晕、血压升高等不良反应。

右美沙芬是一种中枢性镇咳药，常用于缓解咳嗽症状。多种感冒药如泰诺、白加黑、日夜百服宁等都可能含有右美沙芬，过量使用可能导致呼吸抑制等严重后果。

咖啡因在某些感冒药中发挥缓解头痛、减轻疲劳感、避免嗜睡等作用，常见的药品包括泰诺、仁和可立克、泰诺、新康泰克、雷蒙欣等，但过量摄入可能导致失眠、心悸、尿频等不良反应。

金刚烷胺属于抗病毒药物，主要用于A型流感病毒的防治，常见的药品包括泰克、感康、氨酚烷胺那敏胶囊等，用药过量可能出现排尿困难、心律失常、低血压等不良反应。

如何避免重复用药

李文妍提醒患者，在购药前要务必仔细阅读药品说明书，了解药品的成分、用法用量、注意事项等信息。如果同时需要使用多种药物，应咨询医生或听取药师的建议，以确保用药的安全性。如确需自行购药，应购买一种感冒药物即可，如果感冒症状严重或持续不缓解，应及时就医并遵医嘱用药。

总之，感冒药成分重叠是一个需要引起注意的问题，在使用感冒药时，务必了解药品的成分和用法用量，避免同时使用含有相同或相似成分的多种药物。同时，也应注意观察身体反应和用药效果，如有不适应及时就医并告知医生所使用的药物情况，确保用药安全。

骨关节炎疼痛该如何用药？

骨关节炎是老年人致残的首要病因之一，膝关节、手关节、髋关节是骨关节炎最常累及的关节。那么，骨关节炎疼痛该如何用药呢？本期健康养生周刊邀请内蒙古自治区人民医院专家为大家进行科普。

□本报记者 于亚军

重视骨关节炎疼痛 提高生活质量

据内蒙古自治区人民医院药理学处副主任药师张晓娟介绍，骨关节炎所表现出来的主要症状是受累关节疼痛、僵硬和活动受限。疼痛是骨关节炎最常见的症状，早期在关节活动时加重，休息后缓解，可伴有短暂的关节僵硬感，逐渐疼痛变得更持久，并开始影响日常活动，可能会出现关节胶化现象。

骨关节炎进一步进展可出现持续性钝痛或隐痛，伴有间断性发作且不可预见的强烈疼痛，导致关节功能严重受限。其他常见的症状包括关节肿胀、骨擦感、关节绞锁、关节活动受限等，晚期出现关节畸形。

骨关节炎疼痛治疗的目的是缓解关节疼痛，改善关节功能，预防或减缓关节结构的变化，提高患者的生活质量。

缓解骨关节炎疼痛的药物有多类

据张晓娟介绍，缓解骨关节炎

疼痛的药物有多类。非甾体抗炎药物包括布洛芬、双氯芬酸钠、塞来昔布、吲哚美辛、美洛昔康、萘普生等，这些药物既有止痛作用又有抗炎作用，是最常用的一类控制骨关节炎疼痛症状的药物。

外用非甾体抗炎药物的特点是药物吸收少，副作用小，外用软膏只有10%至20%的药物能透过皮肤进入体内，而皮肤贴剂类药物可提高疗效，用药后疗效更好。外用药物无法缓解的患者可口服上述非甾体抗炎药，非甾体抗炎药不能充分缓解疼痛或有用药禁忌时，可考虑用弱阿片类药物如曲马多等，这类药物耐受性较好而成瘾性小。

服用骨关节炎疼痛药物 一定要遵医嘱

张晓娟表示，对急性骨关节炎发作的剧烈疼痛、夜间痛、关节积液的严重骨关节炎患者，关节内注射糖皮质激素能迅速缓解疼痛，疗效持续数周至数月，长期多次应用有加速关节软骨量丢失的风险，因此同一关节不应反复注射，注射间隔



时间不应短于3个月。

“骨关节炎属中医的‘骨痹’范畴，壮骨关节胶囊、祛风止痛胶囊、骨龙胶囊和仙灵骨葆胶囊等中成药可减轻膝骨关节炎患者的疼痛，改善关节功能。目前，尚未有公认的保护关节软骨、延缓骨关节炎进展的理想药物，但临床上常用的药物如硫酸氨基葡萄糖、硫酸软骨素、双醋瑞因和关节内注射透明质酸等，服用时一定要遵医嘱。”张晓娟说。

每天睡够8小时并非睡眠“金标准”

很多人认为，衡量睡眠好坏的标志在于睡眠时间长短，没超过8小时就说明睡眠质量差。

其实，睡眠时间与体质（遗传等）、年龄（随年龄的增加而缩短）、季节（随日照延长而缩短）及生活方式等有关。比如健康成年人的睡眠时间通常是6至8小时，婴儿是20多小时，儿童是10至12小时，青少年是8至9小时，老年人通常是5至7小时。睡眠质量好坏，主要以第二天醒后的精神状态为评判标准。如果不严重影响白天的工作学习效率，就不算失眠。

此外，不是说总的睡眠时间越长越好，关键在于尽量保证深睡眠时间长一些。因为在深睡眠时，才能够充分放松大脑神经，缓解工作和学习上的压力，对身体的免疫系统可以起到保护作用。

（据《家庭医生报》马明芳）

