

# 吃感冒药能预防感冒吗？分情况

冬季正是各种呼吸道传染病大行其道的时候。与其被动挨打,不如防患于未然。比如,提前吃感冒药能不能预防感冒呢?今天,药师为大家详细解答这一问题。

## 先分清感冒的种类

在聊吃药预防感冒的话题前,首先,我们要搞清楚感冒的种类。

**普通感冒** 由多种病毒引起,如鼻病毒、冠状病毒等,会有头痛、乏力、咳嗽、鼻塞、流涕、发热少见,症状相对较轻。

**流行性感冒** 简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。传染性较强,症状较普通感冒严重。临床表现以高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身中毒症状为主,而呼吸道症状较轻。少数患者可能并发肺炎、心肌炎等严重并发症。

## 这些药无法预防感冒

目前,大部分的抗感冒药物仅能够进行对症治疗,主要是用于缓解感冒症状,并不能预防感冒的发生。常见感冒药主要作用包括:解热镇痛、抗组胺、收缩血管、止咳等。以下药物基本上都是对症治疗并不能预防感冒。提前服用不仅难以达到理想的治疗效果,而且会造成患者因细菌耐药而可能发生未来无药可用的情况。

**解热镇痛类药物** 临床中将对乙酰氨基酚与布洛芬作为典型的解热镇痛类药物。如:对乙酰氨基酚(俗称:扑热息痛)具有解热镇痛作用,能有效缓解疼痛和发热;布洛芬(芬必得)其抗炎、镇痛、解热作用比阿司匹林、保泰松或对乙酰氨基酚强。

**抗组胺类药物** 有助于消除或者减轻打喷嚏、流鼻涕等症状。如:马来酸氯苯那敏具有抗过敏的作用,但也能引起嗜睡。这就是为什么很多感冒

药吃了发困的原因。很多感冒药中会含有抗组胺药,可增强解热镇痛药作用及缓解感冒症状。

**止咳类药物** 专门用于改善咳嗽,喉咙不舒服。有黏液溶解剂,如羧甲司坦、乙酰半胱氨酸等能分解痰液中黏蛋白,迅速降低痰的黏稠度,同时还能增加痰中的黏液纤维,润滑支气管内壁。氢溴酸右美沙芬和愈创甘油醚能抑制咳嗽中枢,具有止咳作用。

**血管收缩类药物** 这类药品如:盐酸伪麻黄碱。收缩上呼吸道血管,能较好地减轻上呼吸道黏膜的充血现象,消除鼻咽部黏膜充血,减轻鼻塞症状。常用的新康泰克中就加入了此成分,使其具有缓解鼻塞的作用。

**咖啡因** 有些感冒药中含有中枢兴奋药咖啡因,其可以加强解热镇痛药的疗效,协同解热镇痛作用,同时减弱某些感冒药引起的嗜睡症状。

**抗生素** 一些人会提前服用抗生素。要知道,提前吃抗生素并不能预防感冒。抗生素主要是针对细菌感染的,而感冒大多是由病毒引起的,抗生素对病毒通常没有预防作用。此外,随意使用抗生素还可能带来不良反应,并且可能导致耐药性的产生。

**感冒冲剂** 提前吃感冒冲剂一般不能有效预防感冒。因为感冒冲剂主要是用于缓解感冒症状,而非预防感冒的发生。

## 家中有流感患者 做好清洁消毒工作很重要

预防流感的方法有很多,其中,消毒作为切断传染病传播途径的有效措施之一,对预防家庭内流感的交叉感染尤为重要。下面针对家中有流感患者和无流感患者两种情况,分别介绍家庭清洁消毒建议。

### 家中无流感患者

家庭环境以清洁为主,一般无需消毒。

日常保持环境清洁,做好室内通风换气。秋冬季室内外温差较大时,注意避免因开窗引起着凉感冒。

外出回家后,及时洗手或手消毒。手部有肉眼可见污物时,用洗手液或皂液在流动水下洗手,无可见污物时,可用手消毒剂揉搓双手。

### 家中有流感患者

1. 流感患者尽量避免与家庭其他成员密切接触,以及共用餐饮具等日常生活用品;条件允许时,患者应佩戴口罩或采取分房间等相应隔离措施。

患者咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部衣服掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾存放于垃圾袋中并及时处理,避免其他人接触。做好手卫生,特别是擤鼻涕或处理污染物后,要及时洗手。

2. 加强室内通风换气,根据天气情况每日通风2次至3次,每次不少于30分钟。

3. 保持家中环境和物品清洁,有明确污染或必要时,可进行消毒处理。

耐腐蚀的物体表面,如桌面、台面等,可选择500毫克/升含氯消毒剂擦拭消毒,让消毒剂在物体表面停留15分钟,然后用清水擦拭干净;不耐腐蚀的物体表面,如电脑、金属用具等,可选择季铵盐消毒剂擦拭消毒;手机、钥匙等小件物品可用医用酒精擦拭消毒。

餐饮具清除食物残渣后,首选煮沸消毒,将餐饮具全部浸没,水沸腾后计时,煮沸时间不少于15分钟。

毛巾、衣物、被罩等织物可用250毫克/升至500毫克/升的含氯消毒剂浸泡15分钟,然后清洗。

4. 家庭其他成员外出回家后和在家时均要加强手卫生(洗手或手消毒)。手部有肉眼可见污物时,用洗手液/皂液在流动水下洗手,无可见污物时,可用手消毒剂揉搓双手。

5. 消毒剂的使用应严格遵循产品说明书,配置和使用消毒剂时注意做好个人防护,同时避免过度消毒。(据《北京青年报》《大众卫生报》)



## 对预防感冒有益的药

应对感冒,有一些药物提前服用是具有一定的预防作用的。一些中药通常强调整体调理和增强机体免疫力,可能通过多种途径发挥作用,对于感冒的防治有较好的效果。比如扶正祛邪、调和气血的一些中药方剂或单味中药可能有一定的预防作用,且很少产生耐药性,但效果可能因人而异。

**板蓝根** 有清热解毒、凉血利咽的作用,一些研究显示它可能对某些病毒有一定抑制作用;但目前对于板蓝根预防感冒的确切效果还存在争议。需要注意的是,不能过度依赖板蓝根来预防感冒,保持良好的生活习惯和免疫力更为重要。

**黄芪** 能补气固表,增强机体免疫力。

**金银花** 具有清热解毒的功效。**玉屏风散** 由黄芪、白术、防风组成,有益气固表的作用。

一般情况的感冒可以使用一

些中草药、中成药进行治疗。不过,吃药前一定要先区分风寒、风热。即使是中药,如果错误服用也可能会带来一些潜在的风险和副作用。

**抗病毒药物** 除了中药,近些年还有一些针对流感的抗病毒药物,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,对目前流行的甲型和乙型流感病毒均具有着较高的敏感性。重症流感高危因素的流感患者,尽早给予经验性抗流感病毒治疗,发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症,降低病死率,缩短住院时间。

所以当有重症流感高危因素的密切接触者(且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力),是可以在医生指导下服用上述药物作为暴露后紧急预防的。但是提醒大家注意:抗病毒药物不能代替流感疫苗在预防流感中的作用,流感高危人群应尽早接种流感疫苗。

# 天冷吃火锅 当心烫出食管癌

早起一杯热茶也是食管癌“帮凶” 医生支招市民科学预防

## 案例

每天早起喝热茶 肚子不适确诊食管癌

62岁的厦门市民陈大伯有一个爱好,他喜欢每天早上起来后用滚烫的开水,泡一壶热茶,并直接一饮而尽。陈大伯说:“这样喝能品味到茶的香气。”殊不知,早起一杯茶却成了食管癌的“帮凶”。两个月前,陈大伯正在吃饭时突然感觉肚子不适,并伴有强烈的烧心感和食管反流。

陈大伯前往厦门大学第一附属医院检查,被确诊为食管癌。幸好发现时间较早,肿瘤体积小,医生们第一时间为陈大伯进行手术。

## 分析

高温食物 是食管癌高发的“帮凶”

厦门大学第一附属医院胸外二科主任耿国军介绍,我国是食管癌高发国家,发病数和死亡数约占全球一半。根据数据显示,食管癌发病率在全国恶性肿瘤里排第六位,死亡率排第四位,给老百姓带来了严重的健康负担。

人体食管黏膜正常耐受温度相对较低,一般在30℃至40℃。而像热茶、火锅这类高温食物,温度通常在60℃以上,食用时容易烫伤食管黏膜。反复烫伤会使食管黏膜损伤后进行修复,继而再次损伤,导致不典型增生,增加癌变几率。

大家偏爱的辣锅中含有如辣椒、麻椒等刺激性食物,食用量过大可能会加剧食管炎症,从而诱发肿瘤。此外,常吃腌菜、咸菜等食物也会导致患癌几率升高。

## 提醒

吞咽出现异物感 要及时前往医院筛查

耿国军介绍,食管癌是发生于食管上皮黏膜组织的恶性肿瘤,病理类型主要有鳞癌和腺癌。其早期症状不典型,容易被忽视或与其他疾病混淆。因此,耿国军提醒当吞咽出现异物感,胸部后出现烧灼感,咽喉部时常干涩时,务必及时前往正规医院进行筛查。

食管癌是慢性病,一旦发现往往是中后期。耿国军建议年龄在40岁及以上、有食管癌家族史、长期不良饮食习惯的市民,每3年到5年进行一次胃镜检查,做到早筛查早诊断。

日常多吃蔬菜水果 吃饭要细嚼慢咽

“少吃不代表不吃,需要注重饮食均衡”,海沧医院肿瘤内科副主任医师林雨标提醒,在平常生活中多吃蔬菜和水果,这类食物维生素多、膳食纤维高,可以有效地保护肠道,提高自身免疫力。林雨标还建议,预防食管癌要从生活的方方面面入手:

“大快朵颐”虽然吃着香,但是狼吞虎咽容易造成食管划伤,长期下来容易造成食管癌风险。因此,建议大家吃饭的时候要咀嚼久一些,切忌囫圇吞枣;一杯热茶70℃上下,但只要放3分钟就可以降到50℃左右。烟草在燃烧过程中会释放多环芳烃、亚硝胺等致癌物质。长期吸烟使得食管黏膜持续暴露在这些致癌物质的侵袭之下,食管黏膜细胞的正常结构和功能会逐渐遭到破坏,发生病变的风险大幅增加。因此医生建议大家不抽烟或戒烟。

## 小贴士

## 这样吃火锅营养美味又健康

### ① 放味碟里凉一凉

一般来说,从火锅中捞出的肉和菜温度很高,一不小心就会烫伤口腔和食道黏膜。因而在吃的时候可以搭配味碟,如芝麻酱、蒜香油等,味碟最大的好处就是能降低食物温度,并有清热祛火的作用。吃火锅时把食物从锅里捞出来之后,放在味碟里凉一凉再入口,不要太着急吃滚烫的食物。

### ② 食材搭配有讲究

火锅里有大量肉类、毛肚、黄喉等食物,尤其羊肉性温热,吃多了容易上火。中医讲究“热则寒之”的食疗方法,因此,涮羊肉、牛肉时最好搭配些凉性和甘平性的蔬菜。凉性蔬菜有冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心等,而红薯、土豆、香菇等是甘平性的蔬菜。

### ③ 喝点果汁饮料降温

涮火锅的顺序很有讲究。最好先喝小半杯新鲜果汁或碳酸饮料,这样不仅可以开胃,而且清凉口感能给口腔和胃肠降温。但控制体重的人和老年人、血糖高者不太适合碳酸饮料,因而酸粉、杏仁露、椰汁、凉茶等比较适合有慢性病的人和老年人。

### ④ 控制吃火锅的时间

火锅虽然吃起来尽兴,但也不宜久吃,因为人在进食过程,胃液、胆汁等消化液不断分泌,如果吃得太久,腺体得不到正常休息,容易导致肠胃炎的发生。健康的吃火锅时间应控制在2个小时以内。

(据《厦门晚报》)



## 寒冬喝点“去火汤”



寒冬季节,很多人会出现口角生疮、低热盗汗、手足心热、心烦失眠、尿黄便秘等症状,这就是民间所说的冬季上火。介绍几款行之有效的“去火汤”,供大家选用。

**丝瓜豆腐鱼头汤** 丝瓜500克,鲜鱼头一个,豆腐、生姜、盐适量。将丝瓜洗净打理角边切段;鱼头洗净切开;豆腐用清水略洗;鱼头和生姜放入煲里,加入适量开水旺火煲20分钟,放入豆腐和丝瓜,再用文火煲15分钟至20分钟,加入调味品即可。此汤具有清热去火、养阴生津、祛瘀除斑、通经络、去痰喘咳嗽等功效。

**芥菜牛肉汤** 芥菜500克,牛肉250克,生姜50克,油盐适量。将生姜去皮拍碎;牛肉洗净切片;芥菜洗净切段;把用料放入开水锅内,武火煮沸片刻即可,油盐调味,趁热食用。此汤可补脾益气、化痰止咳、解表散寒,用于风寒感冒、无汗头痛、周身骨痛、咳白痰等。

**菠菜银耳汤** 菠菜150克,银耳20克,香葱15克,盐、味精、香油各少许。菠菜洗净切段,用开水余一下;银耳用温水泡软,洗去泥沙,摘成小朵;香葱去根须洗净,切成细末。锅内放入银耳,倒入适量清水,用大火煮沸后再加菠菜煮沸,加入盐、味精、香葱末,淋上香油即成。此汤具有生津润燥、通便去火之功效。

**紫菜汤** 干紫菜适量洗净,按常规做汤的方法即成。此汤对口干舌燥、口腔起泡、口唇溃瘍经久不愈者效果理想。(据《协商民主报》)

## 用对方法 让气血“涌入”身体

人体生命活动对气血的消耗,时刻存在。冬季是进补好时机,但补气血有讲究,以下三个方法,用于对气血直接“涌进”身体。

### 滋补:五红汤

五红汤是在中医古方“四红汤”基础上增加枸杞演变而来,全称为五红补气养血汤。

红豆20克、红皮花生20克、枸杞15克、红枣10个、红糖粉适量,上述材料(除红糖粉)清洗干净,红枣对半切去核,先将花生、红豆、红枣加适量纯净水大火煮沸后文火煲至红豆出沙,加枸杞、红糖粉继续煮10分钟即可。

手脚冰凉的女性朋友可加生姜和龙眼,有黑眼圈或是嘴唇暗红的可加山楂。感冒未清及糖尿病患者不可服用。

### 疏通:拉脚尖

从古至今,传统医学都非常推崇“两手拉足”这个养生动作,能大补肝肾,还可疏通人体经脉,为身体蓄精养血。

坐姿,双腿伸直分开,脚尖回勾,双手抓住脚趾,身体慢慢向下压,重点感受两腿内侧被拉伸的感觉。从两分钟开始,循序渐进,直到坚持15分钟左右,每天做1次至2次。

练习量力而行,不用刻意追求身体贴着腿的感觉,只要腿部有拉伸感即可。

### 调养:改习惯

此外,专家提醒,3个坏习惯易损耗气血,一定避免。三餐饮食不规律。比如经常不吃早餐或吃夜宵,暴饮暴食,用零食点心代替正餐。

久坐不动。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”,相反,动则生气。

长时间使用电子产品。中医认为“久视伤血”,会出现肝血虚的情况,表现为眼睛干涩、视力模糊等。(据《浙江老年报》)

## 冬季红薯“三不吃” 或有中毒风险



**不要空腹食用。**红薯含糖较多,空腹食用易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。其所含纤维较多,也易引起腹胀和排气增多。

**不宜生吃。**生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,人体很难消化。煮红薯时,应当延长蒸煮时间,更利破坏所含“气化酶”,吃后才不会出现腹胀、打嗝、反胃、排气等不适。

**不能带皮吃。**红薯皮中含碱较多,食用过多会引起胃肠不适。呈褐色或有黑褐色斑点的红薯皮更不能吃,因为受到黑斑病菌感染,食用后易造成肝脏损伤,并引起中毒。(据《中国中医药报》)