

感冒发烧寻常见，随意用药藏风险

◎广西壮族自治区柳州市工人医院药学部 彭梦联

感冒发烧时，医生开了好几种药，就觉得多吃几种好得快？看到别人吃某种药效果好，自己也想跟风试试？家里的感冒药、消炎药过期了，舍不得扔还想接着用？这些看似平常的举动，其实可能悄悄损害你的健康。今天，咱们就好好聊聊“吃药”里的那些门道。

先搞懂：啥是合理用药

简单说，合理用药就是在医生指导下，根据每个人的身体差异、疾病的具体情况，选对合适的药，既保证治疗效果，又兼顾用药安全。

在合理用药这件事上，医生得先精准判断你的病情，弄清楚生病的原因和你的实际情况，然后给你选对药物类型，确定合适的用药方式——比如是口服、注射还是其他方式。

做到合理用药，先记住这“四大原则”

合理用药有4个核心原则，记牢了能帮你少走很多弯路。

“能不用药就不用”：老话说“是药三分毒”，几乎所有药物都有一定毒性。咱们享受药物治疗效果的同时，也得面对不良反应的风险。所以从合理用药的角度，能不吃药就尽量不吃。

“能少用药就不多用”：有人觉得“药多力量大”，一个小感冒就把退烧药、止咳药、消炎药全用上。但实际上，每种药都有潜在风险，联合用药的种类越多，出现不良反应的概率越高——这不只是每种药不良反应的简单叠加，还可能让药效下降、毒性增加，甚至引发意想不到的异常反应。

“能口服就不肌注”：肌肉注射虽然给药效率高，但需要专业人员操作，还可能引起疼痛、局部肿块。相比之下，口服用药更方便、更经济，而且没有创伤，不良反应

也更少、更轻微。所以如果是轻中度病情，优先选口服用药。

“能肌注就不输液”：输液不仅需要专业人员操作，风险还更大。通常认为，只有三种情况适合输液：一是病情危重、发展快，需要紧急抢救；二是有严重吸收障碍（比如严重腹泻）；三是吞咽困难，没法口服或肌注。

别任性！“遵医嘱”才是用药关键

看病时，医生总反复强调“遵医嘱”，但不少人还是不当回事，自己改用药量，最后吃出了不良反应。

要知道，药物的剂量是经过无数次实验确定的，处在一个很微妙的平衡里：吃少了没效果，吃多了可能中毒。比如降压药，少吃一片，血压降不下来；多吃一片，可能会出现低血压。

还有人抵触吃药，只要症状一消失就停药，觉得这样能减少副作用还省钱。这种想法其实大错特错！比如治疗肺炎时，医生开了10天疗程的抗生素，你吃6天觉得不咳嗽了就停药——剩下的病菌可能会“卷土重来”，还会产生耐药性，之后再用同类型的药就没效果了。

特殊人群用药要格外小心

老人、小孩、孕妇这些特殊群体，用药时得比普通人更需谨慎。

老人用药：家里有老人的要多上心，老人大多有基础病，需要长期吃药。带老人看病时，一定要

告诉医生老人正在吃的药，包括保健品——很多保健品会和药物相互影响，比如鱼油和抗凝药一起吃，可能会增加出血风险。

小孩用药：千万别盲目按成人用量给孩子减半！一般情况下，医生会根据孩子的年龄、体重精准算药量，或者开儿童专用药。家长别凭感觉喂药，像对乙酰氨基酚这种药，过量使用可能会损伤孩子的肝脏。

孕妇用药：孕妇用药必须慎之又慎，很多药物会影响胎儿发育。孕期如果生病，别硬扛也别随便吃药，一定要在医生指导下，选相对安全的药。

吃药前必做：读懂药品说明书

每种药都有说明书，上面写的药物成分、适应症、禁忌症等，每一条都很关键。看说明书时，要按这个顺序来：

首先看适应症，确认这药是不是针对你的病；然后看用法用量，搞清楚每次吃多少、一天吃几次，是饭前吃还是饭后吃；最后看禁忌症，比如头孢类药物可能引发过敏，自己要是头孢过敏就绝对不能用。

有人看说明书上列了一大堆不良反应，就不敢吃药了。其实不用怕——说明书列出不良反应，不代表一定会发生，反而说明这药的研究很透彻。提前了解这些信息，用药时能及时发现异常：比如吃了降压药后下肢水肿，这可能是药物副作用，要赶紧告诉医生。👉